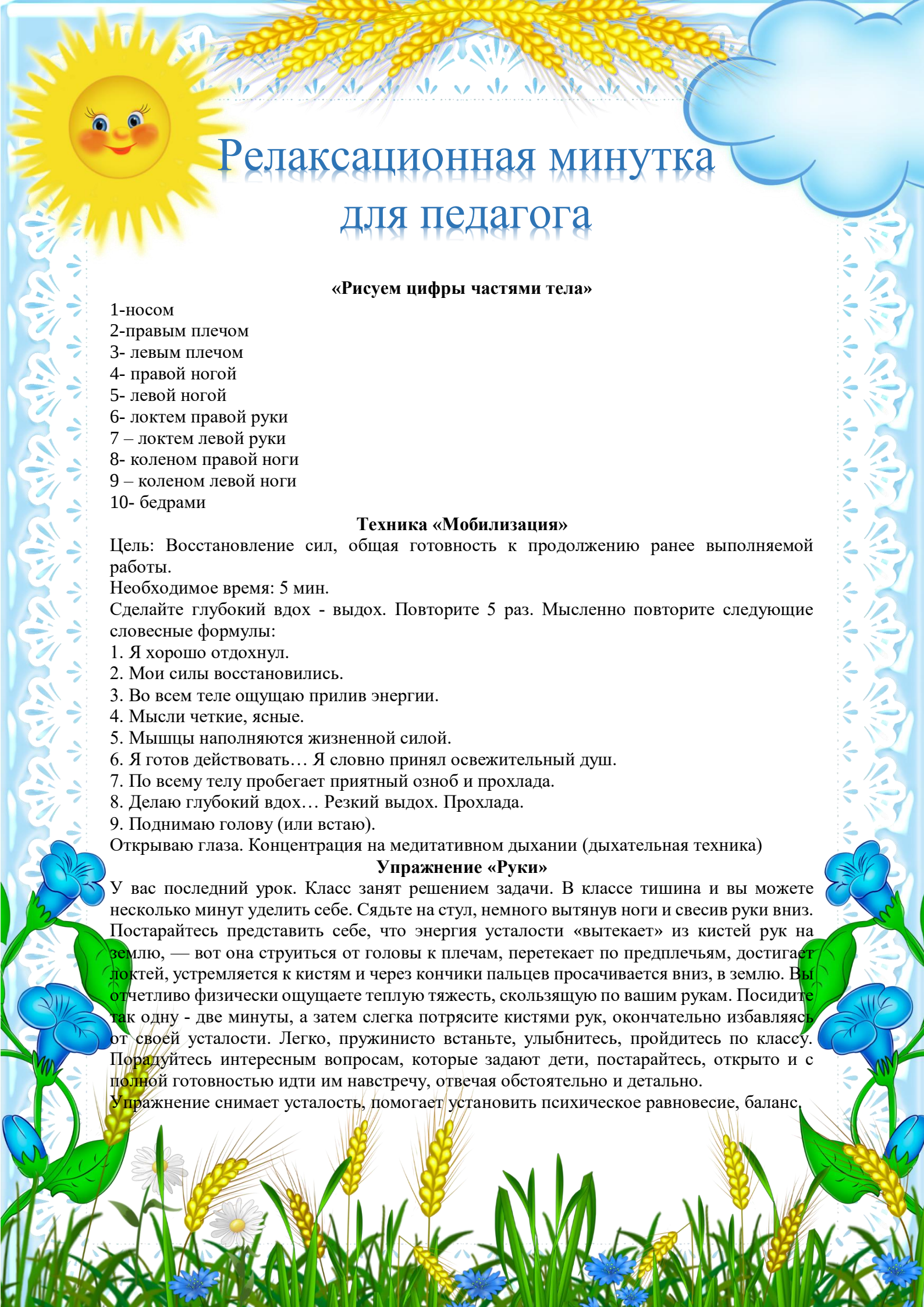




Релаксационная минутка для педагога

«Рисуем цифры частями тела»

- 1-носом
- 2-правым плечом
- 3- левым плечом
- 4- правой ногой
- 5- левой ногой
- 6- локтем правой руки
- 7 – локтем левой руки
- 8- коленом правой ноги
- 9 – коленом левой ноги
- 10- бедрами

Техника «Мобилизация»

Цель: Восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Сделайте глубокий вдох - выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

