

**СПОСОБЫ  
СНЯТИЯ НЕРВНО-  
ПСИХИЧЕСКОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ**

**Упражнения  
для  
подростков и  
взрослых**

**Педагог-психолог  
Кузнецова Л.Г.**

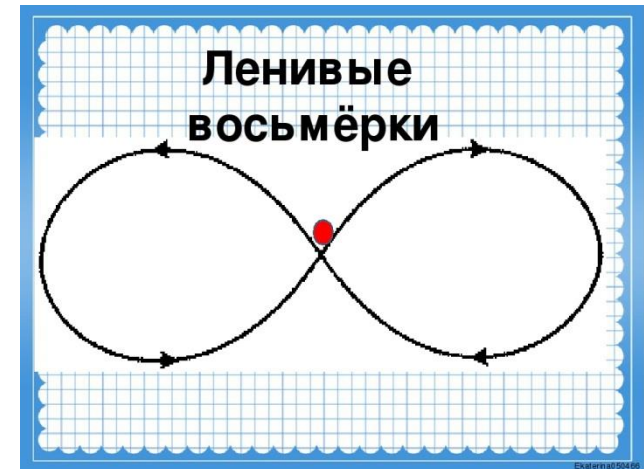
# Упражнение «ОБРАЗЫ»



- Подумайте, пожалуйста, что вы чувствуете сейчас.... Запишите эти чувства на листе. Попробуйте придумать образ, который бы наиболее полно и ярко отражал эти чувства, образ, в который могут воплотиться эти чувства.
- Это может быть все что угодно: существо, предмет, живое, неживое и пр.;

# Упражнения на гармонизацию работы левого и правого полушария

- «Ленивые восьмерки» (знак бесконечности)
- «Зеркальное рисование»
- «Кулак, ребро, ладонь»



# Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Релаксация: метод аутотренинга (И Шульц), мышечная релаксация (Э. Джекобсон), релаксация с помощью дыхания, медитация.
2. Приемы снижения экзаменационной тревожности: переименование, «разговор с самим собой», «лесенка ситуаций» (Джозеф Вольпе), создание модели успешной деятельности.
3. Спортивные занятия.
4. Контрастный душ.
5. Стирка белья.
6. Мытье посуды.
7. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить об этом.



# Способы снятия нервно-психического напряжения

8. Слепить из газеты свое настроение.
9. Закрасить газетный разворот.
10. Громко спеть любимую песню.
11. Покричать то громко, то тихо.
12. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
13. Смотреть на горящую свечу.
14. Погулять в тихом месте, на природе.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Погулять в лесу, покричать.
17. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.



# Упражнение

## «Я хвалю себя за то, что...»

Я предлагаю вам похвалить себя за что-нибудь.

Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко.

У вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

**Итак, продолжите фразу:**

**« Я хвалю себя за то,**

**что...» (не менее 7 раз)**

