

Упражнения для снятия психологического напряжения.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

Тета-медитация: снятие стресса, расслабление

Упражнения для расслабления и снятия напряжения

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты):

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

Некоторые приемы снятия стресса:

Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний.

Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.

Смочите виски водой.

Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, сходить в гости, заняться спортом и т.д.

Не будьте чересчур требовательны к себе.

Учитесь отвечать "нет", когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей.

Упражнение 1: Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.

Упражнение 2: Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.

Упражнение 3: Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте "гору с плеч". Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз, и сразу станет легче.

Упражнение 4: Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая).

Упражнения для снятия напряжения

Иногда нам просто необходимо быстро успокоиться, «взять себя в руки», НО не получается. Есть упражнения, которые с помощью правильного дыхания и элементов релаксации за 2-3 минуты позволяют снять напряжение, расслабиться.

«Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете

медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

«Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

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 не рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«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.

«Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

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...

«Абажур»

Цель: экспресс-регуляция своего эмоционального состояния, быстрое снятие стресса.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить.

Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

Умные движения

Комплекс «Гимнастика мозга» был разработан психологом Полом И. Деннисоном. Сегодня этот метод успешно используется в школах, спортивных секциях, психологических консультациях. Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет школьнику (и его родителям тоже) справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно работать или учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накопления.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.