



Предлагаемый комплекс упражнений поможет Вам овладеть приемами снятия эмоционального напряжения.



Универсальные экспресс-приемы для снятия



отрицательного напряжения.



Через ... напряжение.



Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.



Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно расслабить плечи.



Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их.



Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь.



Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шей. Сядьте прямо и

удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

Наконец, сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течении 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!



Формулы оптимального состояния

(требуют многократного повторения ежедневно утром после сна и вечером перед сном, а также при необходимости):

- «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»
- «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!»
- «Я весела и раскованна! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»
- «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю!»
- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства!»

Для оптимизации настроения:

- «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и





бодрым; я буду чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я - оптимист».



➤ Улыбайтесь! Улыбка продлевает жизнь и снимает напряжение.



➤ Ешьте фрукты, вещества, которые в них содержатся, поднимают настроение.



➤ Пейте хороший чай, он бодрит, успокаивает нервы.



➤ Думайте только о хорошем.



➤ Занимайтесь спортом.



➤ Гуляйте на свежем воздухе.



РЕЛАКСАЦИЯ!

"Семь свечей"

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте



себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

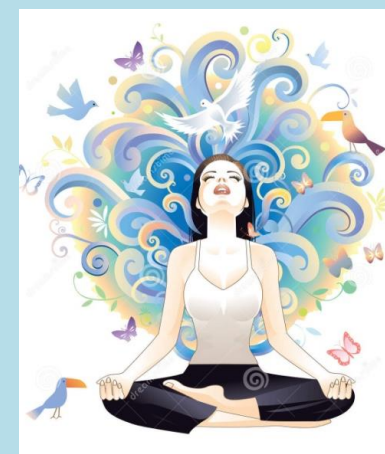
Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»
Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.



Филиал MAOY «Аромашевская
COШ им.В.Д.Кармацкого»
Слободчиковская OОШ

Игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения

для обучающихся 9-11 классов



Педагог-психолог:
Боярских Ю.С.

