Дорогие коллеги,

в наше неспокойное, очень насыщенное событиями время всем нам требуется много сил, терпения и умения справляться с разными вызовами сегодняшнего дня.
Предлагаем несколько упражнений, которые, мы надеемся, помогут вам в этом.



Методы быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, освоение приемов саморегуляции. Этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

Упражнение «Лимон»

Цель: *управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.*



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. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: *управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.*

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Замок»



Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (предположительно, во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).



Упражнение «Улыбнитесь!»

Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте положительный эффект, который расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Методы создания позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия



Упражнение “Кинопроба”

Цель: *развитие позитивного самовосприятия*

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Упражнение «Мой лучший день сегодня»

Цель: *развитие позитивного мышления, помощь в обретении состояния внутренней стабильности, обучение самопрограммированию.*

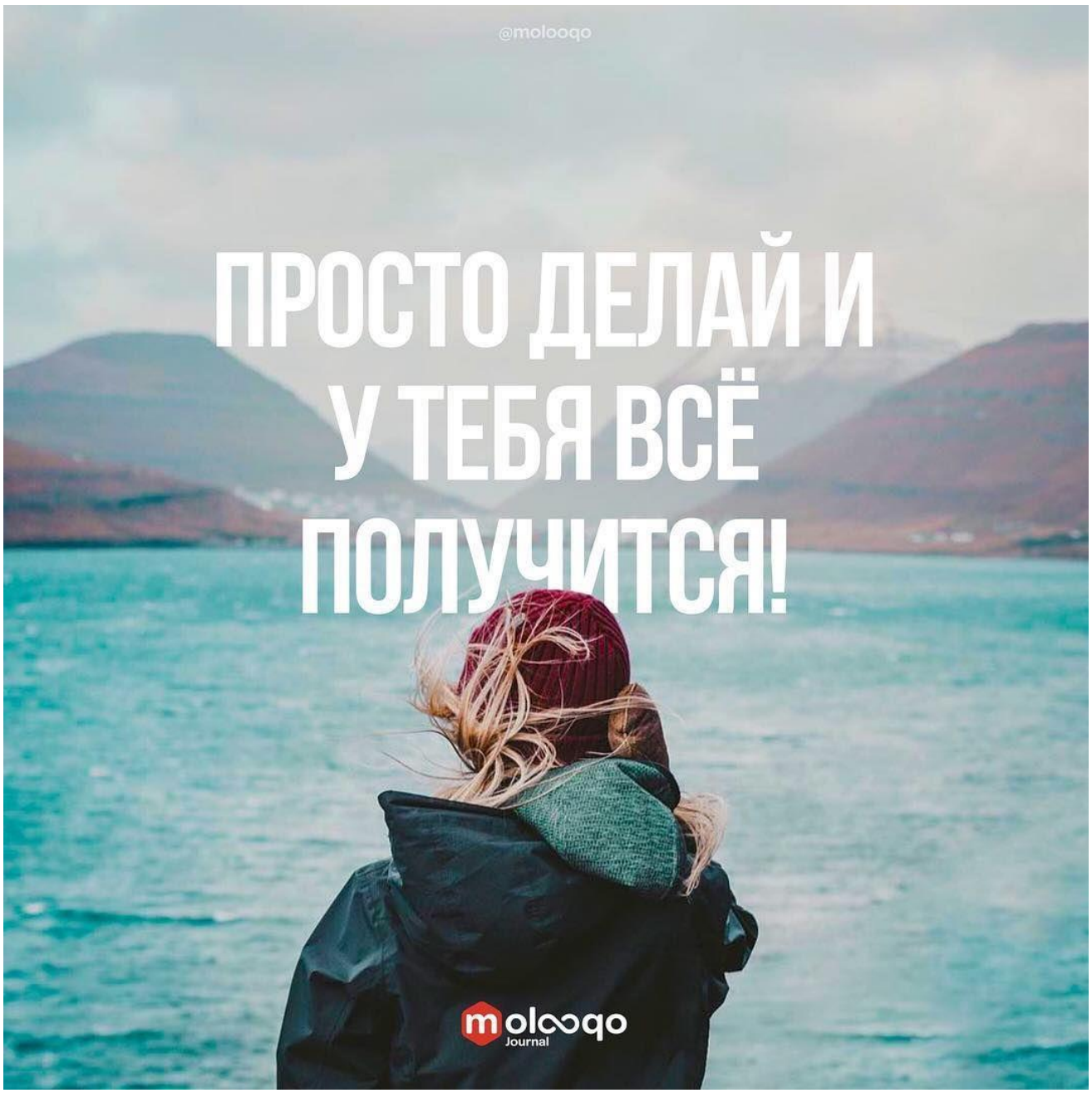
Проговорите несколько фраз, которые несут значимый для вас настрой (например):

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным»;

«Именно сегодня я буду легкой, находчивой и уверенной».

Всего вам наилучшего!



Подготовлено педагогами-психологами МОУ СШ №17

Фроловой Е.Ю, Левченко А.В.