

Приложение к п.3.6.

**Применение психолого-педагогических
приемов для снятия эмоционального
напряжения на уроке, при проведении
опросов и экзаменов, проблема оценок**

Примеры упражнений

«Дыхание». Положение - сидя. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях (можно закрыть глаза). 10 глубоких вдохов и выдохов (чтобы замедлить дыхание, можно считать про себя: до 7 на вдохе, до 9 на выдохе).

«Золотой свет». Положение - сидя (стоя). Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляете это, когда вы выдыхаете, представьте другое: великая река вливается в ваши ступни, поднимается, выходит из головы. Дышите медленно, глубоко, чтобы представить.

«Фокусировка». Упражнение с закрытыми глазами. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце – по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием). Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, но и расширяться или переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

«Поза дерева». Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох и плавно поднимите руки вверх, держать на уровне ушей, ладони повернуты друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом вверх. Внимание сосредоточено на позвоночнике, дыхание спокойное. Держать позу 15-20 секунд. Затем плавно опустить руки вниз и расслабиться, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

«Канат на Луну». На прямых ногах встаем на носки и переминаемся с носка на носок, глядя прямо вверх, в зенит, и туда же вытягивая руки, как бы хватаясь за канат, заброшенный на Луну или в бесконечность, и подтягиваясь по нему.

«Замок». Положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

«Дровосек». Положение - стоя, корпус выпрямлен, руки в положении «замок». Вдох, одновременно сцепленные в «замок» руки поднимаются над головой. Задержка

дыхания, выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком: «Ха!».