

Упражнения для школьников, направленные на снятие психоэмоционального напряжения

В случае, когда человек испытывает эмоциональное напряжение, стресс, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека. Попробуй выполнить эти упражнения и выбрать те из них, которые подходят именно тебе!

1. Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1.1. «Вверх по радуге»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция:

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

Упражнение повторяется 3 раза.

Анализ:

- Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?

1.2. «Белое облако»

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день.

Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

1.3. «Улыбка»

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

2. Упражнения для снятия умственного напряжения

2.1. Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держим закрытыми.

Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная точка. При надавливании на нее ощущается боль.

Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец, круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделай 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза.

Завершая упражнение, уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха.

2.2. Пальцы слегка расставлены и немного согнуты в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении ото лба к макушке, ото лба к затылку, от ушей к шее.

2.3. Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

3. Разрядка от гнева и агрессии

3.1. Сильно сжимаем руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разжимаем пальцы, расслабляем их. Делаем столько раз, пока не почувствуем, что напряжение уходит.

3.2. Вытягиваем руки вверх и тянемся вверх изо всех сил, как будто хотим что-то достать с потолка. Тянемся до предела, а потом опускаем руки вниз, расслабляем их.

3.3. Закрываем глаза и напряжённо нахмуримся. Сохраним это выражение лица сколько сможем, а потом расслабимся. Почувствуем, как напряжение исчезает.

3.4. Открывая рот как можно шире, складываем губы в большую букву О. Так расслабляются мышцы лица.

3.5. Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.

3.6. Упражнение на подготовку к напряженной работе. Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 секунд.