

Уважаемые участники образовательного процесса, в целях обеспечения устойчивого эмоционального психологического состояния выпускников и их родителей (законных представителей) при подготовке государственной итоговой аттестации, создания условий, способствующих эмоциональной стабильности в период неблагоприятной санитарно – эпидемической обстановки, вызванной распространением коронавирусной инфекции, предлагаем вам комплекс релаксационных и антистрессовых техник, которые вы можете применять в условиях дистанционного обучения.

Аутогенная тренировка

На упражнение отводится 3-5 мин. Оно необходимо для восстановления сил ресурсного рабочего состояния.

1. Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях, можете принять позу «кучера». Сосредоточьтесь на формулировке «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
2. Мысленно повторите 5-6 раз «Правая рука тяжелая».
3. Затем повторите исходную фразу «Я спокоен(-на)».
4. После этого снова 5-6 раз произнесите фразу «Левая рука тяжелая».
5. Снова повторите мысленно «Я спокойна. Я готова, я собрана, я уверена в себе!».
6. Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Релаксационные упражнения

Упражнение «Пресс»

Упражнение позволяет подавить и нейтрализовать в себе любые отрицательные эмоции: агрессию, раздражение, тревогу, страх или гнев.

Суть данного упражнения заключается в следующем: вы пытаетесь мысленно представить, что на уровне груди у вас находится мощный пресс, который начинает двигаться сверху вниз и подавлять отрицательные эмоции,

а также внутреннее напряжение. При применении упражнения необходимо добиться настоящего ощущения физической тяжести пресса, отталкивающего всю плохую энергию и эмоции.

Упражнение «Руки»

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5—2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по дому.

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

Упражнение «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. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте 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.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите 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.

Упражнение «Пословицы»

Цель: снятия психоэмоционального напряжения

Предлагается упражнение, хорошо “снимающее” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла.

Возьмите любую из книг (можете воспользоваться интернет ресурсами): «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15-20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнёт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли очень многие великие исторические личности.

Упражнение «Рисование»

Цель: снятия психоэмоционального напряжения

Возьмите цветные карандаши и не задумываясь левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточьтесь на них и начните искать среди линий какой - либо предмет. Возможно, вы их найдете несколько. Раскрасьте предмет (ы) , полюбуйте тем что получилось.