

Адаптация обучающихся 10 классов.

Адаптация – это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму труда и отдыха.

Адаптированный обучающийся – это обучающийся, приспособленный к школьной среде, готовый к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов.

Адаптация – это процесс, присущий каждому человеку. На протяжении своей жизни человек переживает его несколько раз.

С проблемой адаптации сталкиваются почти все педагогические работники. В стенах школы это, в первую очередь, адаптационный период для первоклассников, а затем для выпускников начальной школы в 5 классе и, конечно, период адаптации в момент переходы обучающихся в 10 класс.

Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников (ведь состав класса изменился, произведена перестановка учителей-предметников, пришли новые учителя, не работающие в этом классе) и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Учебные нагрузки интенсифицируются. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения. Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник может стать недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстать в учебе, быстро утомляться и просто не иметь желания идти в школу.

Цель адаптационного периода – помочь ребятам познакомиться с новыми ситуациями.

Обеспечение плавного и мягкого перехода обучающихся в старшее звено школы **главная задача** адаптационного периода десятиклассников.

Основные задачи:

1. Помочь принять позиции «ученик-старшеклассник».
2. Помочь найти личностный смысл и мотивацию учения для каждого десятиклассника.
3. Познакомить с миром юноши и миром девушки.
4. Организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

Какова специфика адаптационного периода десятиклассников?

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении.

Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

Трудности адаптационного периода для десятиклассников.

1. Адаптация к классному коллективу в новом составе.
2. Актуализация учебной мотивации, необходимость взять ответственность за успешность своего образования на себя, самоопределение.
3. Адаптация к качественному и количественному росту «трудности» обучения.
4. Рост интереса к противоположному полу, персонификация своей половой роли.

Какие же особенности взрослых школьников надо учитывать?

- 1) некоторая часть школьников уже определилась со своими профессиональными предпочтениями. Необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь обучающемуся углубить свои знания к ней, приобщить родителей, чтобы они помогли ребенку ответить на вопрос: «Не ошибся ли я с выбором?» Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за мимолетное увлечение.
- 2) у старших школьников наблюдается возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать учителей и родителей. Как правило, в это время дети и взрослые становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на

выбор профессионального пути. Большинство родителей хотят, чтобы дети пошли учиться дальше, получили высшее образование, но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассников присутствуют общеучебные навыки, хочет ли он учиться?

5. Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход учителям, а зачастую и родителям, запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно.

Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых, но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

«Рекомендации классному руководителю по успешной адаптации

обучающихся 10 класса»

- контролировать успеваемость и посещаемость;
- способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: проводить беседы, привлекать к групповым творческим занятиям, исследовательской деятельности;
- обращать внимание на структуру мотивов обучения;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив;
- способствовать проведению классных и школьных мероприятий совместно с родителями и детьми;
- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- организовывать совместную работу родителей с педагогом- психологом по проблема адаптации ребенка;
- оказывать поддержку обучающимся, которые претендуют на аттестат особого образца, медаль.

«Рекомендации педагогам-предметникам по успешной адаптации

обучающихся 10 класса»

- важно увидеть, насколько значима для подростка проблема приобретения статуса среди сверстников, вхождения в новый коллектив;
- необходимо учитывать резкую смену критериев оценки знаний обучающихся, понимать, поддерживать, поощрять;
- правильно и своевременно реагировать на изменения в самооценке обучающихся, выявлять их причины;
- видеть в старшекласснике соратника, консультировать, направлять, корректировать;
- не перегружать интеллектуально, аргументировать требования, мотивировать обучающихся на построение профессионального будущего.

**«Рекомендации родителям по успешной адаптации
обучающихся 10 класса»**

- относиться к детям соответственно их возрасту;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
- оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;
- сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

Рекомендации педагогам и родителям по оказанию помощи обучающимся

10 классов.

Основные потребности подростков:

1. Самоутверждение среди сверстников
2. Самореализация в общении
3. Развитие независимости и самостоятельности
4. Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений
5. Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование
6. Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

Основные проблемы подростков:

1. Сложности в дружеских отношениях и любви
2. Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.)
3. Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением)
4. Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма)
5. Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться)
6. Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии)
7. Проведение досуга.

Оказание помощи подростку:

1. Безусловное принятие подростка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими;
2. Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними;
3. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций;

4. Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем;

5. Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка;

6. Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.

Адаптационные упражнения для 10-го класса «Снятие тревожности у десятиклассников в период адаптации».

Упражнение «Приветствие»

Цель. Дать возможность участникам почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно оно будет построено, зависит, прежде всего, от желания человека. Главное стремиться к общению, и тогда преодолимыми становятся барьеры.

Материал. Карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы (*приложение 1*).

Инструкция. Каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники в хаотическом порядке начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Участники могут подкрепить словесное приветствие пожатием рук (*Можно по очереди поприветствовать друг друга*).

Рефлексия. Как вы себя чувствуете? Настроились на работу?

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель. Развивать умение к самоанализу, осмысление качеств личности, навыков, умений, которые дают чувства внутренней уверенности или дискомфорта и помогают преодолеть психологический дискомфорт.

Инструкция. Закончить предложение. Не надо долго задумываться, говорите то, что первое пришло вам в голову.

Десятый класс для меня – это.....

Рефлексия. Было ли что-то, что позволило взглянуть по – другому на вашу роль в десятом классе? Было ли что-то неожиданным? Было ли трудно закончить предложение?

