

## Видеоурок. Как снять напряжение: техники эмоционального и физического расслабления

<https://youtu.be/SSko1N82K9w>

В повседневной жизни неизбежно сталкивается с ситуациями, которые являются для него стрессовыми. Это может быть практически всё что угодно: конфликтная ситуация с кем-то из друзей или взрослых; ситуация, которая вызвала испуг, проверочная работа, ответ у доски. Более того, стрессовой может стать ситуация не только со знаком «минус», но и со знаком «плюс». Например, большое, долгожданное яркое мероприятие, празднование дня рождения или обретение желанного щенка в подарок также относятся к стрессовым ситуациям, которые неизбежно влияют на наш организм, работу нервной системы, оказывают возбуждающий эффект, с которым бывает сложно справиться, особенно, если речь идет о детях. В ответ на стресс организм испытывает напряжение. Зачастую мы его даже не замечаем, не успеваем осознать и отследить. Поэтому напряжение суммируется, накапливается и может в дальнейшем оказывать сильное влияние на наше самочувствие, на ощущение физического и психологического комфорта, на наши реакции. Именно поэтому так важно уметь вовремя замечать и снимать его проявления. Психолог, нарративный практик, специалист в области телесно-ориентированной терапии Мария Зенкова ( <http://m-psy.ru/>) расскажет и покажет несколько упражнений на снятие напряжения будут полезны и взрослым, и детям любого возраста – вы можете выполнять упражнения вместе с ребенком, превратив это в игру или научить его делать их самостоятельно.

