**ГБОУ СОШ №10 СПДС "Ягодка"**

***Семинар-практикум с педагогами***

***на тему:***

***" Профилактика эмоционального выгорания у педагогов"***

**Подготовили и провели:**

**инструктор по физической культуре**

**Иванова Е.В.**

**педагог-психолог Кузнецова И.Е.**

**Дата проведения:**

**г.о. Жигулевск**

**2013**

**Цель: предупреждение профессионального выгорания у педагогов; обогащение опыта педагогов методам и приемами по профилактике и коррекции стрессовых состояний у детей и взрослых.**

## *****1. Мини-лекция на тему: "Эмоциональное выгорание у педагога и его отрицательное влияние на воспитанников"*** (Педагог-психолог)**

Общеизвестен факт *влияния* педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств лично­сти педагога, его профессиональной компетентности и др. В ча­стности, формирование отрицательного влияния педагогов (по Р. В. Скворцовой) связано со следующими параметрами: *недо­статок или отсутствие любви и уважения к детям, интереса к ним; непонимание их психологии, возрастных и индивидуальных особенностей; низкая эффективность, повышенная трудность педа­гогической работы; психоэмоциональные перегрузки, испыты­ваемые в работе, профессиональная усталость, а отсюда эмоциональное отчуждение и агрессия*. Действительно, профессио­нальные и личные качества педагога тесно взаимосвязаны. Но, увы, тесно они взаимосвязаны и с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состо­яние, т. е. чему научится сотня ребятишек за день зависит от ва­шего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Определенные соче­тания качеств, свойств личности прямо или косвенно способству­ют развитию тревожности у детей. Выявлены следующие факто­ры такого влияния, приводящие даже к социально-педагогиче­ской запущенности (по Р. В. Овчаровой).

*Фактор личностной тревожности* и сверхконтроля поведения со стороны педагога через доминирование или гиперопеку, ко­торый ведет к снижению социальной активности ребенка и за­трудняет формирование его субъектности.

*Фактор преимущественного развития вербального интеллекта* у педагогов (и, как следствие, преобладание в их работе словес­ных форм обучения и воспитания), входящий в противоречие с неразвитостью вербального интеллекта у запущенных детей, не­гативно отражающийся на результатах учебной деятельности.

*Фактор поведенческой агрессивности педагогов* на фоне неаде­кватной самооценки, который означает, что они неосознанно про­воцируют ответные реакции детей.

*Фактор равнодушия,* формального отношения к чувствитель­ному, несбалансированному и незащищенному ребенку, который разрушает личностно-эмоциональное общение, не способствует решению проблем ребенка.

*Фактор неадекватного отношения к себе и малодифференцированного образа «я»* педагога, показывающий, что воспитатели и учителя слабо разбираются в себе и своих собственных про­блемах. Не умея правильно оценить и принять себя, они не в со­стоянии сделать это и по отношению к проблемным детям, для которых принятие и признание окружающими является самой актуальной проблемой.

На возникновение и развитие социально-педагогической за­пущенности детей могут влиять такие личностные особенности педагогов, как повышенная изменчивость настроения, утомляе­мость, раздражительность, нерешительность и тревожная мни­тельность, сверхконтроль, эмоциональная холодность, а также низкий уровень сенситивности, открытости, стремления при­влечь к себе внимание детей.

Вывод: чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоцио­нальными проблемами, причинами, их вызывающими, найти вы­ход из стрессовых ситуаций, а затем — с причинами детских эмо­циональных проблем и путями их коррекции.

Начнем с себя.

## *****2. Диагностика отношения педагога к миру с помощью рисуночной методики «Домик для эльфа».*** (Педагог-психолог)**

***Автор*** - Королева З. Книга «Говорящий» рисунок» Екатеринбург, 2005.

***Цель*:** узнать ваше отношение к окружающему миру.

***Инструкция*:** Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

***Ключ к тесту:***

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

* Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.
* Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.
* Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.
* ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.
* Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.
* Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

## *****3. Групповая игра «Передай шарик по кругу».*** (Педагог-психолог)**

1 раз как хотят сами участники.2 раз передать шарик по кругу без помощи рук.

