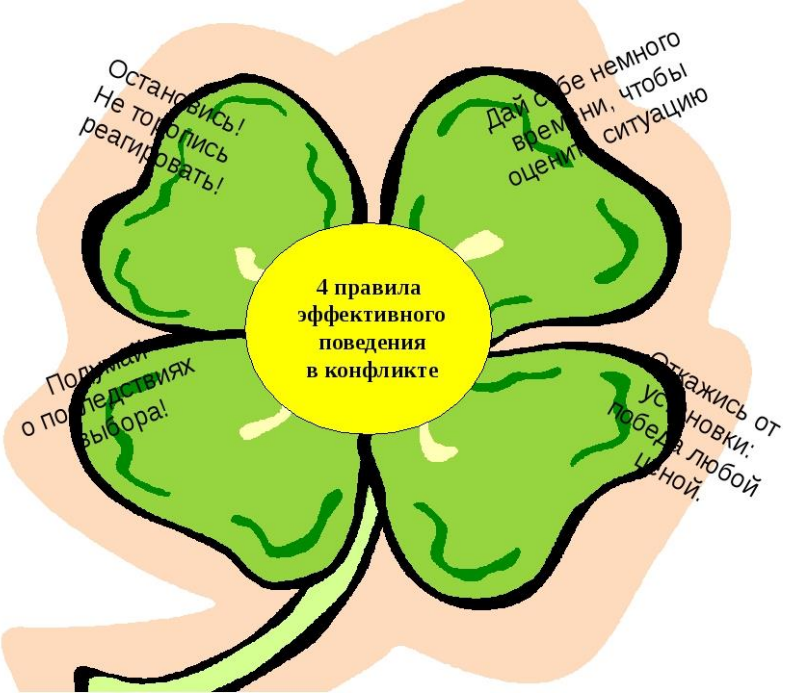


Задание по психологии для обучающихся 7а класса

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 25.05 по 29.05	Как необходимо представить выполненное задание
7	Психология	Соловьева Н.А.	<p align="center">Занятие «Подросток и конфликты» (продолжение)</p> 	<p>1. Выполните упражнения на расслабление «Спокойствие» и «Якорь»</p> <p>2. Используйте предложенные техники для снятия напряжения, вызванного конфликтом.</p>

Как быстро снять напряжение?

1. Расслабление через дыхание.

- Сядьте поудобнее в кресле. Закройте глаза. Дышите глубоко. Прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте расслабление во всём теле.

2. Расслабление через образ (визуализация)

- Представьте себе, что вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело.

3. Расслабление через словесное внушение

- «Я спокоен. Я чувствую себя легко и свободно...»

4. Расслабление через напряжение

- Сожмите правую кисть руки сначала в кулаке, а потом в локте медленно с максимальным усилием. В последней точке сконцентрируйте все свои усилия в правой руке, потом резко разожмите руку, расслабьте её.

5. Пешая прогулка

- Смените обстановку, если у вас есть такая возможность, выйдите на улицу и пройдите пешком.

6. Займите руки кропотливой работой

- Перебирайте мелкие вещицы, печатайте на компьютере, подержите в руках анти стрессовую игрушку или подушку.

7. Прикосновение.

- Попросите кого-нибудь из близких обнять вас. Объятия помогут вам подпитаться положительной энергетикой.

8. Чайная релаксация.

- Чай является отличным природным транквилизатором, оказывая на организм успокаивающее действие.

9. Успокаивающие ванны

- Быстро снимают нервное напряжение, являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна.

Дыхательное упражнение «Спокойствие»

Цель: снятие напряжения тела, создание уравновешенного состояния.

В ситуации повышенной тревоги, страха, стресса и просто для снятия напряжения, расслабления мы можем помочь себе сами при помощи очень простого дыхательного упражнения. Давайте сделаем это упражнение вместе: сядьте удобнее, закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, представьте, как воздух наполняет ваш живот, задержите дыхание на 3 секунды, а потом медленно выпускайте воздух через рот ровной струей. С каждым разом дыхание становится все медленнее.

Примечание: Это упражнение пример «брюшного дыхания» или «дыхания животом». Его нужно учиться делать правильно, это не сложно, но с первого раза может не получиться. Для начала можно положить ладонь на живот, и следить таким образом, чтобы на вдохе она поднималась, а при выдохе опускалась, при этом дышать нужно именно «животом», а не «грудью» как это делают многие. Можно выполнять его под музыку для релаксации или представлять себе что-то приятное, какое-то приятное место, где комфортно находиться.

Упражнение «Якорь»

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Участникам предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию,

			<p>вызавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникали. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Психолог объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, участники смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.</p>	
--	--	--	---	--