Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

Рубрика: Твоя территория

Дата: 16 февраля 2026 года

Короткие упражнения для февраля: как взбодриться и успокоиться за 5 минут

Иногда кажется, что сил нет совсем, а уроки еще не сделаны. Специально для тебя (и твоих друзей) — несколько простых психологических «фишек», которые работают именно в конце зимы.

1. Упражнение «Проталина» (от апатии)

Сядь поудобнее, закрой глаза. Представь, что ты — сугроб снега. Холодно, темно, не хочется двигаться. А теперь представь, что внутри тебя появился маленький лучик солнца — проталина. Мысленно рисуй, как эта проталина растет, согревает тебя изнутри, растапливает усталость. Делай так 2-3 минуты. Помогает вернуть ощущение тепла и желание действовать.

2. Упражнение «Кнопка мозга» (для концентрации на уроке)

Если голова не варит и мысли разбегаются, сделай простой массаж: положи одну руку на пупок, а пальцами другой руки массируй точки под ключицами (слева и справа от грудины) в течение 30 секунд. Потом поменяй руки. Это упражнение помогает проснуться мозгу и лучше воспринимать информацию.

3. Техника «Стоп-кран» (от злости и раздражения)

Февраль — время, когда хочется нагрубить или вспылить. Как только чувствуешь, что вот-вот сорвешься, мысленно скажи себе: «Стоп!». Сожми кулаки очень сильно, досчитай до пяти, а затем резко выдохни и разожми ладони. Вся злость уйдет в воздух. Попробуй прямо сейчас!

Помни: твое настроение и самочувствие — в твоих руках. Если справляться сложно, приходи ко мне или в Школьную службу примирения, вместе найдем выход.