

Задание по психологии для обучающихся 7а и 7б класса

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 27.04 по 30.04	Как необходимо представить выполненное задание
7	Психология	Соловьева Н.А.	<p align="center">Занятие «Стресс в нашей жизни» (продолжение)</p> <p align="center">Дыхательное упражнение для снятия стресса «Спокойствие»</p> <p>Цель: снятие напряжения тела, создание уравновешенного состояния.</p> <p>В ситуации повышенной тревоги, страха, стресса и просто для снятия напряжения, расслабления мы можем помочь себе сами при помощи очень простого дыхательного упражнения.</p> <p>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.</p> <p>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»</p>	<p>1. Выполните упражнения «Спокойствие» и «Якорь».</p> <p>2. Используйте рекомендации по саморегуляции для снятия стресса.</p>

как это делают многие. Можно выполнять его под музыку для релаксации или представлять себе что-то приятное, какое-то приятное место, где комфортно находиться.

- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»



Упражнение «Якорь»

Цель: обучение техникам снятия тревожности.

Примите удобную позу и расслабившись, вспомните реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизведите ее в своем воображении очень подробно, запомните чувства, которые при этом

возникали. Соедините крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. В дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, вы сможете произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.



САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ СТРЕССЕ

ЕСТЕСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- Выстирать белье или вымыть посуду.
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Погладить кошку или собаку.
- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- Принять контрастный душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Сходить в церковь (если вы верующий).
- Другие способы, индивидуально подходящие для человека