

*КАКУЛУЧИТЬ  
САМОЧУВСТВИЕ  
ЗА 3 МИНУТЫ*



*ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ*

*МБОУ «ОО КАПЛИНСКАЯ ШКОЛА»*

*БАБОЧКИНА О.В*

*В период подготовки учебным занятиям, к контрольным работам, к экзаменам необходимо знать и уметь выполнять упражнения, которые помогут тебе быстро снять утомление и улучшить своё самочувствие. Предлагаю тебе некоторые из таких упражнений, которые ты без труда сможешь применять для отдыха.*

## *Противострессовое дыхание.*

*Медленно выполняй глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержи дыхание, после чего сделай выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайся представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом ты частично избавляешься от стрессового напряжения.*

## *Минутная релаксация.*

*Расслабь уголки рта, улыбнись, увлажни губы.*

*Расслабь плечи. Сосредоточься на выражении своего лица и положении тела: помни, что они отражают твои эмоции, мысли, внутреннее состояние.*

## *Оглянись вокруг*

*и внимательно осмотри помещение, в котором ты находишься. Обращай внимание на мельчайшие детали, даже если ты их хорошо знаешь. Медленно, не торопясь, мысленно перебери все предметы один за другим в определенной последовательности. Говори мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» ит.д.*

*Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, ты отвлечешься от внутреннего стрессового напряжения.*

*Если позволяют обстоятельства, **покинь помещение**, в котором у вас возник стресс. Перейди в другое, где никого нет, или выйди на улицу, где сможешь остаться наедине со своими мыслями. Разбери мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу), как описано в предыдущем пункте.*

*Встань, ноги на ширине плеч, наклонись вперед и **расслабься**.*

*Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимай голову (так, чтобы она не закружилась).*

*Займись какой-нибудь деятельностью, все равно какой: побегай, попой, покричи. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.*

*Возьми калькулятор или бумагу и карандаш и постарайся подсчитать, сколько дней ты живёшь на свете (число полных лет умножь на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавь количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит тебе переключить свое внимание. Постарайся вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день твоей жизни. Вспомни его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуй подсчитать, каким по счету был этот день твоей жизни.*

*Побеседуй на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвони по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из твоего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.*

## *Выпяти грудь колесом.*

*Расправь грудь, чтобы тебе было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохни, затем, когда они расслаблены, выдохни. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохни. Повтори всю последовательность 4 раза.*

## *Техника расслабления мышц.*

*Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляй себе, как при расслаблении из твоего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ твоего тела, собранного из воздушных шаров. Ты последовательно открываешь клапаны и начинаешь медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко вздохни.*

## *Горячий воздушный шар.*

*Закрой глаза, сделай глубокий вдох и медленно сосчитай от 10 до 1. Постепенно полностью расслабься. Вообрази гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.*

*Рассмотри эту картину как можно подробнее. Ты складываешь все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представь, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз твоих проблем*



*Желаем удачи!*

