

## **Рекомендации**

### **Упражнения, способствующие снять напряжение и тревожность.**

#### **1. Упражнение «Стоп».**

*Цель:* контроль своих эмоций.

*Инструкция:* Когда вы чувствуете злость, обиду, тревогу и собираетесь кого-то ударить, дать сдачи, нагрубить, обозвать, скажите себе «Стоп», сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, затем глубокий выдох, досчитайте до 10, и ваше эмоциональное состояние изменится, вы сможете адекватно отреагировать на ситуацию (без злости, грубости, агрессии).

Проделать это упражнение несколько раз. Желательно это упражнение делать несколько раз в день (или когда «подкатывает» чувство злости и досады), чтобы довести до автоматизма.

#### **2. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».**

*Цель:* научить детей расслабляться – чередование сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

*Инструкция:* Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления.

#### **3. «Настроение» - быстрый способ повышения настроения.**

Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

**4. «Зеркальное рисование»** (развитие самоконтроля, внимания, увеличение эффективности работы мозга) рисовать в воздухе или на листе зеркально-симметричные рисунки одновременно двумя руками.

**5. «Стирательная резинка»** (антистрессовое упражнение) – мысленное стирание информации «резинкой» с закрытыми глазами.

**6. Использование Аффирмаций** (фразы самовнушения), которые вырабатывают привычку мыслить положительно. Например: У меня все получается! Я могу сделать это! Я уверен в себе!