*(Вывод делается о сплоченности коллектива. Быстро ли договорились о способе действий).*

## *****4. Теория с шариком. Гнев.*** (Педагог-психолог)**

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)*

Отпустите шарик и проследите за ним. *(Участники отпуска­ют шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» *(Участники выполняют задание.)*

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

## *****5. Мини-лекция на тему: "Релаксация и стрессы"*** (Инструктор по физической культуре)**

Состояние релаксации, или расслабления — для многих из нас это нечто неуловимое, мимолетное. Мы живем лихорадочной жизнью, скованные - и на работе, и в семейном кругу - бесконечными требованиями и постоянной ответственностью. И хотя преслову­тые стрессы не всегда вызывают отрицательный эффект (они, кстати, очень важная и даже обяза­тельная часть нашей повседневной жизни), многие люди все же не могут найти разумный баланс между стрессом и релаксацией.

*Релаксация - это активное расслабление.* Ее основная цель восстановление нервной системы и, в первую очередь, восстановление ее адекватной (нормальной) восприимчивости, без которой не может быть правильного ответа защитных систем на повреждающий фактор. Неадекватная восприимчивость нервной системы - одна из основных причин формирования реакции стресс и развития большинства хронических заболеваний.

Под воздействием стресса мышцы сокращаются, в кровь поступает адреналин, сердце начинает учащенно биться, повышается кровяное давление, учащается дыхание, ускоряется обмен веществ и нас бросает в пот. Такая реакция организма впол­не естественна в ситуации «сражайся или удирай», то есть тогда, когда мы находимся в опасности, соревнуемся с кем-либо или сталкиваемся с необ­ходимостью действовать решительно. Но, увы, наш организм реагирует подобным образом на любые стрессовые ситуации, хотя сила такой реакции может быть различной. А если стрессы преследуют нас в течение всего дня, не позволяя расслабиться и «выпустить пар», организм не успевает вернуться в нормальное состояние.

Причин стрессов множество, хотя очень многое зависит от индивидуальности. Определить причину стресса, связанно с вашей эмоциональной жизнью и умственной деятельностью, порой очень просто, а вот справиться со стрессом намного труднее. Впрочем, установив причину, необходимо свести ее к минимуму либо вообще устранить. Симптомы стресса появляются, когда в течение длительного времени не удается снять напряжение. В каждой ситуации они различны, но у них существуют общие признаки:

* Затрудненное засыпание
* Беспокойный сон с частым пробуждением
* Головные боли
* Боли в спине
* Расстройство пищеварения
* Высокое кровяное давление
* Вспыльчивость
* Нарушение координации движений
* Раздражительность, тревога, плаксивость, быстрая смена настроения
* Участившиеся споры с друзьями, домочадцами

***Типичные стрессоры (причины стрессов):***

* *Эмоциональные и психические:* смерть любимого человека; развод или зарыв близких отношений; рождение ребенка; смена работы; переезд на новое место жительства и другие.
* *Связанные с окружающей средой:* нехватка свежего воздуха и пространства; шум, внезапный резкий шум может стать пусковым механизмом реакции «сражайся или удирай».
* *Связанные с питанием*: потребление в больших количествах кофеина, содержащегося в кофе, чае и пепси-коле, может вызвать раздражительность, ощущение тревоги и беспокойства; алкоголь.
* *Курение*

В состоянии же релаксации сердце бьется спо­койно, кровяное давление снижается, мы дышим ровно, мышцы не напряжены, обмен веществ за­медляется.

Стрессы чаще всего вызываются проблемами, связанными с работой. Но озабоченность работой не должна отравлять наше свободное время. Необходимо научиться отвлекаться – переводить дух после работы.