Упражнение «Три вопроса»

Инструкция. Группа делится на 3 подгруппы (деление по принципу 1^{ый}, 2^{ой}, 3^{ий} используя название цвета). Каждая подгруппа занимает место за одним из столов и отвечает на вопрос (*приложение 2*). Затем по хлопку ведущего подгруппа меняется местами с другой подгруппой и отвечает на следующий вопрос и т.д. Каждая подгруппа отвечает на 3 вопроса: *в каких ситуациях ты больше всего испытываешь тревогу? Когда ты испытываешь тревогу, что происходит с твоим телом, поведением? Предложите способы снятия тревоги и восстановление своих жизненных сил.*

По завершению упражнения учащиеся занимают свои места в кругу, и идет обсуждение.

Рефлексия. Какой способ снятия показался вам наиболее подходящим?

Упражнение «Покажи»

Инструкция. Группе разделиться на две команды подгруппы (деление по принципу 1^{ый}, 2^{ой} используя время суток: день, ночь). Используя всех участников команды, необходимо изобразить: оркестр, электричку, болельщиков, команда, которая выиграла, крутых зайцев, одиноких волков, сумасшедших куриц, зрителей.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете? Что было сложно показывать или отгадывать? Что больше всего понравилось? Что удивило?

Упражнение «Найди свою звезду»

Материал. Звездное небо заранее нарисованное на ватмане; ножницы; листочки форматом А4 или белый картон; фломастеры, карандаши, краски; клей или магниты.

Инструкция. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

А теперь представьте себе звездное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное

множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напоминала о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по ногам через колени к ступням, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

Старшеклассники вырезают, а затем приклеивают свои звезды на ватман.

И теперь звезды будут нам светить, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как мы с вами.

Рефлексия. Как Вы себя теперь чувствуете? Удалось ли вам, что-то представить?

Психолого-педагогическая подготовка обучающихся 11-х классов к ЕГЭ.

В Концепции модернизации российского образования за период 2010 года говорится о том, что базовое звено образования-общеобразовательная школа, модернизация которой предполагает ориентацию образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество образования. Добиться данного результата можно только путем создания внутренней эффективной и гибкой системы в образовательном учреждении.

Традиционно российская система образования развивалась как система, ориентированная на процессуальные нормы и стандарты. Введение ЕГЭ создаёт условия для становления общероссийской системы оценки качества образования по конечному результату. Особенности подхода к целям, структуре и содержанию ЕГЭ во многом определяют и особенности подготовки к нему всех участников образовательного процесса. Для успешной сдачи ЕГЭ ученик должен продемонстрировать не только владение материалом курса, но рядом универсальных навыков: анализа и планирования, рассуждения, выделения проблемы и презентации решения, психотехническими навыками.

Введение в системе образования такого новшества, как единый государственный экзамен, стало источником разнообразных психологических проблем, как для старшеклассников, так и для учителей, а также родителей. Основная причина появления этих проблем состоит в том, что форма проведения ЕГЭ является пока новой для школ, а потому – непривычной; сама же по себе непривычность, необычность того или иного нововведения – причина возникновения многих стрессов в образовательном учреждении.

Причём, стрессовое состояние зачастую передаётся по цепочке от учителей к детям и родителям, а затем в обратную сторону и негативным образом влияет на эмоции, настроение, мотивацию человека, а через них – на его мышление и работоспособность, и в итоге – на результативность сдачи экзамена выпускниками.

В такой ситуации в школе не только востребована помощь психолога, который способен оказать содействие в профилактике стрессогенных факторов при подготовке школы к ЕГЭ, но и введение для учащихся 10-11 классов специализированного психологического курса.

С каждым годом значимость экзаменов возрастает, однако умению сдавать экзамены школьника никто не учит. Психотехнические навыки очень полезны и необходимы, так как они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время такого испытания, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в стрессовой ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Проблема самоопределения приобретает чрезвычайно актуальный характер в старших классах: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития.

Самоопределение – это умение самостоятельно найти пути реализации своей предзаданности, способность к рефлексии. Акцент не должен ставиться только на профессиональное самоопределение, важное место необходимо отводить осмыслению жизненных и духовных ценностей.

Главная задача педагогов нашей школы – воспитание свободной личности. Свобода подразумевает выбор и предполагает умение осуществлять его. Для решения этой задачи создаётся максимально-насыщенное культурно-образовательное пространство и механизм педагогической и психологической поддержки школьников.

Психологические рекомендации при подготовке к ЕГЭ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему,

что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ЕГЭ.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.
- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Не так страшен ЕГЭ, как его малюют.

Упражнения для снятия экзаменационной тревожности.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Упражнение «Могло быть хуже».

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вы не сдадите ЦТ? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда Ваша проблема захлёстывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

Упражнение «Убежище».

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже

космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.

Упражнение «Дыхание для новичков».

Примите удобное положение;

На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;

На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;

Делайте паузу перед следующим вдохом.

Упражнение «Дыхание дзен».

Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;

Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;

Сделайте паузу и повторите;

Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».

Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;

Задержите дыхание на 6 секунд;

Выдыхайте медленно через рот;

Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;

Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

Упражнение «Прогрессивная релаксация».

Примите удобное положение, закройте глаза;

Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;

Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;

Повторите п.2, п.3;

Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;

левая кисть и рука;

лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;

шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;

спина: изогнуть спину;

правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;

левая нога и стопа;

живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.