

Занятие

«Эмоциональная разрядка»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Контроль психоэмоционального состояния позволит преодолеть:



повышенный уровень
тревожности

низкий уровень
волевой
саморегуляции

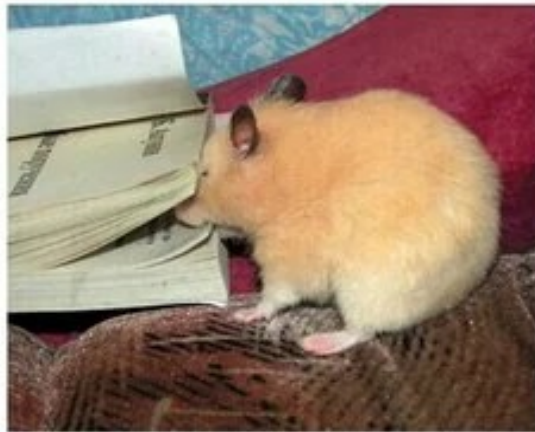
неуверенность в себе и
скованность

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Спорт 74%



Чтение 68%



Чай/кофе 54%



Музыка 61%



Прогулка 42%



ВЫШИВАНИЕ
100%



Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса

- **Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.**
- **Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла.**
- **Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!**
- **Не поленитесь, проведите этот маленький эксперимент.**

Кинезиологические упражнения

«ЛЕЗГИНКА»

Направлено на снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля

Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью прикоснуться к мизинцу левой.

После этого одновременно поменять положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



Снятие нервно-психического напряжения

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.

Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1. (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.
Медленно поднимите руки до уровня груди, ладонями вверх. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
2. (2-3 сек.) Задержка дыхания.
3. (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
4. (2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен».
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак , откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Способы быстрого снятия стресса или нервно-психического напряжения

- Физические упражнения.
- Глубокое дыхание.
- Расслабление.
- Массаж.
- Пересмотр жизненных позиций.
- Контрастный душ.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Скомкать газету и выбросить её.
- Слепить из газеты своё настроение.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и буйную.
- Погулять в лесу, покричать.
- Рисование красками.
- Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
- Смотреть на ночное небо, облака, мечтать.
- Общайтесь с друзьями или родственниками.

Спасибо за внимание!

