***Борьба со стрессом.***

***Способы снятия нервно-психического напряжения***

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Уборка комнаты.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню, караоке.
* Погулять в тихом месте на природе (смена обстановки).
* Хобби.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
* Пальчиковое рисование.
* Покричать то громко, то тихо. Высказаться, поплакать
* Смотреть на горящую свечу.
* Дыхательные практики, медитации.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
* Смех, юмор.
* Домашние животные.
* Музыка.
* Просмотр веселых фильмов.
* Чтение книг.
* Массаж, самомассаж.
* Созерцание.
* Ароматерапия.
* Переключение внимания с одного вида деятельности на другой.

А какие способы используешь Ты?

Педагог-психолог Е.О.Красноголова