

## Психологические рекомендации по профилактике и преодолению эмоциональной напряженности для педагогов

Предлагаемый комплекс упражнений поможет Вам овладеть приемами снятия эмоционального напряжения и предотвратить негативные последствия стресса.

*Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного напряжения.* Через ... напряжение.

✿ Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут» на заливке, поэтому важно расслабить плечи.

✿ Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

✿ Наконец, сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти.

✿ Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течении 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходуется по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!

Эффективным средством снятия напряжения является *расслабление на фоне йогического дыхания*: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме: 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая при этом только свое дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым **средством избавления от эмоционального напряжения** является **сознание человека**. Желательно научиться входить в особое состояние сознания: «вдохновение», «благодать»... овладев этой техникой, Вы в любой момент сможете связываться с этим состоянием и оказываться в нем тогда, когда это нужно.

Научиться этому помогут следующие упражнения:

1. Сядьте удобно, как бы в положении воображаемой истомы. Впечатление такое, что Вы размякли на солнышке, Вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко. Затем глубоко вдохните и выдохните через рот узкой и слабой струей. Образно представьте свое тело, начиная с ног и до головы. Повторите это упражнение 6-8 раз и во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я избавляюсь от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я свободен от неприятных эмоций». Затем напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Три раза вдохните, имитируя зевок. Затем встаньте и улыбнитесь, вспоминая, что-нибудь приятное.
2. Лежа на спине с закрытыми глазами один раз медленно и настойчиво мысленно произнести: «Я совершенно спокоен». Затем образно и возможно более ярко представить себе: «Моя правая рука очень тяжелая... Она наливается свинцом... Тяжесть разливается по всему телу... Все тело стало очень тяжелым, расслабленным... Появляется приятное чувство тепла в правой руке... Тепло растекается по всему телу... Я охвачен теплом как в теплой ванне... Я спокоен и

весел... Улыбаюсь... Дыхание спокойное, ровное, глубокое... Заряжаюсь внутренней энергией... Свежесть и бодрость наполняют меня... Впереди плодотворный день... Я полон сил и бодрости... Уверен в своих силах... Я хочу встать и действовать... Встаю!».

3. *Формулы оптимального состояния* (требуют многократного повторения ежедневно утром после сна и вечером перед сном, а также при необходимости):

- ◆ «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! »
- ◆ «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко! »
- ◆ «Я весела и раскованна! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»
- ◆ «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю!»
- ◆ «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства!»

4. *Примерные программы самовнушения*

◆ *Для оптимизации настроения:* «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я буду чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я - оптимист».

◆ *Для настройки на урок:* «Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо провести урок: настроение бодрое; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят; мне есть, что рассказать детям; я спокоен и уверен в себе ... Я - учитель».

***Упражнения-самовнушения требуют веры в успех и длительной ежедневной тренировки (по 3-5 минут утром и вечером в течение 2-3 недель). Но, когда Вы ими овладеете, Вы сможете входить в нужное эмоциональное состояние за считанные секунды даже в экстремальной ситуации. Только лень и неверие в способности своего организма могут помешать Вам.***

В завершении еще одна экспресс-методика является прекрасным упражнением на снятие тревожности и напряжения в ситуации эмоционального срыва – оно так и называется «скорая помощь». Если его выполнять постоянно, оно не только снимет эмоциональное напряжение, но и улучшит работоспособность, разовьет внимание и мышление.

*Инструкция:*

Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движения руками: **Л**- левая рука поднимается в левую сторону; **П** - правая рука поднимается в правую сторону; **В** – обе руки поднимаются вверх.

**А Б В Г Д      Е Ж З И К      Л М Н О П      Р С Т У Ф      Х Ц Ч Ш Я**  
**Л П П В Л      В Л В П Л      Л П Л Л П      В П Л П В      Л В В П Л**

Количество букв алфавита можно со временем увеличивать, для усложнения задания. Можно ввести буквы иностранного алфавита и другие движения руками.

**Научите себя справляться с волнением  
в экстремальных ситуациях,  
и Вы сможете, сохранив свое здоровье,  
оставаться уверенным в себе человеком.**