***Упражнения для снятия напряжения***

* **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 напряжена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих:

1. *Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.*
2. *Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.*
3. *Напрягите и расслабьте икры.*
4. *Напрягите и расслабьте колени.*
5. *Напрягите и расслабьте бедра.*
6. *Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*
7. *Напрягите и расслабьте живот.*
8. *Расслабьте спину и плечи.*
9. *Расслабьте кисти рук.*
10. *Расслабьте предплечья.*
11. *Расслабьте шею.*
12. *Расслабьте лицевые мышцы.*
13. *Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.*

***Примеры упражнений на саморегуляцию.***

Предлагаем вам использовать очень простой приём. Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

* Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз.
* 2. Для снятия эмоционального напряжения полезно рисование, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет. Это помогает, кстати, и при необходимости "избавиться", "излечиться" от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишите правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет. И обязательно нужно взять яркие краски, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто, особенно осенними зимними вечерами, на темных, серых улицах не хватает красок, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех. Всё это можно использовать для того, чтобы настроиться на "уверенное состояние".

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со­считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-«надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

**Упражнение «Муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Не забывайте, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.