Памятка «Способы снятия нервно-психологического напряжения»

**Памятка «Способы снятия нервно-психологического напряжения»:**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Упражнения для снятия напряжения.**

**ФИЗИЧЕСКИЕ:**

1. Сидя, соедините пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бёдер (не расслабляя мышцы икр), затем живота, спины, груди, плеч, рук… напрягите всё тело… считайте до 5 и постепенно расслабьте тело.

3. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен несколько приподняться живот и только потом к вдоху должна подключиться грудная клетка). Медленно на счет пять выдохните воздух: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка. *Дыхание – связующее звено между телом и разумом. Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном или качеством дыхания.*

**1. «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры

**Время:**10 мин.

**Ход упражнения**

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

**2. «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Время:**10 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *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.*

**3. «Сосулька» («Мороженое»)**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Время:** 10 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.*

**4. «Воздушный шар»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Время:** 10 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.*

*И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:**

1. Для снятия эмоционального напряжения полезно **рисование,** особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет. Это помогает, кстати, и при необходимости "избавиться", "излечиться" от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишите правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет. И обязательно нужно взять яркие краски, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто, особенно осенними зимними вечерами, на темных, серых улицах не хватает красок, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех. Всё это можно использовать для того, чтобы настроиться на "уверенное состояние".

2. **«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

3***.*Инвентаризация*.***Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. **Арифметика.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**5.**  **Игра «Толкни меня».**

**Цель:** осознание способности к внутреннему равновесию.

**Время:** 15 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *Внутреннее равновесие – это такое свойство характера, которое дает возможность достичь поставленной перед собой цели. После падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость. Так же и в эмоциональной сфере – всякий раз, «сорвавшись», мы можем снова «встать на ноги», восстановив утраченное равновесие.*

*Но для этого нужно найти такое состояние, в которое вы будете каждый раз возвращаться, чтобы эффективно справляться со своими задачами. Проще говоря, найти внутреннее равновесие – значит, занять такую позицию, чтобы вас нелегко было «сбить с ног», несмотря на все жизненные трудности.*

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Соприкасаться можно только с ладонями партнера Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или отводить ладони в сторону, прекращая контакт. Выигрывает тот, кто не потеряет равновесия. Поэтому в игре может быть один выигравший, или оба выигравших, или оба проигравших.

Комментарий:

• Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, что поначалу вы энергично подались вперед, надеясь оттолкнуть противника, а он убрал руки. Вы покачнулись, чуть не упали, вызвав взрыв хохота. Это, несомненно, вас разозлило.

• Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Неудача порождает желание посмеяться над противником. Вы начинаете напрягать мышцы, чтобы «победить» его, он это замечает и опять убирает руки. Опять над вами смеются.

• Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, бедра, поясница или колени.

Выводы:

• Воздействовать на других такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит вас из равновесия, – нецелесообразно.

• Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такой зависимости у него существенно меньше.

**5. «Враг на ладони»**

**Цель:**обучение приемам эмоционального сдерживания

**Время:**20 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *Предположим, ваш противник не кричит на вас, а старает­ся унизить вас. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя*

*ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает по­лезно нападать в ответ, потому что это то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы псих или что-то в том же роде. Вы не должны допустить такого! Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания про­тивника. Но как удержать себя? Есть один способ.*

*Вы представляете себе противника очень маленьким, букваль­но игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забав­но, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?*

*Сейчас разделитесь по парам. Один партнер начнет говорить всякие гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецен­зурных выражений. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорятся только для того, чтобы потрени­ровать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это — упражнение.*

*По моему сигналу вы поменяетесь ролями. Начали!*

На это упражнение дается 4-6 минут — по 2-3 минуты в каждой роли.

1. «Золотистый поток»

Цель: обучение визуально-релаксационным методам снятия стрессового напряжения

**Время:** 20 мин.

**Ход упражнения**

**Ведущий:** *Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.*

*Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...*

*Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золо­тистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...*

*Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бе­режно он касается вашей*головы, *он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он ле­чит там, где болит, и вымывает, все лишнее, что там накопилось...*

*Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...*

*Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к пле­чам, оставляя после себя чистоту...*

*Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Нот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый свер­кающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков наших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...*

*Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светя­щийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачи­ваются плечи...*

*Поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...*

*Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...*

*От коленей — к стопам... По стопам он втекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продол­жает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...*

*Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, зо­лотисто светящиеся люди!»*

Обсуждение. *Поделитесь впечатлениями.*

Резюме ведущего: *Это простой и очень эффективный способ снятия стрессово­го напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого мож­но использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделы­вать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.*

Примечание для ведущего.

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону переходить через 10 секунд.

**УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**«ХВАСТОВСТВО»**

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о сво­их сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

На упражнение отводится 15 минут.

**«НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ»**

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации определённый неуверенный, уверенный или агрессивный тип ответов. Ситуации можно предложить следующие:

• Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

• Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

• Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

• Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

• Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

• Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 15 минут.