***Устали? Отдохните!!!!
***[***Снимаем напряжение***](http://ilonabaraguzina.ucoz.ru/104639.doc) [***Самомассаж педагогам***](http://nojovka-korr.ucoz.ru/26137.doc)[***Психологическая зарядка для учителя на каждый день***](http://nojovka-korr.ucoz.ru/26140.doc)[***Снятие тревожности у педагогов.Советы.***](http://nojovka-korr.ucoz.ru/54912.doc) ***Упражнение "Внутренний луч"*Это упражнение направлено на снятие у учителя утомления и внутренних «зажимов», на обретение им внутренней стабильности.
Необходимо Занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).
Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т. д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своими учениками.
Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»**[**Психическая зарядка для учителя на каждый день**](http://baraguzina.ucoz.ru/psih_zaryadka_dlya_uchitelya.doc)[**Релакционные упражнения педагогу для урока**](http://baraguzina.ucoz.ru/relaksaciya.doc) [**Как снять тревожность педагогу**](http://baraguzina.ucoz.ru/kak_snyat_trevojnost_pedagogu.doc)

**СТРЕСС. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ**

***Способы снятия стресса***

  **Человек часто подвержен стрессам.**

**Неприятностей и стрессов мы, разумеется, избежать не можем, но в наших силах научиться бороться с их последствиями. Каждый из нас может составить для себя индивидуальную методику избавления от стресса. Вот несколько рекомендаций и упражнений, из которых можно выбрать те, которые лучше всего подходят вашему складу личности и склонностям.**

**1.Старайтесь избегать таких ситуаций, которые могут вывести вас из себя.**

**2.Не копите негативные переживания, не запирайте их внутри. Позволяйте себе время от времени "выпускать пар". Не пренебрегайте физической нагрузкой: 100 приседаний - и злости как не бывало.**

**3.Если что-то или кто-то выводит вас из себя, отправляйтесь на прогулку. И не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь!**

**4.Обсуждайте свои проблемы с окружающими. Проговаривание проблемы вслух способствует ее скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.**

**5.Поговорите со своим отражением в зеркале.**

**6.Выделите специальный день для размышлений, сядьте и подумайте, что для вас важно в жизни, а от чего можно и отказаться без особых сожалений. Вам необходимо выстроить систему ценностей и руководствоваться в своих действиях по-настоящему важными вещами, а не сиюминутными интересами.**

**7.Возможно, вы слишком зациклены на своих проблемах. Постарайтесь сосредоточиться на светлых сторонах вашей жизни. Вспомните или вообразите себе что-нибудь приятное, хотя бы один крошечный эпизод за последнюю неделю. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте случившееся в памяти как можно полнее. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.**

**8.Попробуйте еще раз пережить стрессовую ситуацию. Задумайтесь, в чем же, собственно, заключаются ваши неприятности. Может быть, все дело не в самом происшествии, а в вашей реакции на него? Мысленно восстановите эту неприятную ситуацию во всех подробностях. Теперь представьте себе наилучший способ выхода из нее. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение 10-15 минут. В результате этого упражнения случившееся будет волновать вас намного меньше, ну а если с вами снова повторится нечто подобное, вы без труда справитесь с этим.**

**9.Если у вас появилась возможность остаться одному, используйте это драгоценное время для медитативных упражнений.**

**10.Самая простая медитация - абсолютное ничегонеделание. Можно просто смотреть на голую стену. Постарайтесь очистить мозг от всяких мыслей, просто не позволяйте сформироваться ни одной из них. Через 15-20 минут вы почувствуете невероятную расслабленность.**

**11.Пойте. Где бы и с кем бы вы ни находились… Пение - одно из самых успокаивающих занятий на свете. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру.**

**12.Поплачьте, если очень трудно. Это самая естественная реакция человека на страдания и к тому же основной метод снятия стресса. Плач помогает организму избавиться от скопившихся в нем токсинов, унять эмоциональные страдания.**

**13.Смейтесь! Несколько минут смеха в день укрепляют сердце и повышают эффективность работы кровеносных сосудов.**

**14.Примите продолжительную ванну. Горячая (но не обжигающая!) вода растворит все ваши заботы и смоет нервное напряжение. Перед тем как забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты и выбросьте из мыслей все, что находится за ней. Для усиления эффекта можно добавить растительные экстракты или ароматические эссенции.**

**Ароматерапия против негативных эмоций**

***Скорая помощь при сезонном стрессе***

***1.* Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше  сока.                                                           *2.* Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.**

***3.* Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.**

***4.* Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.**

**5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.**

***6.*Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.**

**7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.**

***8.* Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.**

***9.*Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще поживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.**

***10.*Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.**

***Упражнение 1***.

**Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.**

* **Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.**
* **Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.**
* **Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.**
* **Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.**
* **Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**
* **Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**
* **Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**

***Упражнение 2.***

**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.**

* **Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
* **Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
* **Напрягите и расслабьте икры.**
* **Напрягите и расслабьте колени.**
* **Напрягите и расслабьте бёдра.**
* **Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.**
* **Напрягите и расслабьте живот.**
* **Расслабьте спину и плечи.**
* **Расслабьте кисти рук.**
* **Расслабьте предплечья.**
* **Расслабьте шею.**
* **Расслабьте лицевые мышцы.**
* **Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывёте, - вы полностью расслабились.**

 **Упражнение 3.**

**Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.**

* **Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)**
* **Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.**
* **Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.**
* **Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.**
* **Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, ещё через неделю – от 30 и так до 50.**