

**Релаксационные методы:
«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».**

в весеннем оздоровительном лагере дневного пребывания

19.03.2019г. в весеннем оздоровительном лагере обучающиеся 9 классов познакомились с релаксационными методами и приемами саморегуляции в стрессовой ситуации.

«Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера».
С. Смайлс

Цель: помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.

Задачи:

1. Обучение учащихся навыкам саморегуляции, самоконтроля.
2. Повышение уверенности в себе, в своих силах.
3. Понижение уровня тревожности у всех участников образовательного процесса, преодоление экзаменационных страхов.

Упражнения для оптимизации настроения

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка не подвижна)

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет ;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева, страха мы забываем делать нормальный выдох;

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

