

## Релаксационные упражнения для снятия

### напряжения в мышцах:

1. «В ГРОЗУ» упр. выполняется лежа на животе или на боку.

Представьте, что вы черепашки, что вы лежите на желтом песочке. Греет солнышко, вам тепло и хорошо. Руки и ноги расслаблены, шейка мягкая... Вдруг загредел гром началась гроза. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь, напрягла спину, вся скукожилась. Но гроза закончилась, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо! Вы согрелись, ваша шея, руки и ноги стали теплыми и опять появились из-под панциря.

2. «АПЕЛЬСИН» упр. выполняется лежа на спине, голова чуть набок, ноги и руки слегка расставлены в стороны.

Представьте, что к правой руке подкатился апельсин, возьмите его в руку и начните выжимать сок (8-10 сек. сжимаем руку в кулак). Разожмите кулачок, откатите апельсин. Рука теплая, мягкая, отдыхает. Теперь апельсин подкатился к левой руке (продельваем упр. левой рукой). А теперь к обеим сразу, но не надо выжимать сок, передайте воображаемый апельсин товарищу, если достаете, возьмите его за руки.

3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» - завершающее упр. проводится под спокойную музыку.

Закрыв глаза, представьте место, где вы любите отдыхать, где всегда комфортно и безопасно себя чувствуете. Представьте себя там и делайте мысленно в этом месте то, отчего вы испытываете отдых, радость (1-2 мин.)

Откройте глаза, потянитесь, сядьте, сделайте глубокий вдох и встаньте.

### Блокнот самонаблюдения:

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Реальная ситуация, которая произошла со мной в школе, во дворе, дома. | Что я чувствовал?<br>Что я думал при этом? | Что мне хотелось сделать?<br>Что я сделал на самом деле? | Символ (знак – наклейка, фото люб. героя, рисунок, и пр), если удалось проявить позитивный навык) |
|---|--|--|---|

### Карта поведения на день:

| Личные цели поведения   | уроки     | дома      | двор      |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. говори уважительно,  | Результат | Результат | Результат |
| 2. держи руки при себе, | Результат | Результат | Результат |

Всякое насилие – это свидетельство не силы, а бессилия.

Р.Эмерсон

Не в силе добро, а в добре сила

Зенон

Жестокость есть всегда результат страха, слабости и трусости.

К. Гельвеций

## Если во мне накопился гнев...

### Психологический самотренинг

Гнев есть кратковременное безумие.

Гораций

Терпимость состоит в том, чтобы без раздражительности переносить недостатки других

И.Кант

Жить надо не для себя и не для других, а со всеми и для всех.

Н.Ф.Федоров