

## **Рекомендации обучающимся для снятия нервно-психического напряжения и усталости**

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

### **Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:**

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги. Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

### **Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

1. Способ управления дыханием
2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)
3. способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)
4. способ самоодобрения (самоощрения)
5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)
6. способ концентрации

## 7. способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

### Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

#### **Упражнение 1. «Дыхание»**

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

#### **Упражнение 2. «Свеча»**

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

### Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

#### **Упражнение 3. «Замок»**

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### **Упражнение 4. «Ха–дыхание»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

#### **Упражнение 5. «Яблоки»**

Инструкция: Стоя. Представьте, что пред каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

### Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

#### **Упражнение 6. «Отдых»**

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Сделайте вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение 7. «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

### **Способ управления мышечными зажимами (релаксация):**

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

### **Упражнение 8. «Релакс для тела»**

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую области. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза.

Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем.

Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
  - пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
  - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
  - прочувствуйте это напряжение;
  - резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
  - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и др.).

**Активная релаксация** - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

## Памятка «Способы снятия нервно-психологического напряжения»:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

## Регуляция стрессовых состояний и психического перенапряжения

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, вы можете использовать следующие приемы:

1. Метод отвлечения.
2. Метод самоприказа.
3. Метод регуляции дыхания.
4. Метод сосредоточения внимания.
5. Метод мышечного расслабления.

- 1. Метод отвлечения** состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Каждый ученик должен воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса учебы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

*Упражнение 1.* Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, выгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листовы. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут). Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой; запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.

*Упражнение 2.* Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения. Взвесьте предмет сначала в левой, затем в правой руке. Постарайтесь определить его вес. Ощутите плотность материала, из которого сделан предмет, его температуру. Подержите предмет на открытой ладони, покатайте по ладони другой рукой, возьмите его несколькими пальцами. Указательным пальцем обведите предмет по поверхности. Ощутите все шероховатости, выпуклости и впадины. Почувствуйте, как меняется узор на поверхности предмета. Повторите манипуляции другой рукой. Приложите предмет к своей щеке, затем ко лбу. Почувствуйте его там. Попробуйте что-либо изменить в предмете (снимите колпачок у ручки, несколько раз легонько сожмите степлер, согните линейку и т.д.). Снова подержите предмет на открытой ладони. Откройте глаза и взгляните на него. Вы узнали об этом предмете много нового, не правда ли?

- 2. Метод самоприказа** состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Вы произносите (иногда многократно) фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух. Например, так: "Я могу сделать... Я должна(а) преодолеть...", — и т. п.

Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени ("я могу...", а не "это можно сделать...") как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время. Научитесь повторять формулу самоприказа с чувством уверенности в себе. Если вам предстоит важное событие, начните работать с формулой за несколько дней до него, а не прямо в день этого события.

- 3. Метод регуляции дыхания** состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию. Дыхание — отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека. Вспомните, как учащается ваше дыхание, когда вы взволнованы, как прерывисто вы дышите, когда чего-то боитесь. В минуты покоя вы дышите ровно и глубоко.

*Упражнение 1.* Проверьте, как глубина и частота дыхания влияют на ваше состояние.

1. Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте и вдох, и выдох. Продолжительность — 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.
2. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет "раз, два, три, четыре" — вдох, на "раз, два, три, четыре, пять" — выдох. Выдох — длиннее. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы почувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, не правда ли?



- 4. Метод сосредоточения внимания** позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности — конкретным вопросом или проблемой. В мозгу одновременно не могут присутствовать два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. В связи с этим ответ на вопрос о том, как сосредоточить внимание на нужном объекте, достаточно прост — умеете вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делайте так, чтобы нужное стало для вас интересным.

*Упражнение.* Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто глядеть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты. Но взгляните иначе: отметьте черные квадраты на белом фоне, затем — белые на черном. Мысленно сузьте доску до размеров листа бумаги, затем пусть она станет площадью в квадратный метр (длина — один метр, ширина — один метр).

