

Методический материал к занятиям
«Уроки психологического здоровья»

30 ноября – 4 декабря 2020 г.

Успехов вам и здоровья!

Класс	Тема занятия
6	<p><i>Упражнение «Муха».</i></p> <p>1. <u>Упражнение «Ленивые восьмерки».</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Правой рукой «рисуем» в воздухе «ленивую восьмерку», лежащую на боку (∞). = 4 раза.-левой рукой «рисуем» в воздухе «ленивую восьмерку», лежащую на боку (∞). = 4 раза.- Рисуем восьмерку обеими руками.= 4 раза. <p>2. <u>Повтор упражнения «Тряпичная кукла и солдат».</u> = 7 раз.</p> <p>3. <u>Упражнение «Муха».</u></p> <p>- Это упражнение научит тебя расслабляться в ситуации сильного напряжения.</p> <p>Сядь удобно: руки свободно положи на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь, что на твое лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Твоя задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое напряжением с лицевой мускулатуры.</p> <p>Время на проведение: 3-5 минут. =Чередовать 10 раз.=</p> <p><u>Рефлексия упражнения.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Удавалось ли тебе полностью расслабиться?• Трудно ли было тебе сгонять муху?

	<p>4. <u>Вывод.</u> Упражнение «Муха» помогает быстро расслабиться, справиться со своими эмоциями и пережить сложную ситуацию.</p>
7	<p><i>Техники снятия внутреннего напряжения. Упражнение «Тряпичная кукла».</i></p> <p><u>1. Упражнение «Цвет моего настроения».</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Я выбираю ...цвет, потому что сейчас у меня настроение...- Когда я злюсь, цвет моего настроения...- Когда мне весело, цвет моего настроения...- Когда мне грустно, цвет моего настроения...- Чаще у меня бывает... настроение. <p><u>2. Упражнение «Тряпичная кукла».</u></p> <p>- Это упражнение научит тебя расслабляться в ситуации сильного напряжения. В данном упражнении сначала ты напрягаешься, а затем – расслабляешься.</p> <p>Итак, полностью выпрямись и вытянись в струну, как солдат. Застынь в этой позе, как будто в тебе есть металлический стержень. Затем чуть наклонись вперед и расслабь руки так, чтобы они болтались, как тряпки. Слегка согни колени и почувствуй, как ваши ноги становятся мягкими, а суставы подвижными. Стань таким же мягким и расслабленным, как тряпичная кукла.</p> <p>Теперь снова покажи солдата, вытянутого в струнку. Постой так 10 секунд. Теперь снова стань тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. =Чередовать 10 раз.=</p> <p>Рефлексия упражнения.</p> <p>Удавалось ли тебе полностью расслабиться?</p> <p>Что труднее было делать: напрягаться или расслабляться?</p>

	<p><u>3. Рисование красками «Тряпичная кукла».</u></p> <p>- Нарисуй себя в роли тряпичной расслабленной куклы.</p> <p>=Рисование.=</p> <p><u>4. Вывод.</u> Упражнение «Тряпичная кукла и солдат» помогает быстро расслабиться, справиться со своими эмоциями и пережить сложную ситуацию. Ты можешь делать его сам, когда есть свободная минута.</p>
8	<p><i>Техники снятия внутреннего напряжения. Массаж лица.</i></p> <p><u>1. Упражнение «Три комплимента мне любимому».</u></p> <p><u>2. Массаж лица.</u></p> <p>- Массаж лица помогает снять физическое и эмоциональное напряжение.</p> <p>И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. =5-20 раз.</p> <p>И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании). =5-20 раз.</p> <p>И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу. =5-20 раз.</p> <p>И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке. =5-20 раз.</p> <p>- <u>Еще одно упражнение.</u> Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз. Так же легко провести 6 раз по щекам. Указательными пальцами массировать крылья носа.</p> <p>- Массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма.</p> <p><u>3.Рефлексия упражнения.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Как ты себя чувствуешь после массажа? • Какие массажи ты делаешь себе? • Какие техники расслабления ты еще используешь?

	<p><u>4. Упражнение «Пожелание».</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Я хочу себе пожелать..., потому что... - Я хочу мама (папе) пожелать..., потому что... - Я хочу бабушке (дедушке) пожелать..., потому что... - Я хочу своему другу пожелать..., потому что...
9	<p><u>Самоприказы.</u></p> <p>1. <u>Игра «Изобрази эмоцию».</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Встать перед зеркалом. Изобразить разные эмоции: страх, радость, грусть, удивление, злость, спокойствие и др. <p>2. <u>Самоприказы.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Значительное место среди средств саморегуляции занимают известные с давних времен приемы словесного самовнушения. Формулировки самовнушений надо строить в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью, они не должны содержать частицы «не». <p>Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда ты убежден в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываешь трудности с реализацией этого поведения. В одних случаях самоприказы «тормозят» неуместные действия, а в других - становятся тем своеобразным стимулом, который побуждает действовать.</p> <p>В ситуации, где велика опасность «взорваться», наиболее уместны самоприказы типа: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!». Самоприказы помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно. А вот для активизации более уместны иные самоприказы: «Вперед!», «Действуй!».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Придумай себе самоприказы для успокоения и активизации.

3.Релаксация «Успокаивающее дыхание».

- В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Этот прием повторить 4 раза.

- После этого вновь вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него 3 раза.

- После этого вновь вдохни, вообрази квадрат и выдохни в него 2 раза.

- А затем вновь вдохни, вообрази овал и выдохни в него 1 раз.

После выполнения такого упражнения обязательно наступит спокойное состояние.

=Повторить упражнение 5–7 раз.=