***Психологическое здоровье педагога.***

***Техники снятия стресса и эмоционального напряжения.***

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа педагога - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться. В этом помогают психотехнические упражнения.

Есть выражение "Сначала мы тратим свое здоровье, чтобы заработать деньги, потом мы тратим заработанные деньги, чтобы вернуть здоровье".

В профессиональной деятельности совершенству нет предела, а вот у здоровья человека, физического и психологического, предел есть всегда.

В течение 5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

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

***1. 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.

***2. Упражнение «Выпусти бабочку» Тонизирует, чтобы проснуться. Зачем: Не только для просыпания.*** Ещё и для взбадривания при усталости, вялости, депрессии, апатии, лени… - РАЗЖАТЬ пальцы! – как будто хотим выпустить пойманную бабочку… Несколько раз: сначала слегка, а потом всё полней! – энергичней!!.. Это удастся запросто, потому что при общем снижении тонуса мышцыразгибатели всегда имеют тонусный перевес – это их время, их царство… Пробуем: разогнём пальцы до отказа, подержим так… Отпустили свободно… Ещё раз, ещё… Чувствуем? Повысился и тонус сгибателей: кулак сжался легко и крепко. Сжатие можно удерживать. Легче сжать и другую кисть… Вытянули теперь ноги, стопы, пальцы ноги, спину, шею – всё разогнули и растянули, как делают ***звери… Чувствуем, как всё встрепенулось и оживилось!?!..***

***3. Упражнение «Лимон» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***4. Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках» Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.***

• Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

• Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.

• Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,

• Широко зевните несколько раз.

• Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.

• Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. • Расслабьте запястья и поводите ими.

• Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

• Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.

• Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

• Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

• Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

***5. Приемы антистрессовой защиты:***

***1. Отвлекайтесь:***

• Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

• Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

• Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

• Обращайте внимание на мельчайшие детали.

• Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

***2. Снижайте значимость событий:***

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• *Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:*

• "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

• "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

• кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

***3. Действуйте: Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии.***

*Разрядиться можно самым простым способом:*

• наведите порядок дома или на рабочем месте;

• устройте прогулку или быструю ходьбу;

• пробегитесь;

• побейте мяч или подушку и т. п.

***4. Творите: Любая творческая работа может исцелять от переживаний:***

• рисуйте;

• танцуйте;

• пойте;

• лепите;

• шейте;

• конструируйте и т. п.

***5. Выражайте эмоции: Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.***

• Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

• мните, рвите бумагу;

• кидайте предметы в мишень на стене;

• попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

• поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен...", "Меня это обидело..").

***6. Рефрейминг*** (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. **Смены точки зрения**, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

* Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг - постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

***Примы работы со стрессом:***

• Физическая активность. Любая физическая нагрузка.

• Интенсивная деятельность. Неважно какая: мытье посуды, уборка по дому, стирка руками, какое-то конкретное дело.

• Плач. Это первый шаг при попытке преодолеть душевную боль. Помогает снять напряжение, вывести адреналин, расслабляет. Только плач такой навзрыд, громкий, свободный (а не сдерживание слез, потихоньку в уголочке, чтоб никто не видел).

• Смех, юмор. Если посмотреть на ситуацию с другой стороны, можно найти в ней что-то смешное, комичное и позволить себе посмеяться над ситуацией или над собой.

• Вербализация переживаний. Проговаривание вслух того, что беспокоит (можно в присутствии других людей, но тогда, говорить только о себе, о своих чувствах, а можно в одиночестве). Высказанные вслух слова снимают напряжение.

• Взаимодействие с другими людьми с целью решения проблем. Когда мы позволяем другим людям (друзьям, знакомым, незнакомым, профессионалам психологам или психотерапевтам) узнать о своих проблемах, напряжение снимается.

• Досуг. Любое хобби, чтение (поэзия, проза, музыка (своим успокаивающим действием известны произведения Моцарта), танцы, игры с детьми, прогулки на природе.

• Отдых в «чистом виде» Какое-то время позволить себе ничего не делать (хотя бы считая до 10!).

• Релаксация. Освоение приемов релаксации: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, медитация (эти способы требуют времени и желания, овладеть ими можно и самостоятельно, и в группе под руководством тренера, главное найти подходящий лично вам).

• Решение проблем, вызывающих стресс. Анализ проблемы, рефлексия собственных чувств, поиск вариантов решения, выбор, действие. (Может осуществляться самостоятельно или при направляющей помощи специалиста, психолога или психотерапевта).

**Здоровья Вам и вашим близким!**