

Тема выступления: Способы избавления от стрессов и эмоционального напряжения:

1 способ – сесть на психологическую диету.

- Начните меняться! (*Берёте своё состояние и пытаетесь изменить себя или свое отношение к ситуациям/проблемам*).
- Выработайте собственную стратегию (*тренинговые упражнения, релаксация*).
- Каждое утро вспоминайте, что-то радостное и позитивное.
- Немедленно выделите пространство для себя (*примерно один час в день*).
- Найдите альтернативное хобби (*вязание, шитьё и др.*) или настольные игры.
- Создайте список доступных Вам удовольствий (*должен превышать 10 пунктов*).
- Перед сном производите очистку фильтра (*всегда помните то, что на работе, это на работе, а дома, это дома. Дома мы жёны, мамы, бабушки!*).

2 способ — делать упражнения.

- Идя на работу или же ещё куда-то нужно набрать в левый карман пуговиц, бусинок или орехов и каждый раз перекладывая из левого кармана в правый повторять в мыслях хорошие слова или что-то позитивное пока не закончатся все бусинки. Это упражнение надо проделывать каждый день. Перекладывая бусинки или пуговицы—это автоматически будите видеть только хорошее. Это упражнение необходимо делать около 3-х месяцев.
- Массируйте точки для снятия напряжения:
- Указательным пальцем помассировать между носом и верхней губой 10 раз.
- Подбородок помассировать указательным пальцем
- Где шея помассировать.
- Руки потереть, умыть и сброс.
- Массировать пальцы на левой руке.
- Нажать на большой и указательный палец.

Памятка для педагогов по снятию стресса и эмоционального напряжения

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Цель: позволяет расслабиться, способствует поступлению кислорода в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнение №1

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение №2

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение.

Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку.

Ненадолго задержите свое дыхание. Далее уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Упражнение № 3

Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен несколько приподняться живот и только потом к вдоху должна подключиться грудная клетка). Медленно на счет пять выдохните воздух: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка.

Упражнение № 4

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе.

Упражнение № 5

Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (женщинам – большим пальцем левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через рот.

Дыхание – связующее звено между телом и разумом.

Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с качеством дыхания.

Физические упражнения на расслабление

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение «Лимон»

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.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

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;

А, М, Я – воздействует на работу всего организма;
Х – помогает очищению организма;
ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить:

20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Хозяйственно-бытовой труд: стирка белья, мытье посуды.

Послушать расслабляющую музыку.

Покричать или спеть песню, то громко, то тихо.

Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

Смотреть на горящую свечу.

Погулять.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Рисование.