## *****6. Гимнастика для глаз*** (Инструктор по физической культуре)**

Известный окулист доктор Уильям Бейтс (1860-1931) на основании многолетней практики пришел к выводу о том, что стрессы разрушающе действуют на наше зрение. Он также предполо­жил, что именно стрессы являются главной причиной головных болей и разработал несколь­ко упражнений, которые мы и предлагаем вашему вниз.

***«Ладони»***

Прикройте глаза ладонями. Кончики пальцев должны лежать на лбу. Однако минут пять глаза не закрывайте. Дышите медленно и глубоко. После того как глаза отдохнут, вы ощутите более острое восприятие цвета.

***«Фокус»***

На минуту сфокусируйте взгляд на объекте, находящемся на расстоянии в 30-60 см от вас, а затем на минуту на другом предмете, который находится на расстоянии 7 м от вас. Повторите эту процедуру три-четыре раза. Упражнение полезно для тех, кто вынужден во время работы напрягать зрение и для тех, кто работает на компьютере.

.

Комплекс упражнений для глаз ***«Весёлая неделька».***

Представленный комплекс гимнастики для глаз “Весёлая неделька” не только способствуют профилактике глазных заболеваний, но и помогут запомнить дни недели, что немало важно для всех детей. Данный комплекс можно использовать как самостоятельное гимнастическо-профилактическое мероприятие, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

***“Весёлая неделька”***

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

1. В понедельник, как проснутся,  
   Глазки солнцу улыбнутся,  
   Вниз посмотрят на траву  
   И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

1. Во вторник часики глаза,  
   Водят взгляд туда – сюда,  
   Ходят влево, ходят вправо,  
   Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

1. В среду в жмурки мы играем,  
   Крепко глазки закрываем.  
   Раз, два, три, четыре, пять,  
   Будем глазки открывать.  
   Жмуримся и открываем,  
   Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

1. По четвергам мы смотрим вдаль,  
   На это времени не жаль.  
   Что вблизи и что вдали  
   Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой. Поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, затем снова перевести взгляд вдаль. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

1. В пятницу мы не зевали  
   Глаза по кругу побежали.  
   Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх (совершенствует сложные движения глаз, укрепляет глазные мышцы)*

1. Хоть в субботу выходной,  
   Мы не ленимся с тобой.  
   Ищем взглядом уголки,  
   Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

1. В воскресенье будем спать,  
   А потом пойдём гулять,  
   Чтобы глазки закалялись  
   Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

Без гимнастики, друзья,  
Нам прожить никак нельзя!

## *****7. Ароматерапия*** (Инструктор по физической культуре)**

Эфирные масла, выделяемые из листьев, цветов, стеблей, коры и корений, использовались в терапевтических целях с древних времен. Современная ароматерапия воскресила эту практику врачевания. Масла благотворно действуют на физическое и психологическое состояние и являются одним из важных элементов, используемых для релаксации. Некоторые масла пригодны для релаксации: они восстанавливают сон, способствуют омоложению и повышению жизненного тонуса.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Эфирномасленичные растения, используемые для расслабления*** | ***Эфирномасленичные растения, используемые для повышения настроения*** |
| *Ромашка*  *Кедр*  *Шалфей*  *Ладан*  *Лаванда*  *Нероли (цветки апельсина)*  *Роза*  *Сандаловое дерево*  *Иланг-иланг* | *Базилик*  *Бергамот*  *Кипарис*  *Эвкалипт*  *Герань*  *Можжевельник*  *Лимон*  *Мелисса*  *Апельсин*  *Пачули*  *Мята перечная*  *Розмарин* |

***Предупреждение:*** *Эфирные масла отличаются высокой концентрацией, поэтому в неразведенном виде они вредны для кожи (за исключением масла лаванды и чайного дерева). В растворенном же виде большинство масел безвредно, но в период беременности некоторые из них лучше не употреблять. Это касается базилика, тимьяна, кедра, шалфея, майорана, болотной мяты, можжевельника. Аллергия, беременность, повышенное кровяное давление требуют консультации с врачом*.