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения. Таким образом вы можете тренировать концентрацию внимания на любом достаточно простом предмете: стеклянном стакане, стуле в минималистском стиле, цветочном горшке. Разглядывайте предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей и не отводя взгляд (моргать можно). Продолжительность упражнения — 3-5 минут. Делайте упражнение до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Концентрация внимания на более сложных предметах или действиях — это дело постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации. Вы приятно удивитесь, когда спустя некоторое время сможете без труда проверять отчет, пестрящий рядами цифр, или будете замечать изменения в мимике людей, с которыми работаете или общаетесь.

- 5. Метод мышечного расслабления** способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель — вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

*Упражнение 1.* Есть эффективный способ для быстрого и даже экстренного снятия любой тревоги, стресса и даже паники. Это метод глубокой мышечной релаксации. В чем его суть? Во время стресса у нас повышенный выброс кортизола - это гормон стресса и он заставляет наши мышцы находится в состоянии напряжения. Любая тревога состоит из 4 компонентов: 1. мысли: «у меня не получится», «я не справлюсь» и т.п; 2. эмоция: тревога; 3. физическая реакция: это мышечное напряжение; 4. Поведение: в разных ситуациях оно разное. Когда мы можем начать избегать этой ситуации, мерить давление, бегать к врачам, читать про рак... и прочее. Если паническая атака, то мы начинаем концентрироваться на дыхании, очень часто дышать или звонить кому-то.

Все эти компоненты тревоги взаимно влияют друг на друга и так же взаимно усиливают друг друга. Если из этого мы уберем какой-то один «кирпичик», то вся «стена» рухнет. Если мы повоздействуем на физические реакции стресса, то есть на сами мышцы и сможем их расслабить, то тогда стресс и тревога пройдут, либо станут существенно ниже.



Данный метод состоит из нескольких этапов:

**1 этап:** его можно делать на протяжении недели. Он состоит в том, что бы научить свои мышцы, последовательно напрягая и расслабляя их, чувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Если мы напрягаем мышцу, то весь кортизол в ней пережжется и после того, как мы ее расслабим, то почувствуем в ней покой и умиротворение.

Каждый день, а лучше два раза в день, по 2-3 минуты, спокойно садимся или ложимся и начинаем последовательно напрягать отдельные группы мышц, считая до пяти. Напрягаем на 70-80% от максимума. После этого расслабляем их. Так делаем поочередно со всеми группами мышц. После выполнения упражнения уже почувствуется расслабление, а значит тревога уже прошла.

**2 этап:** если мы хотим научиться снимать напряжение и тревогу в повседневных жизненных ситуациях, тогда всю вторую неделю делаем следующее: когда наши мышцы уже запомнили, как напрягаться и расслабляться, то берем и напрягаем все мышцы вместе, так же считая до пяти. А потом расслабляем. Так делаем 5-6 раз. Опять кортизол пережжется и нас охватит чувство покоя.

**3 этап:** после того, как мышцы запомнят ощущения расслабления, по контрасту с ощущениями напряжения, то сразу уже можно сказать себе «расслабься» и расслабиться и так можно говорить себе несколько раз, с каждым разом расслабляясь сильнее и сильнее.

**4 этап:** если вы знаете, что вас ждет какое-то нервное напряжение, нервная встреча или ситуация, то говорите себе «Расслабься» и расслабляетесь незаметно для других. Это получится быстро сделать, если все предыдущие этапы вы сделали правильно и последовательно научились этому. А если начать с самого сложного, то наши мышцы не будут этого чувствовать и понимать.

## Способы снятия эмоционального напряжения

В психологии разработано много методов и приемов, которые помогают снять или снизить уровень эмоционального напряжения. Некоторые из них необходимо выполнять только со специалистом, но есть и ряд методики, доступные для самостоятельного использования.

Так, очень эффективна **смена деятельности**, причем необходимо выбирать что-то требующее сильного мышечного напряжения или физической активности. Длительность такой смены может быть от пяти до пятнадцати минут. Можно выполнить необходимую мелкую работу по дому - помыть обувь или посуду, вынести мусор, погладить рубашку. Если есть возможность, то самое простое и действенное - выйти пройтись в быстром темпе, хорошо сочетать это с дыхательными упражнениями.

