

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Упражнения для снятия эмоционального напряжения



Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2



- Поставьте ступни параллельно.
- Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
- Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного. По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше. Кто не зевал на уроке, стыдливо прикрывая рот ладонью? Думаете, это все от скуки? Вовсе нет, просто организму не хватает кислорода, чтобы активно перерабатывать поступающую информацию. А когда теряется смысл, действительно становится скучно. И хочется спать...
- Но впереди еще устное чтение и ответы у доски, и так хочется говорить ясно, выразительно и увлекательно... Сегодняшнее упражнение «Энергетическая зевота» обязательно поможет нам в этом! Помните: зевать совсем не вредно!
- Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.
- Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.
-
- Представьте, что вы зевае: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-у-у-у».

- Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!
- Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях – а впереди как раз новогодние праздники и, наверняка, участие в представлениях.
- За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом. На улице моросит дождик, переходящий в первый снег, и все больше времени дети проводят без движения. Днем сидят в школе за уроками, а потом короткими перебежками бегут домой, чтобы уткнуться в книги или компьютер. На прогулку они выбираются только в выходные дни.

Упражнение «Рокер»



- Из-за дефицита физических нагрузок нашему телу в осеннее время года так не хватает бодрости, энергии, драйва. Поэтому утром все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на
- выполнении заданий. И тем более – суметь быстро решить задачу или найти дополнительное нестандартное решение.
- Упражнение «Рокер» снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.
- Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.
- Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.
- Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.
- Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.
- Предлагаем другой вариант упражнения «Рокер». Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.



- Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачу, например, по математике или физике.
- А еще раз нажал – и сразу проявилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Упражнение, предлагаемое в этом номере, поможет таким фантазиям стать реальностью.
- Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находят пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.
-
- Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
- Положите одну руку ладонью на пупок.
- Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
- Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
- Поменяйте руки и повторите упражнение.
- После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот.
- Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.
- Взрослые и дети с улыбкой смотрят на младенца, когда он впервые поднимает голову и с любопытством оглядывается вокруг. В этот замечательный период маленький ребенок активно познает мир. Попробуйте посмотреть вокруг глазами малыша, который только учится владеть своим телом. Возможно, многое представится вам в новом свете.

Упражнение «Энергизатор»

Упражнение «Энергизатор», которое мы представляем в этом номере, возвращает школьников в состояние творческого познания окружающей действительности. Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером. Взрослым, уставшим от сидячей работы, это упражнение тоже поможет восстановить силы.

Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером. Взрослым, уставшим от сидячей работы, это упражнение тоже поможет восстановить силы.

Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.

Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.

На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.

Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.

Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.

Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания.

Другой вариант упражнения – выполняем движения лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.



Упражнение «Заземлитель»



- Лето – это свобода! Наконец-то можно больше бегать, прыгать – вести активную жизнь. Благодаря этому снимается зажим поясничной группы мышц, тело расслабляется, улучшается координация движений в целом.
- . Так что самое время освоить полезное упражнение «Заземлитель». Оно понадобится с началом учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию на выполнении работы.
- Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.
- Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
- Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
- Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
- Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!
- При правильном выполнении движений вы напрягаете поясницу и чувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
- Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте опорную ногу и повторите.

Упражнение «Алфавитная восьмерка»

- Регулярные упражнения «Алфавитная восьмерка» помогают стать внимательнее, быстрее решать математические задачи, запоминать иностранные слова, читать и, что немаловажно, грамотнее писать.
- Такие успехи у школьников любого возраста наблюдаются благодаря эффективному снятию стресса. По мнению специалистов, данные движения очень актуальны для учеников выпускных классов перед сдачей ЕГЭ.
- Для активизации памяти при изучении иностранного языка психологи советуют писать в окружности буквы изучаемого алфавита. Воспроизведение цифр в восьмерке, как считают специалисты, помогает интегрировать работу полушарий мозга для решения сложных математических задач. Родителям стоит также знать, что полезно делать упражнения вместе детьми, так как такая совместная деятельность улучшает взаимопонимание и психологический климат в семье.

«Алфавитная восьмерка»



- Примите удобную позу. Нарисуйте перед собой в воздухе «ленивую» восьмерку. Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.



- Справа или слева от вертикального сечения впишите букву в окружность, используя ее линию. Таким образом, линия окружности становится частью буквы. Вы сами решаете, в каком месте алфавитной восьмерки эта буква выглядит более уместно.



- Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией. Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой три раза и три раза двумя руками одновременно. Чтобы максимально быстро расслабиться или настроиться на предстоящую работу, рекомендуется заполнять окружности восьмерки актуальными для вас фразами, используя указанный выше способ написания.

Упражнение «Помпа»

Помпа



- При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.
- Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.
- Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.
- Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.
- Поменяйте положение ног и повторите упражнение.
- Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.