**Способы снятия нервно-психологического напряжения:**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

**1.Упражнение «Волшебный лес чудес»**

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

**2.Упражнение «Дорисуй и передай»**

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый? Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**3.Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

**4.Упражнение «Ааааа и Иииии»**

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм. Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа» «Ииииии» «Уууууу» «Оооооо»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте предложенную песню (например «Голубой вагон бежит качается») только звуками, которые я вам буду показывать. Будем петь до тех пор, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

**5.Упражнение «Дождь в джунглях»**

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру. Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

**6.Упражнение «Найди свою звезду»**

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Откройте глаза.

А теперь вырвите из бумаги свою звезду.

Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами. Пусть ваши звезды светят вам каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь и поддержку.

**7.Упражнение «До следующей встречи!»**

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания. Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания участникам группы.