**Портрет психологически здорового человека**

Если ты:

принимаешь себя, таким, какой есть;

принимаешь окружающих такими, какие они есть;

ориентируешься на реальность;

концентрируешься на проблеме, а не на себе и не боишься одиночества;

автономный и независимый не склонен к стереотипам в восприятии людей и явлений;

духовный;

обладаешь добрым чувства юмора и творческий;

открыт переживаниям;

глубоко и адекватно осознаешь свои мысли и чувства;

принимаешь их как основу для выбора поведения;

способен к принятию мира;

стремишься к счастью и свободе для себя и других;

ответственен за свою жизнь;

умеешь извлекать опыт из собственных ошибок и неблагоприятных ситуаций;

умеешь принимать роли, различные по статусу и содержанию, но не принимаешь патологических ролей;

не позволяешь собой манипулировать;

подвижен и восприимчив к внешним изменениям;

обладаешь внутренним стержнем, запасом прочности;

владеешь эффективными способами психологической защиты, что позволяет тебе противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность, то можешь считать себя психологически здоровым человеком.

**Куда обратиться за психологической помощью?**

*Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете*

*позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр.*

Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути! Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

**Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь):** г. Барнаул, пр-т Комсомольский, *11,* т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38-04-57. (с 9.00 до 17.00).

**Молодёжная линия для подростков, детей, родителей** тел.: (3852) 33-53-81 (понедельник-пятница, 8.00-17.00).

**Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 88002000122 (бесплатно с мобильного и стационарного телефона).**

**Телефон здоровья** центра медпрофилактики краевой клинической больницы (3852) 68-98-20. **(вопросы по срочному обращению о своем состоянии здоровья с консультацией врча).**

**Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба (круглосуточно) тел.:** (3852) 66-86-88.

**База номеров телефонов доверия** на сайте <http://samopoznanie.ru>

**Примеры дыхательных упражнений**

***«Воздушный шарик» (5-6 класс)***

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. 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 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

***«Семь свечей» (5-6 класс)***

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей…Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

***Упражнение «Антистрессин» (15 мин.)***

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

**Примеры мобилизующих дыхательных упражнений** [5].

***Упражнение «Пушинка» (5-6 класс)***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***Упражнение «Мобилизующее дыхание» (7-9 класс)***

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом педагога, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шага.

***Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (8-9 класс)***

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободиться от напряжения в 12 точках.

***Упражнение «Антистрессовая релаксация» (9 класс)***

***(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)***

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);
2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;
7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

***Нервно-мышечная релаксация (9 класс)***

**Нижняя часть ног:** Ступни ног плотно стоят на полу. Подними высоко пятки, задержи их в таком положении, опусти на пол и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Теперь, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки, как можно выше и мягко расслабь, опустив их. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимается выше, к коленям.

**Бедра и живот:** Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

**Грудная клетка:** Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

**Руки:** Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Широко раздвинь пальцы рук, задержи их в таком положении, сбрось напряжение. Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

**Плечи и шея:** Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

**Лицо:** Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабь мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сожми веки, так крепко, как будто в глаза попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко подними брови при закрытых глазах, как будто сильно чем-то удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».

**Порядок расслабления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НОГИ | Пальцы ног | Ступни | Икры | Колени | Бедра |
| РУКИ | Пальцы рук | Кисти | Предплечья | Локти | Плечи |
| ТЕЛО | Плечи | Грудь | Живот | Поясница | Спина |
| ЛИЦО | Челюсть | Язык | Губы | Глаза | Лоб |

**Примеры динамических методов контроля тонуса мышц**

***Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (5-6 класс)*** [6]

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,

- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),

- подключение движений глаз и языка к движениям рук,

- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

***Упражнение «Уши»***

 Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

Помассировать ушную раковину.

***Упражнение «Колечко»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

***Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

***Упражнение «Лезгинка»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

***Упражнение «Лягушка***.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

***Упражнение «Замок»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

***Упражнение «Ухо-нос»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

***Упражнение «Зеркальное рисование»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.