***Советы педагогам***

***«Упражнения для снятия эмоционального напряжения»***

***Упражнение 1.*** *Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.*

***Упражнение 2.*** *Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.*

***Упражнение 3.*** *Слегка помассируйте кончик мизинца.*

***Упражнение 4****. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.*

***Упражнение 5.*** *«Улыбка»: улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).*

***Упражнение 6****. Попробуйте написать своё имя головой в воздухе. Это задание повышает работоспособность мозга.*

***Упражнение 7.*** *«Точечный массаж»: помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.*

***Упражнение 8.*** *Левостороннее дыхание: пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрёй спокойно, неглубоко.*

***Упражнение 9.*** *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 вы медленно плывёте, значит, вы полностью расслабились.*

***Упражнение 10.*** *«Улыбка фараона»: в случае наступления стресса встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите своё воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и весёлым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.*

***Результаты этого упражнения:***

***- физиологический:*** *улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике;*

***- психологический:*** *возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.*

***Упражнение 11.*** *«Колба»: представьте себе, что вы находитесь в стеклянной колбе, и все негативные слова не пробивают её, они бьются о колбу и рассыпаются...*

***Упражнение 12.*** *«Пословицы»: упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.*

*Возьмите любую из книг – «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы» (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, питайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.*

*Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнёт вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема; над способами её решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.*

***Упражнение 13.*** *Ладони: трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.*

***Упражнение 14.*** *Техника «глубокого дыхания»: сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.*

***Упражнение 15.*** *Техника «управления гневом»: делаем глубокий, плавный вдох; на задержке дыхания сжимаем сильно кулак (сначала левый), затем делаем глубокий выдох. Затем сжимаем правый кулак, затем оба кулака.*

***Упражнение 16.*** *«Тигриное рычание»: вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорвётесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). Не ждите, когда кто-либо из членов семьи даст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.*

*Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевлённые предметы.*

*Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.*

*Помогает и битьё подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться ещё и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем более, что ни один суперсовременный пылесос не способен так надёжно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная «старорежимная» выбивал*ка.

