

## Коррекционное занятие «Приёмы снятия эмоционального напряжения»

Цель: обучить приемам снятия эмоционального напряжения

### Упражнение «Ассоциации по имени»

Цель: приветствие, введение в работу

-Сейчас я предлагаю Вам написать свое имя. Рядом с каждой буквой своего имени написать по слову, начинающемуся с этой буквы, имеющее отношение к вам, какую-то ассоциацию.

### Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

*Инструкция:* Возьмите по листу 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 хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

*Обсуждение:* Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### Мини-лекция “Способы снятия эмоционального напряжения”

Цель: предложить учащимся эффективные способы снятия эмоционального напряжения

*Используют следующие способы:*

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

### Упражнение “Лимон”

*Инструкция:* Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение “Воздушный шар”

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

**Упражнение “Вверх по радуге”**

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

*Обсуждение:* Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?