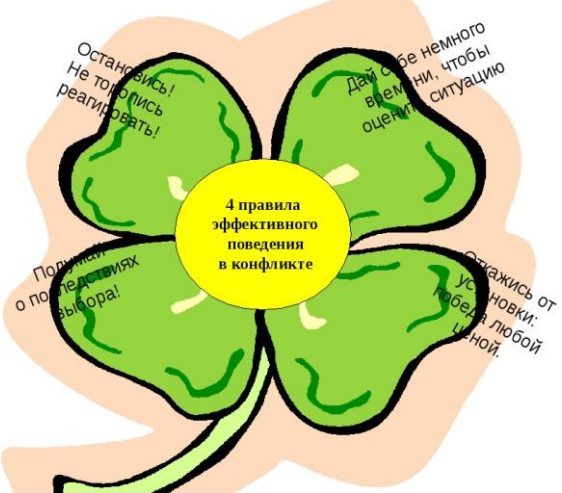


Задание по психологии для обучающихся 9а класса

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 25.05 по 29.05	Как необходимо представить выполненное задание
9	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 кулак, 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 вещички, 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

