

Отдыхаем с умом, или Как провести Relax-день?

С прекрасным настроем и позитивными эмоциями в один из хмурых осенних дней участники клуба «Островок Доброты» собрались в детской библиотеке на тренинговое занятие по обучению приемам релаксации и снятию нервно-мышечного напряжения.

Руководитель клуба Виктория Николаевна Красицкая объяснила, что, научившись эффективно расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растраченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу, а главное — сохранять здоровье. Каждое упражнение было направлено на определенный



путь расслабления — через дыхание, образы, напряжение, словесные формулы. Дети и родители в этот день пытались найти свой способ достижения наибольшего расслабления. Использовались приемы: «Мышечная релаксация», «Ресурсные образы», «Мысленная картина», «Стряхни», «Дыхание уступами».

Виктория Николаевна рассказала, как управлять своими эмоциями, когда переживания мешают собраться с мыслями, приступить к работе, либо продолжить работу и т.д. Особенно участникам занятия понравились способы снятия нервно-психического напряжения. Сначала нужно было вложить свое напряжение в комманду, газетного листа, другую газету порвать на мелкие кусочки, затем потанцевать под заводную музыку и громко спеть свою любимую песню. Но больше всего понравилось всем пальчиковое рисование гуашью.

На протяжении всего занятия звучала красивая успокаивающая музыка для релаксации и медитации.

Как сказал Ганс Селье: «Это не стресс убивает нас, а наша реакция на него». Научитесь управлять своими эмоциями — и всё будет просто отлично!