**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: 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. Других мыслей быть не должно.
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться;  глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько  возможно и при поворотах  делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…
10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Игра – приветствие «Здороваемся локтями»**

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (звону колокольчика) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, назвав при этом свое имя и коснувшись друг друга локтями.

**Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Инструкция: Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать: похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт, какой список было составлять легче; какой получился объемнее? каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**Упражнение “Маска гнева”**

Алгоритм релаксации мышц может быть следующим.

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

**Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

**Упражнение “Отдых”**

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. 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.

**Упражнение “Замок”**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение “Напряжение - расслабление”**

Участникам предлагается сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Упражнение “Передача чувств”**

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.) . Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

**Упражнение «Я работаю педагогом»**

Участникам занятия предлагается изобразить себя

- в начале трудового пути (если специалист имеет небольшой опыт работы – его представления о себе в начале профессионального пути),

- в настоящее время,

- через 5 лет.

Присутствующим предлагается поделиться собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

Обсуждение: В чем отличия полученных образов? Какой образ Вам нравится больше, почему? Нравится ли Вам образ настоящего времени, а образ будущего? Почему? Содержит ли образ будущего те желания, которые Вы определили для себя в начале нашей встречи?

**Упражнение “Наши ожидания”** (работа в парах)

- Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке).

- Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

- То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю придерживаться следующих правил:

- быть активным;

- придерживаться временных рамок;

- не критиковать соседа;

- все идеи хороши

- правило обратной связи.

Для того, чтобы немного размяться после рабочего дня я предлагаю вам выполнить **упражнение-разминку  “Карандаши”.**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Ваша задача, не отпуская карандашей, синхронно выполнять следующие задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, вернуть в исходное положение .

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

 - Что помогло выполнить упражнение? Что помешало?

**Упражнение “Звуковая гимнастика”**

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;  
Е — воздействует на щитовидную железу;  
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  
О — воздействует на сердце, легкие;  
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;  
Я — воздействует на работу всего организма;  
М — воздействует на работу всего организма;  
X — помогает очищению организма;  
ХА — помогает повысить настроение.

- Помните,  любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, и вырабатывает собственные  приемы восстановления. Наверняка, эти приемы есть у вас. Может кто-то хочет поделиться ими с коллегами?

**Упражнение «Возьми салфетки»**

Цель: расслабление, создание веселой позитивной атмосферы  
Инструкция: участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».   
Психолог: «У всех в руках салфетки?» Хорошо, а теперь давайте начнем. Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. На некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество. Подсчитайте, сколько у вас салфеток в руках? Сейчас я прошу вас представиться (называя себя только по имени) и назвать свои положительные качества, стороны характера столько, сколько салфеток у вас в руках.   
- «Замечательно!»

**Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**Упражнение «Уровень счастья».**

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него включено все, что стоит благодарности:  солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.   
Психолог: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. И люди владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».   
Психолог: - Следующий способ – это самовнушение и самопоощрение:

Инструкция: В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

**Упражнение «Самоанализ».**

Психолог: - Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур(круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.  
Если вы изобрази круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.  
Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.  
Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

**Упражнение «Имя – профессиональное качество».**

***Цель:*** создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы.

Педагоги, передавая мяч по кругу, называют свои имена и какое – либо профессиональное качество, начинающееся на первую букву имени.

**«Мешочек пожеланий»**

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их.(В ближайшее время Вам особенно повезет!  Вас сегодня ожидает сюрприз! И т.д.)

**Упражнение » Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

 «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. » По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

**Творческая мастерская**

Я приглашаю вас творческую мастерскую (педагоги садятся вокруг стола, на котором стоит соль). Смотрите, на столах насыпана соль. Для чего ее можно использовать? Мы сейчас попробуем соль жизни превратить в радость. Несколько минут я предлагаю вам побыть наедине с собой и прислушаться к своим ощущениям. Спросите себя «Что я сейчас ощущаю, переживаю, думаю?». Можете на минутку закрыть глаза для того чтобы прислушаться к себе. Сосредоточьтесь на несколько секунд на этом вопросе и подумайте, с помощью каких цветов смогли бы отразить свое эмоциональное состояние. Откройте глаза. Сейчас мы будем создавать вашу радугу настроений.

Перед вами соль и разноцветный мел. Выберите первый цвет соли который чем-то напоминает то что вы ощущали сейчас. (Дополнительно вы можете выбрать уже готовую окрашенную соль.) Насыпаем немного соли на листок и начинаем ее окрашивать мелом. Высыпаем. Только делайте это очень аккуратно, чтобы не перемешать слои песка, иначе вместо радуги в бутылке у вас получится песок грязно - коричневого цвета. Итак, приступаем .Закрутите крышку. Поделка готова! Следующий цвет и т.д. пока вы не заполните ваш сосуд радужного настроения. Можно взять проволочку и попытаться создать какой-либо рисунок очень аккуратно, чтобы не перемешать лишние слои. Вот так творят египетские мастера создавая творческие рисунки из песка. Это можно делать в группах с детьми, красить соль можно с помощью мела.

Итог: Продемонстрируйте свой шедевр. Посмотрите на радугу в бутылочке (баночке) внимательно и скажите, что приходит вам в голову, когда вы на него смотрите - ассоциации. Имеет ли это с вашими ощущениями внутренним состоянием, что-то общее? Как вы думаете, с помощью чего мы попытались с вами очистить наш стакан? (Соль, краски. пластилин, песок- это методы арт-терапии или творчества.) **Вывод:** мы сейчас учились выражать свое внутреннее состояние, все что накопилось в душе с помощью творчества. Трудно бывает понять, а тем более выразить словами то, что чувствуешь – зато более легко изложить в творчестве, к тому же это снимает накопленное психическое напряжение, помогает успокоиться или просто сосредоточиться. Мы сейчас с помощью невидимого мостика соединили мир фантазий и мир реальности.