

# Способы снятия нервно-психического напряжения.

## *Упражнения на снятие эмоционального напряжения*

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз: «Спокойствие, только спокойствие!» Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 2-3 минут.

## *Советы знаменитых людей.*

Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте все самым лучшим из известных способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от переутомления, стресса. (*Уолт Рассел*)

## *Советы Чарли Чаплина*

- Не бойтесь принимать решения и доводить его до конца.
- Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
- Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.
- Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы
- Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них

- Не упускайте мгновения удачи
- Не предъявляйте к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот
- Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению в перед
- Четко определите свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.
- Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки.
- Любите людей и они ответят тем же.

***И еще несколько простых советов для снижения нервно-психического напряжения.***

1. Спортивные занятия
2. Контрастный душ
3. Стирка белья
4. Мытье посуды
5. Пальчиковое рисование
6. Скомкать газету и выбросить ее
7. Слепить из газеты свое настроение
8. Если нужно, добавьте описание.
9. Громко спеть любимую песню
10. Покричать то громко, то тихо
11. Смотреть на горящую свечу
12. Вдохнуть глубоко и выдохнуть. До 10 раз
13. Погулять по лесу, покричать
14. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

Подготовила педагог-психолог В.Ю. Мелихова