

Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. И если позитивными эмоциями мы делимся охотно, то негатив очень часто держим в себе. А избавляться от него необходимо. Предлагаем вам ряд упражнений, которые помогут снять эмоциональное напряжение и избавиться от негативных эмоций.

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко

Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение 10. «Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Упражнение 11 «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

Упражнение 12. «Пословицы»

Упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями. Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 13. Ладони

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение 14. Техника «глубокого дыхания» Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Упражнение 15. Техника «управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

Упражнение 16. «Неодушевленный предмет»

В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы. Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрасу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битье подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться еще и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем

более что ни один супер - современный пылесос не способен так надежно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная, «старорежимная» выбивалка.

Избавляйтесь от грустных мыслей, окружайте себя позитивными людьми, поделившись с которыми печалью, вы сможете перевести восприятие из трагического в комический ракурс.



При необходимости вы можете обратиться в наш центр за консультацией специалиста. Предварительная запись по телефону **8-914-438-90-50** либо **8-914-369-50-80**.

 semya2003@list.ru

 www.centri-semya.ru



**Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Семья»**

16 упражнений для снятия эмоционального напряжения



Чита, 2023