**Упражнение МОЛОДЕЦ**

5. Упражнение "Молодец!" Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. "Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях в качестве руководителя.

Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!" Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается"

**упражнение Телеграмма**

Дорогой сынок, очень жаль, что с утра мы с тобой не увиделись.

Завтрак на плите, на обед котлеты в холодильнике.

запишись к врачу на 15 февраля, выгуляй собаку недолго.

Целую крепко. Люблю мама.

Выбери камешек.

Выполните инструкцию пошагово

1. напишите свое имя сверху слева

2. справа сверху на листке бумаги поставьте точку

3. умножьте 2 на 2 и прибавьте 2, ответ напишите посредине листочка

4. поставьте свою подпись на листке снизу

5. нарисуйте 2 снежинки по углам листочка

6. снизу листка напишите свою фамилию

7. адрес электронной почты напишите сзади листка

8. а теперь напишите ай-ай-ай, ведь вы проскочили несколько пунктов вперед, нарушив инструкию- пошагово.

**"ЗУБРЕЖКА"**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.
Какова процедура "зазубривания"?

* повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
* повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
* повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
* для перевода материала в долговременную память повтори его через    2-3 часа;
* повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).
* **Упражнение**
Назовите, пожалуйста, какие Вы знаете конструктивные и полезные способы успокоиться, если сильно волнуешься?
* Приведем знакомые всем **способы** снятия нервно-психологического напряжения:
* 1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Стирка белья.
4. Мытье посуды.
5. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
6. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
7. Громко спеть любимую песню.
8. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
9. Смотреть на горящую свечу.
10. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
11. Погулять в лесу, покричать.
12. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Психоэмоциональные разгрузки

Эмоции