## *****8. Цветотерапия*** (Педагог-психолог)**

Как это ни удивительно, но цвета, которые мы видим вокруг, влияют на наше самочувствие.

Цвет - спутник нашей повседневной жизни. Окружающие нас цвета оказывают определенное психологическое, физическое и эмоциональное воздействие, влияют на уровень стресса, кровяное давление и общее восприятие окружающей среды. Цвета могут помочь нам расслабиться, сконцентрировать внимание или почувствовать прилив энергии.

Просмотр ***презентации "Цвета радуги"*** (монтаж В.Эдельмана).

***Интерпретация цветов:***

*Красный* цвет стимулирует, он , в частности, возбуждает аппетит, способствует повышению кровяного давления.

*Оранжевый* цвет чем-то похож на красный. Он тоже возбуждает аппетит и создает теплую, комфортную атмосферу, но злоупотреблять им не стоит.

*Желтый* цвет улучшает эмоциональное состояние. Он помогает сконцентрироваться и активизирует работу мозга.

*Зеленый* цвет успокаивает.

*Голубой* цвет мягкий и успокаивающий.

*Фиолетовый* цвет - угнетающий, а светло фиолетовый и цвет лаванды создают ощущение покоя и расслабления.

*Белый* цвет создает ощущение пространства и покоя.

## *****9. Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться.*** (Инструктор по физической культуре)**

Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект. Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:

***Упражнение 1.***

Если возможно, прилягте или сядьте поудобнее.

Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный.

Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке.

Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый.

Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным (Музыка)

***В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:***

*Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет.*

*При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места.*

*Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей.*

Техника дыхания во время расслабления: при вдохе живот приподнимается, затем расширяется грудь. При выдохе живот опускается, затем сокращается грудная клетка. Дышите медленно. Формула дыхания: выдох в 2 раза длиннее вдоха, после выдоха — пауза на счет «раз-два».

***Упражнение 2.***

Дыхание «по кругу». Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох — по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги.

***Упражнение 3.***

Сделав глубокий вдох, задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение (лежите так до тех пор, пока оно не станет вас тяготить). Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Полежите немного спокойно. Данное упражнение повторите трижды.

***Упражнение 4.***

Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. "Насладившись", сделайте выдох и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите немного.

***Упражнение 5.***

Продолжайте держать руки в положении "объятия" (если до этого вы лежали, вытянув их вдоль тела, то вернитесь к указанной позе). При согнутых в коленях ногах, если так удобнее, покачивайтесь из стороны в сторону. Побаловав себя таким образом, разожмите свои объятия и, оставаясь в положении лежа, прочувствуйте расслабление.

## *****10. Упражнения на релаксацию*** (Инструктор по физической культуре)**

***Упражнение 1***

Лежа на спине, сильно втяните живот, затем выпятите его. Повторите 20 раз. Это упражнение поможет расслабиться, избавиться от лишнего веса и ликвидирует застой желчи и крови.

***Упражнение 2***

Сидя на стуле (на постели), сомкните пальцы обеих рук в замок. Положите их на затылок и помассируйте его 10 раз, откинувшись при этом назад. Это упражнение улучшает кровообращение головы.

***Упражнение 3***

Сидя, плотно прижмите ладони к ушам. Кончиками пальцев обеих рук побарабаньте по затылку. Это упражнение предупреждает глухоту, снимает головные боли.

***Упражнение 4 — «тянуть канат».***

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Образно представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки — вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками «канат» и тянете вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Повторять эти движения 2-3 раза, ощущая при этом напряжение мышц. После трехкратного выполнения упражнения следует удобно присесть, расслабляя по мере возможности все мышцы тела.

Эта несложная гимнастика займет всего несколько минут, зато ваше самочувствие и настроение заметно улучшатся, и вы настроитесь на рабочий лад.

