

Консультация для обучающихся

2-6 классов:

ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

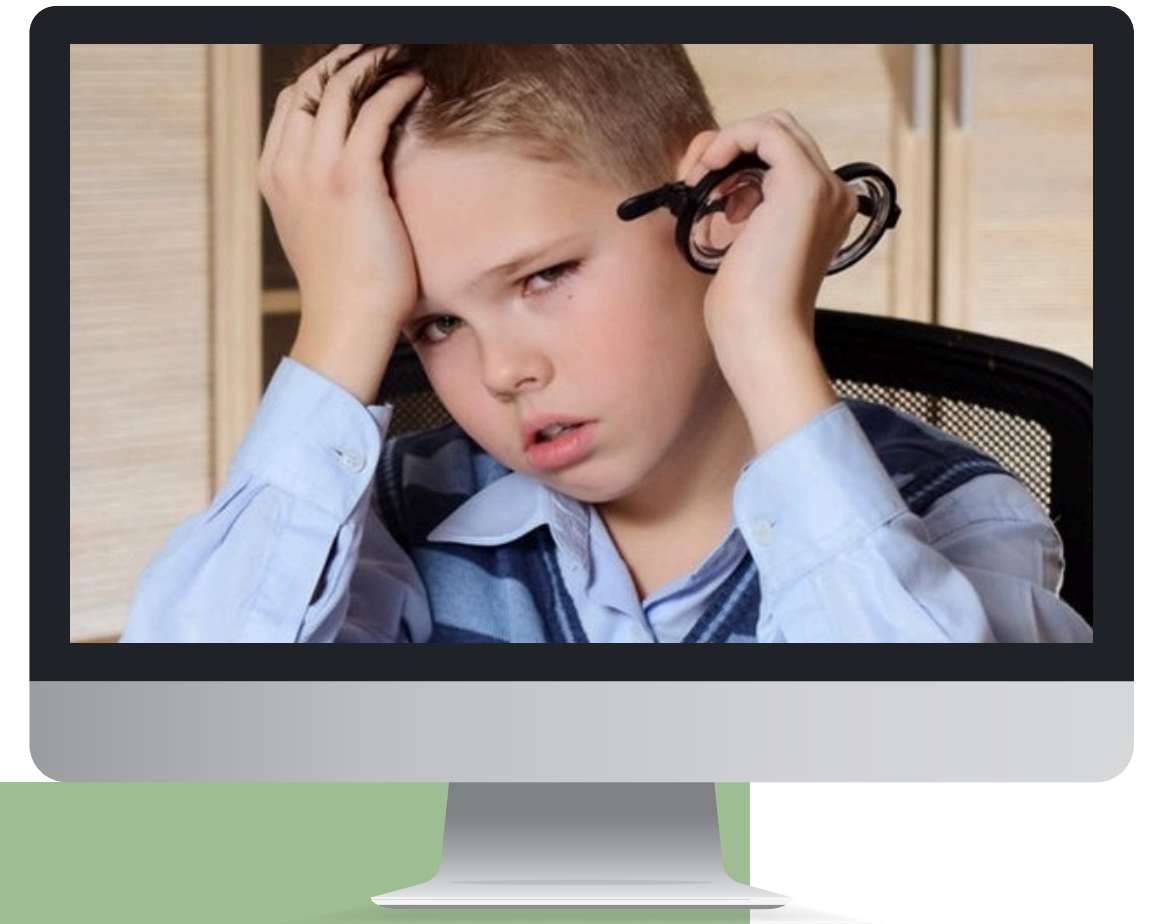
Тишкова Екатерина Владимировна,
педагог-психолог



Каждый ученик периодически испытывают состояние психоэмоционального напряжения. Существует много методов коррекции такого состояния.

