**Стрессоустойчивость педагогов**

**2 слайд** Сегодня проблема стрессоустойчивости по актуальности занимает одно из ведущих мест.

**3 слайд** Ганс Селье, автор теории стресса, полагал, что стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс помогает организму справиться с возникшими трудностями. **4 слайд** Всякое неожиданное событие, которое нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Сегодня состояние стресса – это не болезнь. Без стресса жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие. Стресс поддерживает активность систем человеческого организма на уровне нормы. Он может быть вызван как опасностью, так и какой-либо радостью. Никакая человеческая активная деятельность невозможна без некоторого уровня стресса. Исходя из этого, можно сделать вывод, что стресс не только вреден, но иногда и полезен организму.

Современный мир становится более неопределѐнным, непредсказуемым и динамичным. Существенные преобразования, произошедшие в культурной, социально-экономической и политической жизни Российской Федерации предъявляют высокие требования к качеству профессиональной деятельности педагога, его компетентности. 3 Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженых (в психологическом плане) видов социальной активности и, несомненно, входит в группу профессий с большим присутствием стрессфакторов, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к такой комплексной характеристике как стрессоустойчивость.

Различают стрессоры **5 слайд** физиологические и **6 слайд** психологические.

**7 слайд** В современном мире появилось такое понятие, как синдром эмоционального выгорания. Педагоги чрезвычайно подвержены этому синдрому.

Выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает симптомов, поэтому первыми замечают изменения его поведения коллеги.

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. Можно констатировать связь снижения здоровья педагогов с их профессиональной деятельностью, наиболее значимым фактором, в которой является профессиональный стресс.

Педагоги, как и многие люди других профессий склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Учитывая, что педагоги постоянно несут ответственность за многие важные решения и влияют на жизнь других людей, то такой подход очень опасен.

Профессия преподавателя является одной из самых энергозатратных. От учителя требуются иногда непосильные интеллектуальные, физические и психические затраты. Практически каждый день педагоги подвержены стрессу. Поэтому возникает огромная необходимость обучать педагогов стресоустойчивости. Стрессоустойчивость можно сформировать, так как эта способность не является врожденным свойством личности. Чаще всего стрессоустойчивость зависит от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции.

**8 слайд** Саморегуляция - это воздействие личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в нормальное состояние .

Используя методы саморегуляции, педагог получает возможность спокойно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Чтобы подобрать правильный и действительно эффективный способ повышения стрессоустойчивости необходимо определить ее уровень. В настоящее время методик определения стрессоустойчивости существует не так уж много.

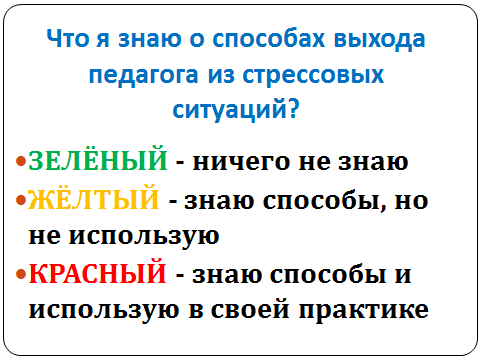
Для контроля и оценки стресса можно воспользоваться так называемой «инвентаризацией» симптомов стресса.

1.- Ответьте, пожалуйста, на вопросы, записывая на листочки соответствующее количество баллов. **9 слайд**

|  |  |
| --- | --- |
| L:\семинар\i_001.png | L:\семинар\i_002.png |

   Подсчитайте количество набранных вами баллов.  
**10 слайд** **До 30 баллов**. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.  
   **31–45 баллов**. Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.  
**11 слайд** **45–60 баллов**. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.  
**Более 60 баллов**. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

2. - А теперь, определив свой уровень стресса, давайте оценим, что каждый из вас знает о способах выхода из него.



3. - Глядя на доску, давайте оценим, достаточной ли информацией мы обладаем по теме «Повышение стрессоустойчивости педагогов»? Хотите ли вы углубить знания по этой теме?

4. - Предлагаем вам для дальнейшей работы разбиться на группы по интересующим вас вопросам.

№1 Способы борьбы со стрессом

№2 Релаксация

№3 Концентрация

№4 Дыхание

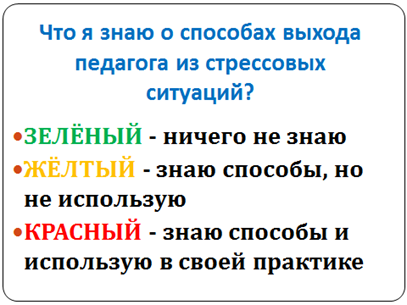
№5 Комплекс противострессовых упражнений

№6 Советы для выхода из острого стресса

5. - Каждая группа получила задание. На работу вам даётся 7 минут.

6. - Время вышло. Слово предоставляется первой группе.

7. - Все группы выступили. Предлагаем вам повторно оценить знания по этой теме. Стикеры .



