**Техники снятия эмоционального напряжения**

**(советы психолога)**

В режиме самоизоляции актуальным вопросом становятся техники снятия эмоционального напряжения как у взрослых, так и у детей. Если эмоции «зашкаливают», мы теряем способность конструктивно общаться. Эмоции «перекрывают» канал обмена информацией, поэтому до восстановления «нормального» эмоционального фона общение будет затруднено.Вы не сможете ни о чем договориться, пока собеседник не придет в состояние готовности воспринимать вашу речь. Чтобы добиться этого, нужно уметь справляться с эмоциями и создавать условия для общения даже в конфликтной ситуации.

**Упражнение 1.** 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. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.  
  
**Упражнение 2.** Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

**Упражнение 3.** Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Упражнение 4.** Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.  
  
**Упражнение 5.** «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 6.** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

**Упражнение 7.** «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.  
  
**Упражнение 8.** Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 9.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.  
 **Упражнение 10.** «Улыбка фараона». В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

**Упражнение 11** «Колба» - Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...  
  
**Упражнение 12.** «Ладони» - Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

**Упражнение 13.** Техника «глубокого дыхания» Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

**Упражнение 14.** Техника «управления гневом». Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.