**Консультация психолога для педагогов из серии**

**«Психологическая поддержка педагогов**

**в стрессовой ситуации и ситуациях эмоционального напряжения»**

***Приёмы снятия стресса и эмоционального напряжения у педагогов***

|  |  |
| --- | --- |
| https://sun9-22.userapi.com/c850620/v850620304/12ac9e/3zcZjjkA8y8.jpg | Материалы подготовлены:  педагог-психолог Шаравина Ю.В.,  педагог-психолог Бизимова Л.В. |

Переживаемые негативные эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными вегетативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тонусе лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.

Воспитатель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, не зависимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для воспитанников и родителей примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Для снятия стресса и излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога. Важнейшими её показателями являются *эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность*. А также педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке и в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения.

**Упражнения для снятия стресса и эмоционального напряжения**

***Психологическая зарядка***

Очень я собой горжусь, я на многое гожусь (улыбнитесь).

Я на свете всех умней (руки на грудь).

Не боюсь я никого (руки вверх).

Я бодра и энергична, и дела идут отлично (прыгая на правой, затем на левой ноге).

Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача (руки на лоб).

Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогают, и я помогу (наклоны в право, влево).

На пути у меня нет преграды, все получается так как надо (сжав кулаки, вращаем руками)

***Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения***

***Растяжка***

Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

***Потягивание***

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

***Улыбка***передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного челове­ка. Если вы горбитесь - выпрямитесь, контролируйте свой го­лос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».

***Йоговское дыхание***

Эффективным средством снятия напряжения является рас­слабление на фоне *йоговского дыхания:*сядьте свободно на сту­ле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие

***Упражнения для снятия напряжения в области живота***

* На вдох резко втянуть живот, выдох – исходное положение.
* Упражнение «Черепаха»: втянуть «все» в себя, напрягая тело, затем расслабиться.

***Упражнения для снятия напряжения в области плечевого пояса***

* Упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать ее на выдохе «УХ!», затем то же повторить вправо.

***Упражнения для снятия общего напряжения***

* «Поднимать» себя вместе с креслом (стулом). Расходуется адреналин.
* Прижаться спиной к стене – «сдвигать стену».

**Упражнения для расслабления мышц лица**

***Упражнение для глаз «Жмурки»***

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз, и наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

**Упражнение для носа «Возмущение»**

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох. На выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

***Упражнения для глаз***

* Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме «лежачей 8»), делать точечный массаж.
* Зажмуриться и открыть глаза.
* Упражнение «Лежачая 8»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) на лежачую восьмерку. При этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

***Зрительная техника «Высокая энергия»***

В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Выберите визуально самую яркую звезду. А теперь… проглотите, ее… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

***Снятие напряжения в 12 точках***

Этот прием выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.

Начните с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдельном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный по близости.

* + Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз.
  + Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею в сторону.
  + Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
  + Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
  + Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед- назад и из стороны в сторону.
  + Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 точках тела, а одновременно избавились от раздражения. Таким образом, достигнут двойной эффект.

***Дыхательная гимнастика***

***Упражнение «Полное дыхание»***

·         Попробуйте дышать через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполняется только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.

* + Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.
  + Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и оттягивая живот.
  + Выполнив плавный глубокий вдох в три этапа, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, постепенно втягивая живот. Повторите упражнение несколько раз. Оно способствует быстрому обогащению кислородом всех клеток организма.

***Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»***

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхание (2) секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

***Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»***

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

Исходное положение – сидя выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.