

The background features a stylized globe with a yellow grid pattern. Several water droplets are scattered across the globe. The globe is partially obscured by large, overlapping colored shapes: a red shape at the top right, a large yellow shape on the right, a green shape at the bottom right, and a blue shape at the bottom left. The text is centered over the globe.

# **Стимулирующие технологии, как метод активизации собственных сил организма**

*(практические упражнения)*

**Самый лучший отдых – работа;  
Самый лучший день – сегодня;  
Самый большой дар – любовь;  
Самое большое богатство –  
здоровье!**





Пуговица



- **«Не спрашивай о том, в чем нуждается мир, а лучше спроси, что помогает тебе жить, а потом иди и следуй этому, потому что миру нужны живые люди»**

**Ховард Термон**

# Упражнения для снятия стресса



- **Упражнение 1.**
- **Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуются ничего, кроме стены.**
- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- **Упражнение 2.**
- **Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,**
- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- 3. Напрягите и расслабьте икры.
- 4. Напрягите и расслабьте колени.
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- 7. Напрягите и расслабьте живот.
- 8. Расслабьте спину и плечи
- 9. Расслабьте кисти рук.
- 10. Расслабьте предплечья.
- 11. Расслабьте шею.
- 12. Расслабьте лицевые мышцы.
- 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.



- **Упражнение 3.**

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.



**Понимание, великодушие,  
милосердие, терпимость и вера в  
ребёнка - вот наши главные лекарства.  
И ещё – яркая, наполненная трудом,  
общением и заботой о других, жизнь.**

*Дубровский А.А*



# Приемы создания эмоционального комфорта

## Продуктивные приемы

- Систематическое одобрение, похвала;
- Формирование положительных оценочных суждений;
- Доброжелательность, юмор, шутка, улыбка;
- Создание обстановки доверия, уверенности в успехе;
- Отступления, связанные с темой занятия;
- Преобладание положительных оценок деятельности;
- Соблюдение перерывов в работе



# Упражнения на снятие эмоционального напряжения

- **«Возьмите себя в руки»**
- Говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».
- **«Врасти в землю»**
- «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, У тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».
- **«Сбрось усталость»**
- «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко потряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

- **Упражнение 1.** Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- **Упражнение 2.** Слегка помассируйте кончик мизинца.
- **Упражнение 3.** Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.
- **Упражнение 4.** «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
- **Упражнение 5.** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
- **Упражнение 6.** «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- **Упражнение 7.** Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

# Упражнения для быстрого снятия эмоционального или физического напряжения

- **Упражнение «МУХА»**
- 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. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

# Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

- **Цель:** Предлагаемое упражнение позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.
- **Упражнение “Моечная машина”**
- Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становится “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”

# Кинезиологические упражнения

- Перейдем к следующей части. Давайте сядем в круг на стулья. **Кинезиологические упражнения** – это лечение движением. Сейчас мы попробуем сделать некоторые из них. И что самое главное – их можно делать в любое время просто на рабочем месте.
- **«Лезгинка»**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



- **«Ухо-нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- **«Ладонь, ребро, кулак»**
- **«Удержи снежинку».** Участники получают по маленькому комочку ваты. Его нужно разрыхлить так, чтобы можно было подуть, и он бы летел, как пушинка. Задача участников – не дать упасть «снежинке», все время удерживая ее в воздухе.
- **Упражнение «Импульс»**
- Все участники становятся в круг и берутся за руки. «Сейчас по моей команде мы отправим импульс любви и доброты. Я пожимаю руку моему соседу справа, он своему соседу справа и т.д., пока этот импульс не вернется ко мне. Очень важно делать это упражнение улыбаясь, представляя, что через Вас действительно проходит импульс, делающий Вас счастливее и Вы, приумножая, посылаете его дальше. Затем мы повторим упражнение в обратную сторону. А сейчас самое главное! Импульс пойдет от меня одновременно сразу в обе стороны. И на ком он сойдется – будет самым счастливым человеком, по крайней мере, на сегодняшний день».

- Я проснулась – с желанием – ЖИТЬ!  
Я сама себя вдруг ПОБЕДИЛА!  
Я проснулась с желанием открыть,  
Ощутить в себе новую Силу!  
Я могу поделиться добром,  
Я могу поделиться – улыбкой,  
Светом, радостью, счастьем, теплом,  
В жизни – все исправимы ошибки!  
В Жизни – столько всего! Не объять!  
Столько милых и чудных моментов!  
Я бы мир весь хотела – обнять,  
Мне – не страшно идти – против ветра!  
Здесь – не стоит кого-то судить...  
Здесь – всегда приоткрыта страница!  
Я проснулась – с желанием ЖИТЬ,  
А вчерашнее все – небылица...

**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**