Подходят разного типа **визуализации**. Можно рисовать или клеить коллажи, можно составлять рисунки, используя компьютерные программы - сюда можно выплеснуть и злость, и досаду, и мечты. Также можно визуализировать в своем воображении - тут лучше работать с энергией. Когда чувствуете напряжение, стоит представить его в качестве жидкости определенного цвета и представить, как она вытекает из вас, сквозь ноги в землю. Данная техника очень заземляет, особенно хорошо, если есть возможность разуться и полностью касаться стопой поверхности земли.

**Анализируйте ситуацию.** Когда что-то заставляет серьезно переживать, можно в письменной форме разложить ситуацию, ответив на вопросы: что вас зацепило, какие выводы можно сделать, что привело к возникновению такой ситуации, на что она влияет, что могло спровоцировать других людей, как можно избежать или как использовать для себя. В процессе такого анализа вы не только приобретаете стратегию совладания с подобными происшествиями на будущее, но и стабилизируете свои эмоции в настоящем.

**Избавляйтесь от грустных мыслей, окружайте себя позитивными людьми,** поделившись с которыми печалью, вы сможете перевести восприятие из трагического в комический ракурс. **Планируйте свой день** таким образом, чтобы в нем всегда было место чему-то радующему или дарящему успокоение, и старайтесь ставить это на вечер - такая расстановка поможет накапливать силы в спокойные дни и нивелировать негативное воздействие в неудачные.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

### **1. УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ».**

Используется в начале занятий как приветствие.

Обучающиеся садятся в круг и выполняют упражнение.

**Инструкция:** «Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»: обращение по имени. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему. Обсуждение и принятие групповых правил. Правила принимаются совместно. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

### **2. УПРАЖНЕНИЕ «САМОПОХВАЛА».**

Можно использовать в конце занятий.

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **1. Упражнение «Сбрось усталость»**

**Инструкция:** «А сейчас, чтобы вновь встряхнуться и сбросить усталость:

- 1) встаньте;
- 2) широко расставив ноги;
- 3) согните их немного в коленях;
- 4) наклоните тело слегка вниз;
- 5) свободно опустите руки;
- 6) расправьте пальцы;
- 7) склоните голову к груди;
- 8) слегка покачайтесь из стороны в сторону, вперед, назад

(стоим несколько секунд)...

А сейчас встряхните руками, головой, телом, выпрямитесь и подпрыгните.

**Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторим ещё».**

### **2. Упражнение «Лимон»**

**Инструкция:**

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.
- Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.
- Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. о Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.
- Повторите упражнение.
- Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. о Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. о Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **3. Упражнение «Муха»**

**Инструкция:**

- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.
- Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. о Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **4. Упражнение «Лужа»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
«Садиться в лужу мы с вами не будем. А вот постоять предлагаю.

Представьте глубокую дождевую лужу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы».

## 5. Упражнение «Воздушный шар»

**Время:** около 10 мин.

### **Ход упражнения**

**Ведущий:** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом (можно расставить руки и ноги и надуть щеки). Пойдите в такой позе 1 минуту, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

## 6. ИГРА «ПРЕВРАЩЕНИЕ В КАМЕНЬ»

Обучающиеся могут бегать, прыгать, скакать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень и ждут сигнала, когда можно двигаться. Так повторяется несколько раз.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Для снятия эмоционального напряжения полезно **рисование**, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают насыщенный яркий цвет.

Это помогает, кстати, и при необходимости «избавиться» от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишете правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет.

И обязательно нужно **взять яркие краски**, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто не хватает ярких красок, особенно в нынешнюю погоду, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех.

1 Можно дать задание **нарисовать свои отрицательные эмоции**, которые обучающиеся испытывали в последнее время, после нарисованный рисунок скомкать, или порвать и выбросить его.