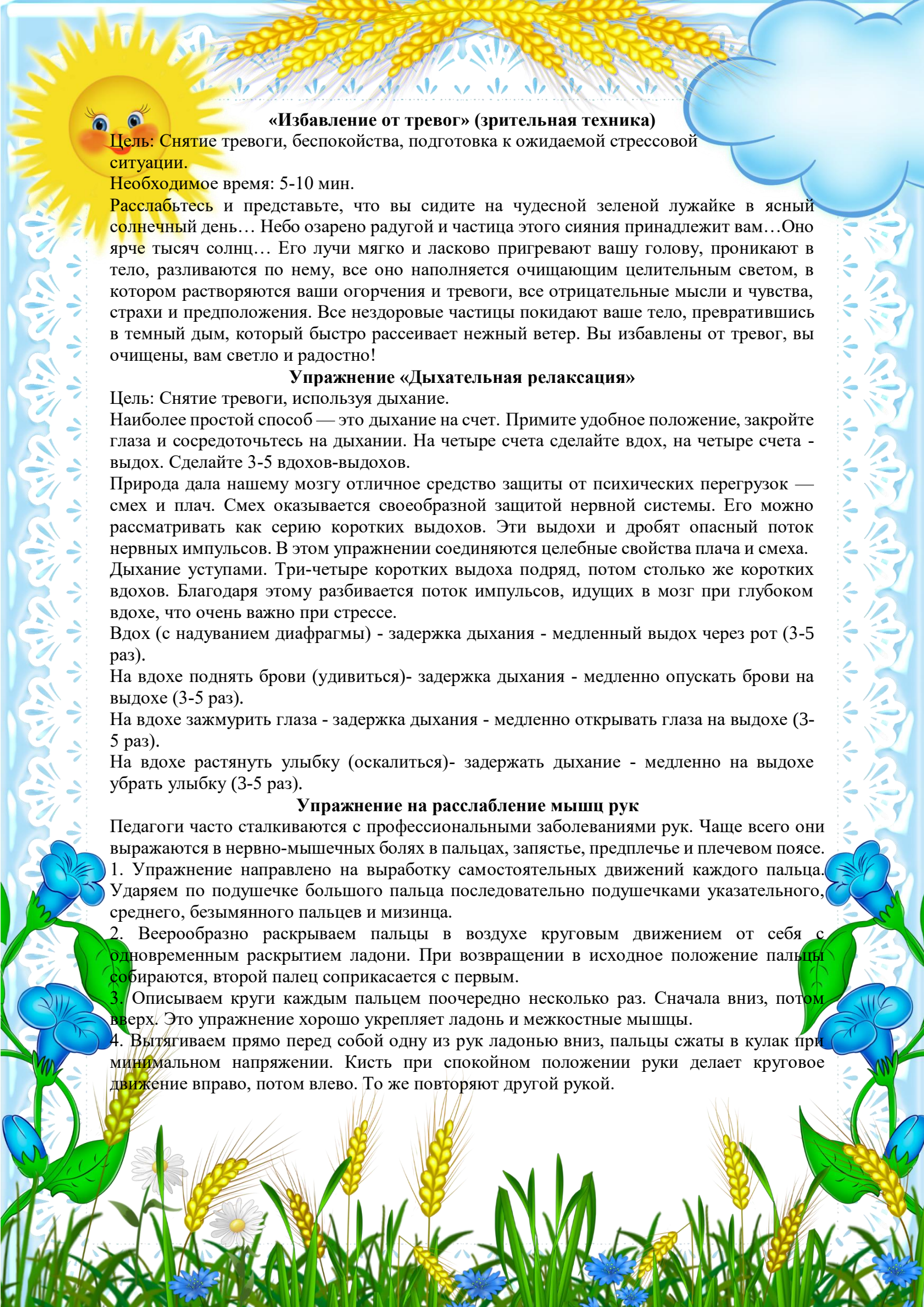
1. Я хорошо отдохнул.
2. Мои силы восстановились.
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии.
4. Мысли четкие, ясные.
5. Мышцы наполняются жизненной силой.
6. Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ.
7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада.
8. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох. Прохлада.
9. Поднимаю голову (или встаю).

Открываю глаза. Концентрация на медитативном дыхании (дыхательная техника)

Упражнение «Руки»

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.



«Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: Снятие тревоги, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток нервных импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Вдох (с надуванием диафрагмы) - задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз).

На вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз).

На вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз).

На вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз).

Упражнение на расслабление мышц рук

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястьях, предплечьях и плечевом поясе.

