***Игры по психологической разгрузке, созданию благоприятной обстановке в семье***

**«Ладони»**

Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

**«Остановка негативных мыслей»**

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание.

Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры, пейзаж за окном — на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок.

Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную).

**Пример:**

«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями…».

**«Улыбка фараона»**

Итак, 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.

Результаты этого упражнения:

Физиологический:  улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический:  возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате — повышение устойчивости к источнику стресса.

**Упражнение «Колба»**

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются…

**Упражнение «Самомассаж»**

Даже в течение напряжённого дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определённые точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек.

* межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
* задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
* челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
* плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
* ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрируйте своё внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности.

1. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.

2. Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществлённых вами вчера действий.

4. В течение 2 минут займитесь следующим: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Этот способ состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или положительных чертах. Ваше сознание может подсказывать вам, что всё это не имеет абсолютно никакого отношения к происходящему, но это как раз то, что вам поможет. Отвлекаясь от своих привычных мыслей, вы разрываете круг отчаяния. Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

**«Утверждения»**

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

* Сейчас я чувствую себя лучше.
* Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
* Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.
* Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избегания стресса.
* Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает!

**Упражнение «Умывание»**

Включить кран и проговорить на воду: Струйка воды уносит мое напряжение… Сейчас я умоюсь и снова заряд свежести и спокойствия придут ко мне… Необходимо умыться и три раза со всей силы постараться стряхнуть остатки воды с рук.

***Удачи и хорошего отдыха!***