### **1. УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКА»**

Обучающиеся прикладывают свои ладони к листу бумаги и обводят их, в центре пишут свое имя, а в каждом **пальчике** - по одному хорошему качеству, которое они могут найти в себе. Нарисованная ладошка раскрашивается в любые цвета.

### **ИГРА «ЗА ЧТО МЕНЯ МОЖНО ЛЮБИТЬ».**

Обучающиеся перечисляют за что их может полюбить любой человек, пусть перечислять свои хорошие качества.

## 2. УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО МНЕ МЕШАЕТ»

**Оборудование:** чистые листы, ручки (или карандаши).

Это упражнение каждый делает сам для себя, оно не будет демонстрироваться, если обучающийся этого не хочет сделать.

**Инструкция:** давайте сейчас каждый из вас подумает и нарисует то, от чего хотел бы избавиться (негативные эмоции, ситуации). На рисунке может быть, как что-то конкретное, так и абстрактный образ.

**Дается 5 минут.**

Вам необходимо описать нарисованный вами рисунок словами письменно или же устно, кто как пожелает.

**Обсуждение.**

А теперь вы можете сделать со своим листочком всё что угодно, главное приложить все свои усилия, чтобы избавиться от не желаемого. **Например**, смять и выбросить в мусорное ведро, разорвать на мелкие кусочки и т. д.

Я вас поздравляю! Теперь вы избавились от не желаемого! И сейчас на это опустевшее место впустите доброту, любовь, ласку и нежность».

**Обсуждение:**

о Какие эмоции вы сейчас испытывали?  
Смогли отпустить то, от чего избавились?

## 3. УПРАЖНЕНИЕ «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»

Обучающиеся образуют круг стоя или сидя.

**Инструкция:** хочу предложить вам поругаться овощами. Да, да! Вы не ошиблись, именно овощами!

1. Даю вам мячик, который вы будете бросать любому, понравившемуся вам участнику игры. Со словами, **например:** «Ты - огурец».

2. Вы бросаете мяч, а следующий участник, произнося, **допустим:** «А ты - редиска!» бросает мячик другому человеку и т.д.

Всем все понятно? И так начнем...

Итог: Таким образом, если вы очень-очень злы на вашего однгруппника, то необязательно ругаться различными плохими словами, достаточно сказать человеку, что он «редиска». А лучше всего стараться не на кого не злиться, и тем более не ссориться с людьми!»

## МЕДИТАЦИИ

Для этих упражнений необходимо обучающимся занять свободное и удобное положение. Психолог говорит спокойным ровным голосом без эмоций, но с соблюдением чувства такта по тексту. В конце при открывании глаз все должны прийти в себя, необходимо дать несколько минут для этого.

## 4. МЕДИТАЦИЯ «ПОЛЕТ НА КОВРЕ САМОЛЕТЕ»

Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и максимально представлять себе то, о чем говорит психолог.

**Вдох-выдох (три раза)...** Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета?

Он однотонный или с узорами?

Это огромный ковер или маленький коврик?

Какой он наощупь?

Мягкий, шелковистый, шершавый?

Из какого материала он сделан?

А теперь Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. **Вдох-выдох...** Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над полями, лесами и реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами». После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

### **МЕДИТАЦИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ЗВЕЗДУ»**

**Психолог:** «Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...»

#### **Инструкция:**

«Сядьте удобно, закройте глаза.

Сделайте вдох-выдох (**3 раза**)... Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место на корабле. Сейчас мы поднимемся в небо.

**Вдох — выдох...** Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу? Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: **вдох — выдох (3 раза)**. Хорошо. Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое и невесомое.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - это Голубая Звезда.

И вот она совсем близко: яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий: **вдох — и выдох...** Отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета издалека кажется голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся. Они предлагают нам свою дружбу, протягивают нам свои чистые крылышки.

Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело наполняется теплом, добротой и нежностью.

Нам пора возвращаться домой на Землю. Мы возьмем с собой их добро, радость, нежность и чистоту, и поделимся счастьем с близкими и родными, с друзьями и со всеми людьми.

Сейчас делаем **вдох-выдох**. И медленно открываем глазки».