# **Упражнения для снятия напряжения и**

**усталости у педагогов.**

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 педагогом 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 для снятия усталости и напряжения:

**Упражнение «Поплавок в океане»**

Закройте глаза и вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане. У Вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут Вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы опять выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу.

**Упражнение «Голова»**

Встаньте 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.

**Упражнение «Внутренний луч»**

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются глаза», ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздуха. Представьте, что вы воздушный шарик, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы. Затем представьте, что в шарике появилась маленькая дырочка. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Упражнение выполняется до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Техника «Ластик»**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время технику можно повторить.

ГУО «Буда-Кошелевский государственный социально-педагогический центр»

***«Способы снятия эмоционального напряжения»***

Памятка для педагогов



г. Буда-Кошелево, 2020