***Упражнение «Я спокоен».***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрыть глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

***Упражнение «*** **Выдохнуть стресс»!**

Как выполнять? Зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение. Зажать левую ноздрю и выдохнуть через правую. Таким образом, в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа, и человек чувствует себя лучше.

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦППМС «Семья»
Очкова Н.А.