**Способы снятия нервно-психического напряжения**

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
* Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение.
* Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
* Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
* Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
* Слепить из газеты свое настроение.
* Закрасить газетный разворот.
* Покричать то громко, то тихо.
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор;
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы;
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех
* совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
* Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)