

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

**Упражнение 2.** Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

**Упражнение 3.** Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Упражнение 4.** Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Упражнение 5. «Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 6,** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

**Упражнение 7. «Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**Упражнение 8. Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 9.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.

- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

### **Упражнение 10 «Улыбка фараона»**

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*  
*Физиологический:* улучшение

кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический:*

возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

### **Упражнение 11 «Пословицы»**

Упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла.

Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла

проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение 12. Ладони**

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

### **Упражнение 13. Техника**

**«глубокого дыхания»** Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### **Упражнение 14. Техника**

**«управления гневом»**

Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

# Упражнения на снятие эмоционального напряжения



Подготовила:  
педагог-психолог  
Боярских Ю.С.