***Упражнение «Воздушный шар»***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 30-50 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

***Упражнение «12 точек»***

Начните с плавного вращения *глазами* – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого для расслабления *челюсти*нужно широко зевнуть несколько раз. Расслабьте*шею*,сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите *плечи* до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте *запястья*и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя*кисти*рук. Теперь обратитесь к*торсу*. Сделайте три глубоких вздоха.Затем мягко прогнитесь в *позвоночнике* вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте *икры* ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить *лодыжки.* Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы *ступни* изогнулись вверх, повторите этот элемент упражнения три раза.

***Упражнение «Сосулька»(«Мороженое»)***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 30-50 секунд. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения спокойного состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.



**Стратегии поведения в конфликтной ситуации**

*МДОУ «Детский сад №52»*

*Ярославль, 2019 г.*

**Стратегия поведения в конфликтной ситуации** — это направление и особенности действия конфликтующей стороны, выдерживаемые до завершения конфликта.

Определяют пять основных стратегий поведения: *1) сотрудничество; 2) компромисс; 3) избегание; 4) приспособление; 5) соперничество.*

**Сотрудничество** — самая эффективная стратегия поведения. Позиции сторон приравниваются к позициям союзников и партнеров, поэтому возможно конструктивное разрешение конфликта. Выбор сотрудничества обусловливается высокой значимостью разрешаемой проблемы для всех сторон конфликта, а также их взаимозависимостью.

**Компромисс** предпочтителен, когда субъекты конфликта обладают равными статусами и ресурсными возможностями или существует опасность их потери при любом другом выборе действия. Компромисс — самая распространенная стратегия в реальной жизни, так как позволяет достаточно быстро урегулировать конфликт.

При отсутствии желания активных действий по достижению цели или времени на ее реализацию выбирают стратегию **избегания.** Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта нерастраченными.

**Приспособление** — это вынужденная стратегия действия, обусловленная потерей сил, пониманием невозможности альтернативного исхода или другими субъективными причинами.

**Соперничество** оценивается практиками двояко, так как иногда приносит мгновенные позитивные последствия, но может также наносить значительный ущерб одной из сторон конфликта.

*Для того чтобы настроиться на решение конфликта и придерживаться эффективных стратегий, необходимо снять эмоциональное напряжение.* ***Предлагаем Вашему вниманию ряд упражнений****, которые помогут расслабиться и отдохнуть от посторонних мыслей.*

***Упражнение «Муха»***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

***Упражнение «Лимон»***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.