

Советы педагогам

«Упражнения для снятия эмоционального напряжения»

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка»: улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6. Попробуйте написать своё имя головой в воздухе. Это задание повышает работоспособность мозга.

Упражнение 7. «Точечный массаж»: помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание: пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывёте, значит, вы полностью расслабились.

Упражнение 10. «Улыбка фараона»: в случае наступления стресса встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите своё воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и весёлым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а

потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

- **физиологический:** улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике;

- **психологический:** возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

Упражнение 11. «Колба»: представьте себе, что вы находитесь в стеклянной колбе, и все негативные слова не пробивают её, они бьются о колбу и рассыпаются...

Упражнение 12. «Пословицы»: упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг – «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы» (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнёт вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема; над способами её решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 13. Ладони: трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение 14. Техника «глубокого дыхания»: сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Упражнение 15. Техника «управления гневом»: делаем глубокий, плавный вдох; на задержке дыхания сжимаем сильно кулак (сначала левый), затем делаем глубокий выдох. Затем сжимаем правый кулак, затем оба кулака.

Упражнение 16. «Тигриное рычание»: вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорвётесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). Не ждите, когда кто-либо из членов семьи даст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевлённые предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу - такое упражнение не только снимает внутреннее

психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битёе подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться ещё и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем более, что ни один суперсовременный пылесос не способен так надёжно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная «старорежимная» выбивалка.

