|  |  |
| --- | --- |
| пражнения для снятия напряжения

|  |
| --- |
| Упражнения на развитие позитивного самовосприятия.1. Упражнение «Кто я»Честно и откровенно закончите предложения:- Я горжусь собой, когда я…- Я симпатичный человек, потому что…- У меня есть такие замечательные качества…- Одна из самых лучших вещей, которые я сделал(а) в своей жизни…Рефлексия:• Трудно ли было отвечать на вопросы? Почему?• Испытывали ли вы затруднения, когда писали (говорили) о себе «хорошо»?2. Упражнение «Восприятие жизни»Разделите лист на две колонки. В левой запишите плохие события своей жизни. В правой – положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:а. Не обсуждайте и не обдумывайте идеи.б. Записывайте все идеи, которые придут в голову.в. Не оценивайте идеи как плохие или хорошие.Рефлексия:• Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?• В чём значение положительной интерпретации ситуации?3. Упражнение "Представьте себя ребенком” В каждом из нас до сих пор находится ребенок. Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали детьми. Основа нашего жизненного сценария – то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя. Рефлексия:• Какой из этих списков длиннее?• Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.    1.Упражнение «Передышка»Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трёх минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.   2. Упражнение «Отдых»Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.                     Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом1. Упражнение "Ха - дыхание”Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубоки вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох - корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком "ха!”.2. Упражнение "Замок”Исходное положение сидя - корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок”. Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.Игры-релаксации для взрослых      Одна из наиболее частых жалоб воспитателей на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Помимо медикаментозных средств можно использовать упражнения-релаксации. За 3-5 минут, потраченные на психотехнические упражнения, можно снять усталость,  стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе.1. Упражнение «Голова».Предлагаем вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.2. Упражнение «Руки»У вас конец рабочего дня, всех (или почти всех) детей забрали домой. В группе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости "вытекает" из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по группе. Надеюсь, данные упражнения помогут вам научиться регулировать своё эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом. |

 **Психотехнические упражнения для снятия напряжения и****усталости у педагогов.**К ряду профессий, подверженных стрессовыми ситуациями, относится и работа школьного учителя. Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого педагогу предлагаются специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение учителем этих упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе. Вот несколько упражнений, предложенных И. Е. Шварцем, немецким психотерапевтом:**Психический покой:**Займите на кресле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение « физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые».  Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: « Расслаблены ноги, мышцы ног, расслаблены пальцы ног, расслаблены мышцы бедер, все мышцы ног расслабленные, вялые». Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое». Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело , согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе». Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела. Вы уже научились расслаблять мышцы и вырабатывать физический покой. Теперь следует научиться вырабатывать психический покой. Займите позу пассажира в самолетном кресле. Закройте глаза. Проведите первое упражнение. Итак, вы расслабились. Шепотом скажите: «Полный физический покой». Почувствуйте состояние покоя. Шепотом скажите: « Все мышцы ушли. Я сосредоточена на покое. Все тревоги, заботы ушли. Покой, как одеялом, окутал меня». Шепотом скажите: «Сливаюсь с природой. Растворилась в природе. Покой, отдых. Я отдыхаю». На выработку состояния психического покоя надо затрачивать 5-6 минут. Если всё делалось правильно, с желанием, вы достигли состояния релаксации – физического и психического расслабления.**Упражнение «Тяжесть».** Шёпотом произнесите: « Мои руки тяжелые, в руках вёдра с водой, тяжелые руки. Кисти рук тяжело давят на бедра, чувствую тяжесть в правой руке». Мышцы напрягать не надо. Представьте, что в правой руке тяжелый портфель, набитый книгами. Портфель своей тяжестью тянет правую руку вниз. Правая рука давит на колено правой ноги. Рука приятно отяжелела. Рука неподвижная, тяжелая. Сосредоточьте свое внимание на выработке состояния тяжести рук. Затем шепотом скажите: «Тяжелые ноги. Ноги наливаются свинцом. Тяжесть».Продолжать упражнение до тех пор, пока не почувствуете тяжесть рук и ног. Шепотом произнесите: «Все тело тяжелое. Тяжелые руки, тяжелые ноги, все тело тяжелое». На фоне состояния физического и психического покоя, тяжести тела начинайте самовоздействие, направленное на выработку состояния тепла. Шепотом произнесите : « Полный физический и психический покой, тело тяжелое. Руки теплеют. Руки в теплой воде. Теплая вода согревает руки. Вода приятно щекочет кончики пальцев. Кисти рук теплые. Ладони на горячей батарее. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку, кровеносные сосуды в руке расширились. Приятное тепло струится с плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Правая рука теплая». Постарайтесь после каждой произнесенной фразы почувствовать тепло. Шепотом скажите: «Теплые ноги, теплые стопы ног. Теплые голени ног. Теплые бедра. Теплая волна прошла по ногам. Все тело тяжелое и теплое. Горячая кровь согревает правую руку. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Чувствую тепло в кончиках пальцев. Я научилась расширять сосуды в руке. Я сама выработала состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла правой руки». Ваше внимание, как теплый луч света, которым вы медленно проводите по всем мышцам тела. Через 5-6 минут вы должны отчетливо почувствовать состояние тепла. Тренировку четырехэлементного сеанса проводите ежедневно на протяжении всей недели. Постепенно сокращайте на 1-2 минуты время, отводимое на каждое упражнение. Доведите время до 10-15 минут.**Упражнение « Голова»:** Помимо интеллектуального напряжения, педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников, подавлять их чрезмерную активность, в чем то сдерживать. Это вызывает у него перенапряжение, и различные физические недомогания. Мы предлагаем упражнение, помогающее снять болезненные ощущения в данной ситуации: « Встаньте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли».**Упражнение «Руки».** У вас идет урок. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сегодня у вас это пятый урок и вы устали. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость струится от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и вытекает через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть , скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдитесь по классу. Порадуйтесь вопросам, которые задают дети. Это упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.**Упражнение « Пословицы».** Предлагаем упражнение, хорошо снимающее депрессию и плохое настроение. Возьмите любую из книг: « Русские пословицы», « Мысли великих людей», « Афоризмы».Читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 минут, ,пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.**Упражнение « Фокусировка».** Это упражнение выполняется за 10- 15 минут до начала урока. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде « Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде « Рука!» - на правой руке, « Палец!»- на указательном пальце правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 секунд.**Упражнение « Настроение».**Как снять осадок после неприятного разговора с кем-либо? Впереди еще несколько уроков, и необходимо сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность. На перемене сядьте в учительской, возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами. А теперь, успокоившись, идите на урок. Эти упражнения взяты из американской системы арт-терапии Н. Роджерс и адаптировано для педагогической деятельности. Эти психотехнические упражнения можно выполнять в учебном кабинете, в учительской перед уроком или сразу же после его окончания, по дороге домой, в транспорте, в лифте. Вы почувствуете, что быстро отдохнули, если примените одно-два таких упражнения. |