



Приемы релаксации помогут расслабить мышцы тела.

Релаксация-фантазия

«Звезда»

Звучит релаксационная космическая музыка, выключается свет или затемняются шторы

– Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... теперь представьте себе, что над Вашей головой висит прекрасная звезда. Это – Ваша звезда, она принадлежит Вам и заботится о том, чтобы Вы были счастливы.

Представьте, что Вы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как свет ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем людям, которые находятся рядом с вами.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые вы все сейчас посылаем друг другу? Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы и уверенность в себе...

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад.

Одним из эффективных методов **экстренного снятия напряжения** является **метод «5-4-3-2-1»**.

Он вовлекает в процесс не только ваш мозг, но и весь организм, а делать его можно, как громко и вслух, так и тихо внутри себя.

- Оглянитесь вокруг и назовите 5 вещей, которые вы видите.
- Выберите и назовите 4 вещи, до которых вы можете легко дотронуться и почувствовать их.
- Выберите 3 вещи, которые вы можете услышать.
- Выберите еще 2 вещи, которые вы можете почувствовать с помощью обоняния.
- Найдите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

Эта методика помогает переключить свои мысли и отвлечься на окружающую действительность. Она довольно быстро понижает градус тревожности и дальше дает возможность взять под контроль свои эмоции.

Я желаю Вам успехов!

*Разработала Воробьева Н.Л.,
педагог-психолог
МАДОУ г.Нижевартовска ДС №90 "Айболит"*

**«ПЕДАГОГ ГОДА ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА - 2021»**

«У ВАС КОНКУРС? – ВОЛНУЙТЕСЬ СПОКОЙНО»

*приемы снятия эмоционального
напряжения и саморегуляции
психического состояния*



г. Нижневартовск

Конкурс -

- ✓ **Это** творческий азарт, вдохновение.
- ✓ **Это** возможность не только громко заявить о себе, но и необходимость поделиться открытиями.
- ✓ **Это** особый мир. Мир общения, соревнования, удач и находок.

Конкурс - Это всегда волнение и буря эмоций

Эмоции – это ветер, который надувает паруса судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его

Вольтер

Один из секретов успеха на конкурсе — победить собственное волнение
справиться с волнением Вам помогут некоторые приемы и упражнения.

Для начала включите себе этот трек

Исследования показали, что именно эта музыкальная композиция способна снижать тревожность сразу на 65%. Трек трио **Marconi Union** под названием **Weightless** был создан совместно с саунд-терапевтами. Вы удивитесь, но это на самом деле работает. И в ваших силах проверить это прямо сейчас.

Создать правильный психологический настрой поможет
«Установка на успех»
формулы самовнушения

Помните, что самовнушение должно быть:

- позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное);
- обличено в простые, четкие и понятные фразы, выражено в утвердительной форме и не содержать частицы «не».

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить ежедневно утром после сна и вечером перед сном.



«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

- ✓ **«Я совершенно спокоен(на)!**
- ✓ **Я собран(а)! Мыслю четко!»**
- ✓ **«Я весел(а) и раскован(а)! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»**
- ✓ **«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».**

- ✓ **«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».**

Дыхательные упражнения

используйте, чтобы успокоиться.
Глубокое и размеренное дыхание может понизить уровень стресса и тревожности.

Необходимо глубоко вздохнуть и выдохнуть. Прodelать это упражнение несколько раз, пока дыхание не нормализуется и не придет в умеренный такт.

В острые приливы страха и волнения перед конкурсом может помочь такой прием: короткий резкий вдох + три коротких резких выдоха (вдох и выдохи - не в полную грудь).

Попробуйте разные варианты и найдите свою "дыхательную формулу".

Когда вы дышите медленно и глубоко, мозг получает намного больше кислорода и активизирует работу парасимпатической нервной системы (отвечающей за процессы успокоения). Это снижает частоту сердцебиения, нормализует давление и дарит вам ощущение спокойствия и расслабления.

Важно: старайтесь сфокусироваться на дыхании в спокойной обстановке, где вас ничто не будет отвлекать.