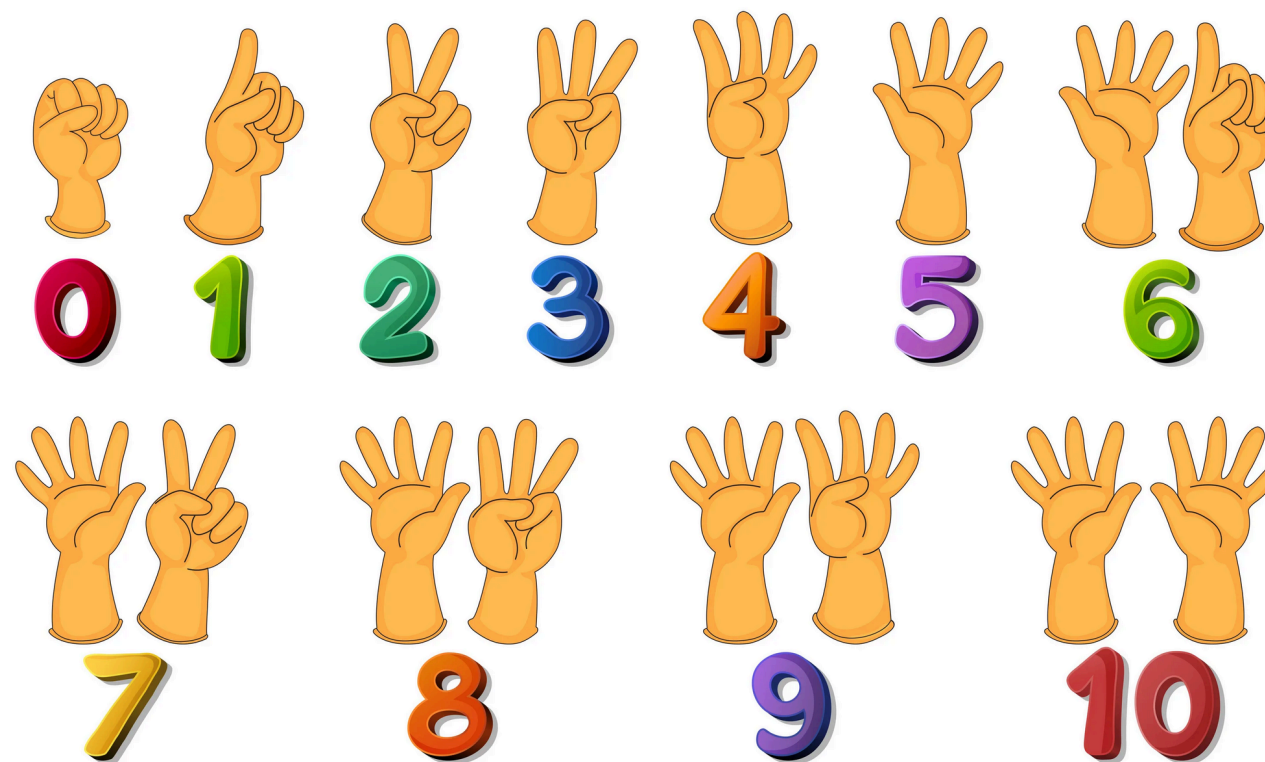


Задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечают индивидуальным особенностям и реальным условиям конкретной ситуации.