## *****11. Йога*** (Инструктор по физической культуре)**

Йога приносит в нашу жизнь гармонию и улучшает общее самочувствие. Она не требует особых усилий – заниматься ею может каждый, вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

Слово «йога» переводится как «единение», поэтому цель тех, кто разделяет эту философию – соединить разум, тело, душу. Йога дает нам ясность мышления, повышает духовное самосознание и силу концентрации, способствует глубокой релаксации, развивает физическую силу и гибкость. Зародившись в Индии, йога стала жизненной философией. Мы не предлагаем посвятить ей всю жизнь, а лишь использовать йогу, как метод расслабления.

Вот несколько упражнений, которые помогут снять напряжение и стресс.

***«Кошка»***

Это упражнение особенно полезно для расслабления мышц шеи, спины и ягодиц. Регулярно выполняя его, вы повысите мышечный тонус, приобретете гибкость.

1. Упритесь в пол ладонями и коленями; руки не сгибайте, ноги поставьте на ширину плеч.

2. Сделайте выдох и, опусти голову, выгните спину к верху.

3. Вдохните и приподнимите голову и таз, выгнув спину вниз.

*4. Выполнить 5 раз.*

***«У стены»***

Это упражнение уменьшает головную боль и снимает напряжение в ногах. Прежде всего, сядьте на пол и одним бедром упритесь в стену. Затем лягте на пол одновременно с поворотом туловища медленно поверните ноги так, чтобы они упирались на стену. Под голову подложить полотенце, если это необходимо. Ягодицами упритесь в стену; верхняя часть тела, покоящаяся на полу. Должна находиться под прямым углом к ногам, которые следует вытянуть. Расслабьте руки и стопы и *побудьте в такой позе минут пять*. Можно так же развести ноги в стороны – это позволит включить в упражнение другую группу мышц.

***«Йога мадра»***

Это упражнение снимает напряжение в спине и плечевом поясе и расширяет грудную клетку, способствует глубокому, спокойному дыханию.

1. Опуститесь на колени. Держите спину прямо, а ягодицами обопритесь на пятки.

2. Вдохните и вытяните руки вперед, затем отведите их назад и сомкните ладони за спиной, сделав выдох.

3. Сделайте вдох и отведите плечи назад.

4. Выдохните и потянитесь вперед, коснувшись головой пола.

5. Перед тем как сделать вдох, сомкнутые за спиной руки вытяните вверх.

6. Сделав вдох, разомкните и медленно опустите руки, положив их вдоль тела.

7. Находясь в этой позе, глубоко подышите в течение нескольких секунд, а потом медленно вернитесь в и.п. *Повторите 2 – 3 раза.*

## *****12. Транс - медитативный сеанс "Встреча с целителем" Ананьев.*** (Педагог-психолог) *Прослушивание аудиозаписи.***

## *****13. Упражнения после релаксации*****

Люди нервного склада способны к быстрому переходу от состояния расслабления к рабочему. Людям с медленной и слабой реакцией необходимо после расслабления мышц обязательно сделать несколько упражнений:

* лежа, потянуться, напрягая мышцы всего тела, в том числе конечностей;
* стоя, «толкнуть стену», напрягая мышцы рук и ног. Дышать при этом произвольно, возможна короткая задержка дыхания после выдоха.

Итак, улучшить свою жизнь можно только через изменение отно­шения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизнен­ные противоречия — это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Чем напряженнее ритм жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальнее для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье через разумную организацию образа жизни.

Научитесь жить с юмором. «Юмор — соль жизни, — гово­рил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет».

Спасибо за внимание!

***Список литературы:***

1. Королева З. «Говорящий» рисунок. Екатеринбург, 2005.

2. Энтони де Мелло «Одна минута мудрости» «София», 2003.

3. Никифорова Л.А. Программа по развитию эмоциональной сферы «Вкус и запах радости» Изд-во «Книголюб», 2005.

4. Седоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. Изд-во «Каро», СПб, 2003.