



фигуры)

Я чувствую

(ваше чувство в данный

предмет)

Я беспокоюсь

(о чем-то

реальном)

Я _____

— (повторение первой строки)

Я понимаю

_____ (что-то, в чем вы уверены)

Я говорю

(фраза, в чем вы уверены)

Я мечтаю

_____ (ваша мечта)

Я пытаюсь

_____ (что-то сделать)

Я _____

(ваша надежда)

Я _____

(повторение первой строки)

Антистрессовый массаж

Разотрите на ладонях питательный крем. Подушечками большого пальца правой руки круговыми движениями в течение 20 секунд помассируйте основание каждого ногтя левой руки. 30 раз погладьте правой ладонью левую руку в направлении от кончиков пальцев к локтю. 4 раза пройдите большим и указательным пальцами правой руки по каждому пальцу левой руки, разминая их. Медленно погладьте 5 раз левую кисть руки ладонью правой от запястья до кончиков пальцев.



Советы психолога

Антистрессовая гимнастика

Мышечное расслабление

Расслабляющее дыхание 5-7 минут по типу вдох-задержка дыхания на 5 с.- выдох.

Мобилизующее дыхание 5-7 минут9 вдох спокойно, выдох активно).

Упражнение «надери себе уши».массаж ушей по всей поверхности активно, потом в середине мочки.

Массаж висков и точек позади висков в зоне волос.

Упражнение «Волшебное слово».

- глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: «Мне никуда не надо сейчас спешить».

- глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: «мне ничего не нужно сейчас решать».

Гимнастика Гермеса

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение. Как энергия разливается по всем частям тела, и при задержке дыхания на выдохе наступает полное расслабление.

Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

Допиши предложение:

Я—дверь, за которой скрывается...

Я- лодка, которая плывет по...

Я- прекрасный цветок...

Я- песенка...

Я- интересная книжка про...

Я- словно птичка потому что...

Способы активизации внутренних ресурсов:

Подумать о чем-нибудь хорошем и приятном.

Принять душ, выпить стакан чистой, питьевой воды или чая.

Слушать музыку по настроению

Выспаться

Больше двигаться: танцевать, делать зарядку

Сделать рисунок на свободную тему

Прогуляться на свежем воздухе

Сходить в магазин или парикмахерскую

Поговорить с интересными людьми

Разрешить себе сделать то, что хочется

Позволить себе право на ошибку

Ввести в жизнь приятные ритуалы

Использовать ароматерапию
Сменить обстановку

Посидеть в тишине с закрытыми глазами