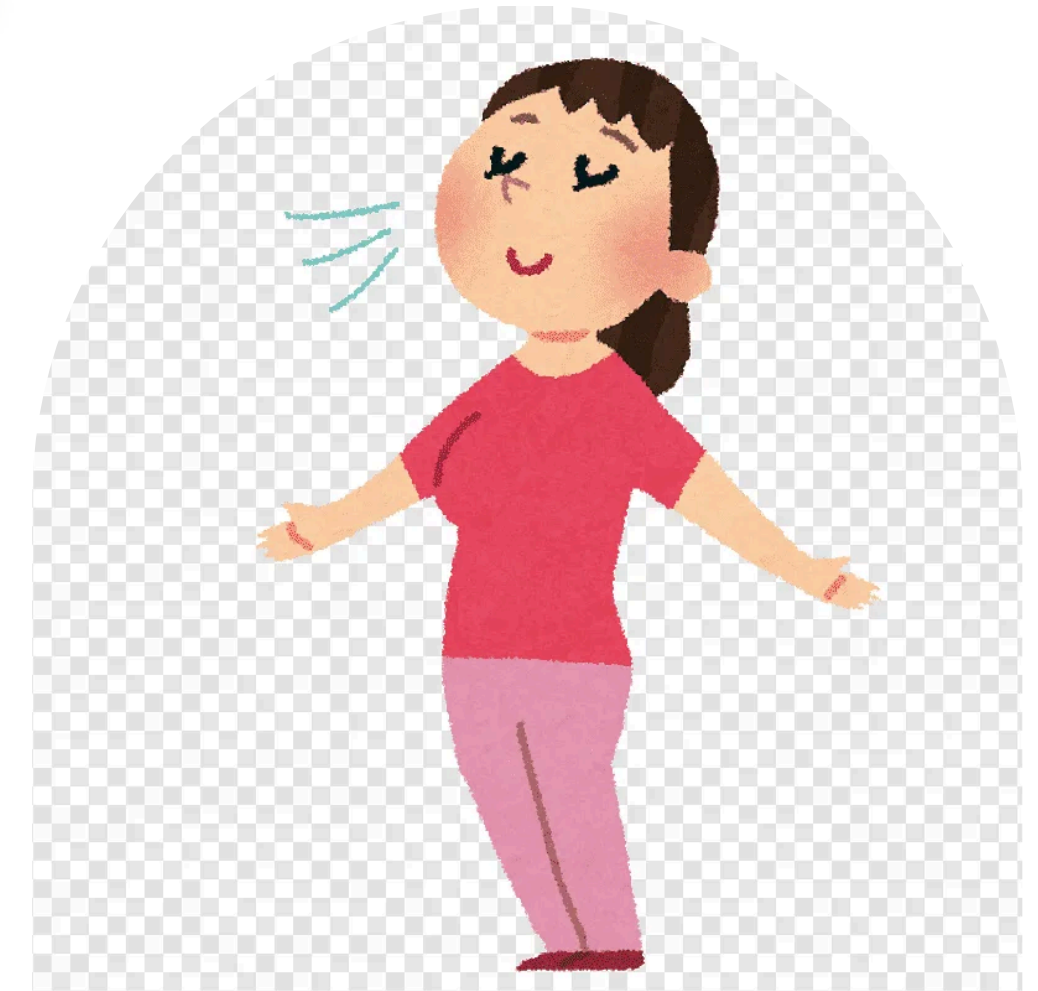


Перечислим наиболее доступные способы, которые можно использовать для регуляции своего состояния.

1. Самый простой способ, позволяющий практически сразу же успокоиться и в дальнейшем «мыслить ясно» - спокойно посчитать до десяти перед началом любых своих действий.



2. Дыхательные упражнения. Глубокое дыхание помогает успокоиться и снять напряжение. Можно попробовать дышать медленно и глубоко через нос, считая до пяти на вдохе и выдохе.



3. Отвлечитесь. Обратите свое внимание на мельчайшие детали вокруг. Например: рассмотрите стоящий на окне цветок и посчитайте сколько у него лепестков.



4. Медитация. Можно попробовать закрыть глаза и сконцентрироваться на своем дыхании или на звуках вокруг. Что слышите?



5. **Физические упражнения.** Можно попробовать делать зарядку или прогуляться на свежем воздухе.

6. **Ароматерапия.** Запахи могут оказывать влияние на наше настроение и эмоции. Можно использовать эфирные масла лаванды или мяты для создания спокойной атмосферы.



7. **Музыка.** Музыка может помочь расслабиться и снять напряжение. Можно послушать спокойную музыку или звуки природы.

8. **Выражайте эмоции.** Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учись показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.
- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
 - мните, рвите бумагу;
 - попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.



9. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.



Сон и отдых. Хороший сон и отдых помогают восстановить силы и снизить уровень стресса. Нужно стараться спать достаточное количество часов и находить время для отдыха.

Питание. Важно есть не только полезные продукты, обеспечивающие нормальный рост и развитие, но и есть правильно, не торопясь и тщательно прожевывая пищу. Прием пищи разумно проводить как большую релаксационную паузу (отдых).



10. **Вспоминайте или представляйте.**

Вспомните что-то хорошее, какую-либо ситуацию, историю. Представьте, что сейчас находитесь в месте, где вам хорошо.



#ВЕЛИКИЕ СЛОВА

Хорошие воспоминания — это
лекарство без срока годности...

11. **Общение с друзьями или близкими.**
Общение с близкими людьми помогает
снять напряжение и получить
поддержку. Можно поговорить с другом
или родителем о своих проблемах.

12. Занимайтесь своими любимыми делами.



13. Самоподдержка. Проговаривайте сами себе: «Я спокоен, я молодец, у меня всё получится и т.д.».