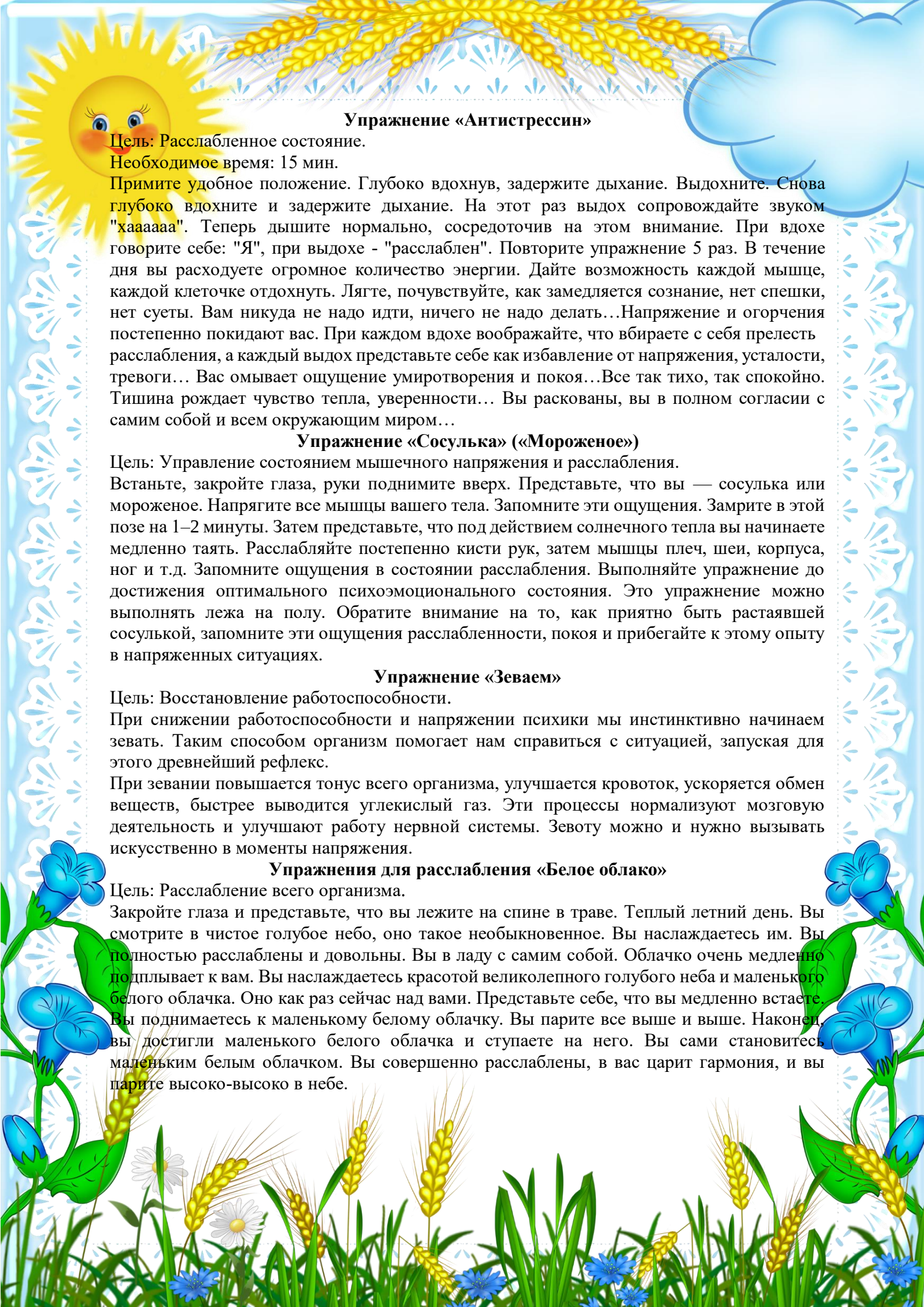
1. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца.

Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

2. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

3. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

4. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.



Упражнение «Антистрессин»

Цель: Расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком "хаааааа". Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: "Я", при выдохе - "расслаблен". Повторите упражнение 5 раз. В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Упражнение «Зеваем»

Цель: Восстановление работоспособности.

