***Приложение 4***

**Упражнения для снятия стресса, усталости и напряжения**

**1."Воздушный шарик"**

**Цель:**снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

**2. «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то не рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**3.«Растяжка»**

**Цель:** растяжку шейных мышц

Сядьте и выпрямите спину. В течение 3 секунд приближайте правое ухо к правому плечу, глядя прямо перед собой и не поднимая плечи. Оставайтесь в таком положении 5 секунд, затем неторопливо вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой стороны. Затем в течение 3 секунд удерживайте исходное положение и, наконец, посидите 5 секунд, откинув голову назад.

**4.«Стирка»**

**Цель**: Упражнение повышает самооценку участников, стимулирует их работу над собой.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и вывешивали его сушить на улицу. У Вас скопилась целая корзина белья для стирки. И Вам необходимо именно сегодня, не завтра, не послезавтра его выстирать. Однако выглянув в окно вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят Вам в голову.

Предлагаются следующие варианты ответом:

1.Вот так дела, может мне всё- таки стоит отложить стирку на завтра, но тогда во что же мне одеться

2.Подожду немного, может погода наладится

3. Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё же начну стирку

4. По прогнозу сегодня не должно быть дождя

* Если человек выбрал первый вариант, то уровень стресса его достигает отметки 80 баллов из 100
* Если человек выбрал второй вариант, то уровень стресса его достигает отметки 50 баллов. Таких людей неблагоприятные обстоятельства не сбивают и продолжают сохранять позитивный настрой
* Если человек выбрал третий вариант, то уровень стресса его достигает 100 баллов. Вы ощущает гнёт большого количества неприятных обстоятельств в жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные обстоятельства жизни
* Если человек выбрал четвёртый вариант, то уровень испытываемого стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям испортить вам жизнь

**5.«Улыбнись»**

**Цель:** Улучшение настроения участников и атмосферы в группе.

- Поднимите руку те, кто сегодня утром посмотрелся в зеркало

- А теперь поднимите руку те, кто в зеркало не просто посмотрелся, а улыбнулся

Повернитесь лицом к своему соседу и подарите ему улыбку, свой позитивный настрой.

**6.«Карандаш»**

**Цель:** Развитие координации движения, мышления.

Те, кому я раздала карандаши выходят в зал и выбирают себе пару. Теперь пары кончиками пальчиков, подушечками пальчиков стараются удержать карандаш. Теперь удерживая карандаш, поднимайте руки вверх, вниз, вправо, влево, опять вверх и вниз. А теперь это упражнение усложняется, вам нужно встать вкруг. И кончиком пальца вы держите карандаш со своими соседями. Держа карандаши, вы присаживайтесь, теперь вставайте. Сделайте круг по уже, подойдя, друг к другу поближе. Дальше сделайте круг шире. Поднимите руки вверх. Опустите руки.

**7.«Повтори движения»**

**Цель:** развитие способности к взаимодействию, умение чувствовать партнёра

Из одного большого круга, необходимо образовать два круга так, чтобы у каждого бала пара. Сейчас зазвучит музыка и те, кто находится в кругу снаружи, покажет танцевальное движение своему партнёру. Задача второго повторить. Далее внутренний круг стоит на месте, а наружный передвинулся по часовой стрелке вперёд на одного партнёра. Партнёр наружного круга показывает движения, партнёр внутреннего круга повторяет.

**8.«За стеклом»**

**Цель:** Развитие умения слышать и слушать собеседника

Два человека (друга) решили пойти в магазин, торговый центр. Но из-за сложившихся обстоятельств одному из них пришлось остаться снаружи. Второй в магазине, понимает, что не обсудил с другом, что нужно покупать. А выход из магазина находится очень далеко. Теперь стоит задача: через стекло тому кто на улице при помощи мимики и жестов сказать, что нужно купить.

Список:

1.колбаса

2.конфеты

3.ваза

4.эластичные колготы

5.ватные палочки

6.гель для душа

7.сливочное масло

8.шампанское

**9.«Психологический портрет личности»**

**Цель:** способствовать развитию умения создавать портрет личности для благоприятного общения

   Каждый участник в течение 5 мин. набрасывает "психологический портрет" личности, изображённой на экране. В портрете должно быть не менее 10 черт, характеризующих именно этого человека.

**Задача усложняется**

Каждый участник в течение 5 мин. набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.   
   Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.

**Обсуждение**

**Александр Валевский - сын Наполеона, политолог, дипломат**

Александр отличается высоким ростом, нормальным телосложением. Мимику Александра можно назвать несколько монотонной, но выразительной. Ему свойственна непринужденная улыбка. В одежде обладает своим индивидуальным стилем. Серьёзный, строгий, самодостаточный.

Имеет способность к продолжительному физическому напряжению. По его словам, очень любит ходить быстрым широким шагом, что возможно связано с профессиональной необходимостью. Все его движения хорошо координированы, быстры и точны.   
Ему свойственна непринужденная улыбка. Жестикуляция подобно остальным его движениям, более выразительна и более оживленна, чем мимика. Все движения его очень просты и естественны. Одним из излюбленных жестов Александра является жест "дирижирования". Он любит, опустив руку вниз, коротким движением кисти отбивать такт, поглаживать голову рукою против волос. Когда идет речь о делах, он часто старательно подавляет свои душевные и эмоциональные проявления.   
 Говорит Александр Б. очень четко и ясно, довольно низким голосом, несколько протяжно, очень четко, выразительно, с хорошей дикцией. По его словам, в школе он принимал участие в художественной самодеятельности, что оказало влияние на его речь и голос, но у него никогда не было желания продолжить эти занятия более серьезно.   
 Гимнастикой и спортом систематически не занимается. Любит смотреть на разные игры, но сам редко принимает в них участие. В детстве любил игры, связанные с риском, - лазить по крутым, обрывистым скалам или по деревьям.   
Стремится к уединению, не любит шумных компаний. Достаточно скрытен - предпочитает не высказывать открыто свои мысли и не показывает свои чувства. О друзьях отзывается с теплотой, при этом отмечает, что близкие друзья были у него в институте, но сейчас он не часто встречается с ними. На вопрос о существовании любимой девушки ответил, что пока серьезно не влюблялся, были только легкие увлечения.   
 В одежде обладает своим индивидуальным стилем, хотя и не любит кардинальных перемен - скорее дополняет, углубляет, совершенствует ранее выработанное.   
Характер близок к сангвиническому.   
 Согласно данным, полученным в результате тестирования по методике Кеттела, у Александра Б. преобладают следующие черты характера, наиболее развитые в структуре личности: аскетичность, благородство, консерватизм, замкнутость, организованность, практичность, принципиальность, рационализм, самодостаточность, сдержанность, сотрудничество, терпение, целеустремленность, честность.

**10.«Пожелания»**

**Цель:** Прощальный ритуал

Каждый на листочке обведёт свою руку и запомнит свой листочек, может как-то его отметит. И пустит его по кругу, а остальные напишут пожелания, не зная, чей это листочек. После этого листочек возвращается к хозяину и желающие озвучат пожелания, которые записаны на его руке.