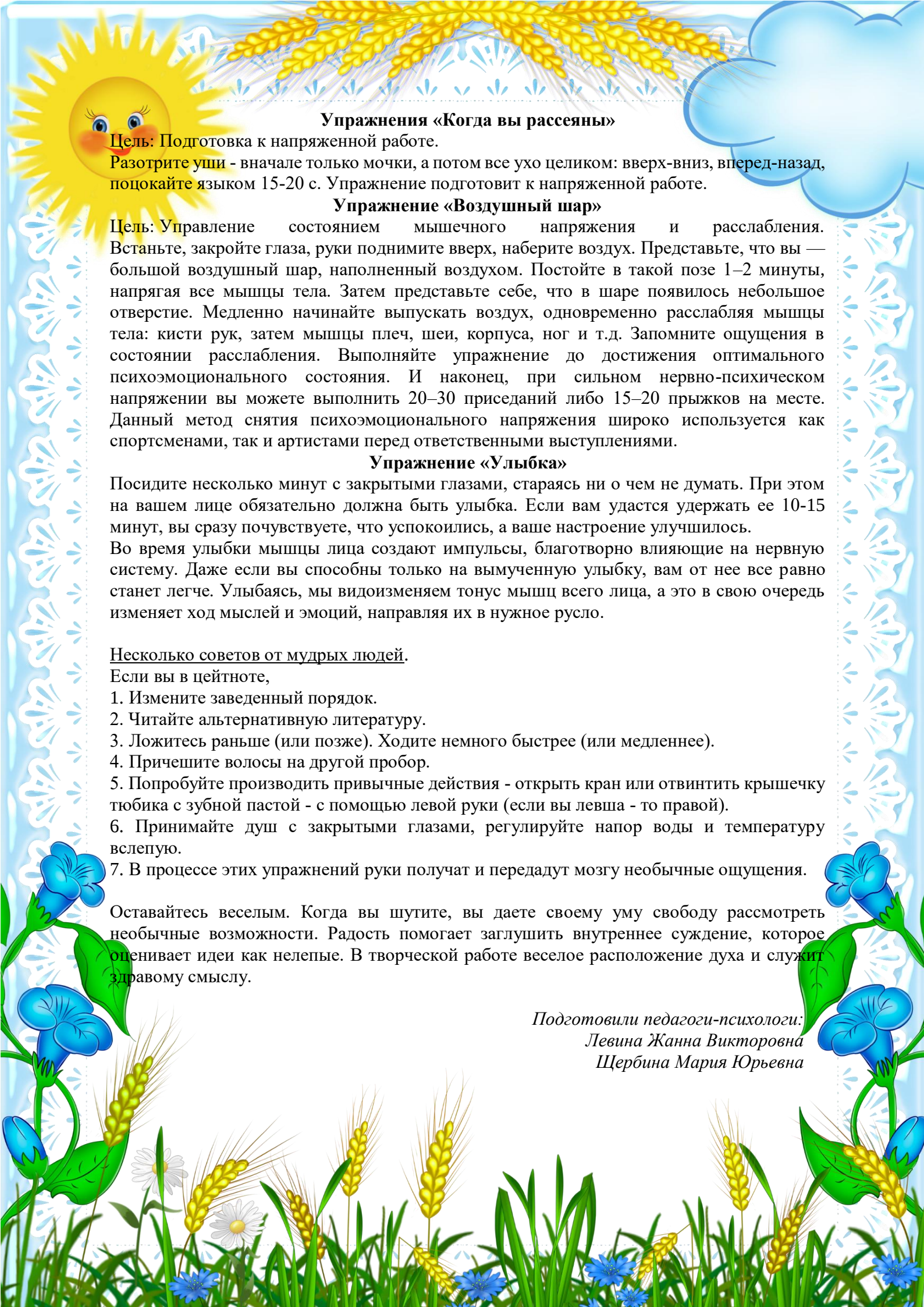
При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно начинаем зевать. Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.

При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевоту можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.

Упражнения для расслабления «Белое облако»

Цель: Расслабление всего организма.

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Теплый летний день. Вы смотрите в чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы сами становитесь маленьким белым облачком. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.



Упражнения «Когда вы рассеяны»

Цель: Подготовка к напряженной работе.

Разотрите уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад, поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите 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: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упражнение «Улыбка»

Посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось.

Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Несколько советов от мудрых людей.

Если вы в цейтноте,

1. Измените заведенный порядок.
2. Читайте альтернативную литературу.
3. Ложитесь раньше (или позже). Ходите немного быстрее (или медленнее).
4. Причешите волосы на другой пробор.
5. Попробуйте производить привычные действия - открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой - с помощью левой руки (если вы левша - то правой).
6. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор воды и температуру вслепую.
7. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

Оставайтесь веселым. Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа и служит здравому смыслу.

*Подготовили педагоги-психологи:
Левина Жанна Викторовна
Щербина Мария Юрьевна*