8. - Какую динамику мы наблюдаем?

- Как вы думаете, почему за такой короткий промежуток времени нам удалось значительно расширить свои знания в этом вопросе? (Мог ли один человек за такое время получить столько знаний? Возможно нам помогла в этом групповая работа.)

- Когда наше сердце будет заполнено только красными стикерами, мы бу дем спокойны за стрессоустойчивость нашего коллектива.

9. - Вам была полезна наша сегодняшняя работа? Давайте оценим её с помощью метода 5 пальцев.

10. - Теперь, пожалуйста, заполните лист самооценки, продолжив любую из формулировок. А на слайде, в качестве итога нашей встречи притча , которая возможно побудит вас пересмотреть свой стиль жизни.

11. - И обязательно, будьте здоровы!

**Карточка №1 Способы борьбы со стрессом**

**- Выделите в тексте способы борьбы со стрессом. Подготовьте краткое сообщение для коллег.**

Существуют способы, с помощью которых мы в силах ослабить как стресс, вызванный окружением, так и собственные реакции на внешние воздействия. К шагам по управлению стрессом относятся: мобилизация, обдумывание, действие. Мобилизация - это просто принятие решения о том, что следует действовать. Это решение о действии можно выразить конкретной фразой: « Я не хочу дальше так жить, для жизни существует иной, лучший путь». В результате становится намного легче набирать энергию для дальнейших шагов. Вначале без промедления необходимо сделать следующее.

Реалистично оценить, что мы можем и что не можем требовать от себя. Многие люди считают, что наши возможности безграничны. Однако это не так. Большинство педагогов женщины, работа их очень ответственна и тяжела, занимает весь трудовой день, а также дети, дом, за которым надо следить - все это требует физических и душевных сил. Необходимо осознать, с чем вы в состоянии справиться и рационально распределить усилия и не корить себя за то, что не в силах сделать.

Ознакомить других со своими реальными возможностями. Мужу, детям и коллегам в школе должны быть понятны границы ваших сил. Ибо люди будут продолжать использовать вас до тех пор, пока вы сами не позаботитесь о своих правах. Печально, но факт, чем меньше мы говорим по поводу наших проблем, тем больше окружающие воспринимают все наши усилия как нечто само собой разумеющееся. Ежедневно выделять для себя некоторое время. Во многом ваша жизнь проходит в обслуживании других. Обязательно каждый человек должен иметь время для своих личных нужд, и неприемлемо то, что единственное время, которое принадлежит вам, приходится на поздние ночные часы.

Необходимо организовать в вашем образовательном учреждении семинар по обсуждению стресса, возможно пригласив профессионального психотерапевта. Если коллеги действительно так подвержены стрессу, как они утверждают, то должны приветствовать возможность подобной встречи, во время которой обсудят свои общие проблемы.

Нам всем знакомы единичные, внезапные, вызывающие сильный стресс события типа переезда, смены места работы, вынужденной задержки в транспорте по пути на важную встречу. Мы не осознаем того, что последствия более мелких стрессовых ситуаций накапливаются. Это накопление связано с большой ответственностью, присущей профессии педагога, а также с усталостью души и истощением тела с годами все менее способных справляться с требованиями, когда-то легко выполнимыми. Не меняя ничего в жизни, можно заплатить высокую цену, имя этой цены - здоровье. Поэтому целесообразно применить правило, которое давно сформулировал Р. Декарт: «Я взял себе за правило стараться одолевать не столько судьбу, сколько самого себя, и изменять не столько мировой порядок, сколько собственные устремления».

У педагога не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

**Настрой на работу**

"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

**Настрой в течение рабочего дня**

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

**Настрой перед сложным разговором**

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

**Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности**

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

**Настрой на уверенность в себе**

"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

**Настрой на любовь к профессии и детям**

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

**Утренние и вечерние настрои**

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

А вот ещё один доступный и действенный метод.

Диссоциа́ция — психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций.

Способов диссоциированного восприятия несколько.

Прием диссоциации, который связан с изменением масштаба события. К примеру, когда у вас вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно, если вы рассматриваете его в упор в зеркало, да еще через увеличительное стекло. А вы представьте себе, как этот прыщ будет выглядеть с другой стороны улицы…, а с расстояния в километр?

Вас задел за живое сослуживец, который приписал себе решение производственной задачи, в то время как идея пришла первой в вашу голову? Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

Или измените не пространственный, а временной масштаб. Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет? Вопрос глупый. А ваше поведение можно назвать очень умным? Впрочем, мы решили обходиться без оценок…

Карточка №2 Релаксация

**- Познакомьте коллег с одним из методов борьбы со стрессом.**

**Релаксация** – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние идейной пустоты‖. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела – с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно пробегитесь‖ по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

**Карточка №3 Концентрация**

**- Познакомьте коллег с одним из методов борьбы со стрессом.**

Концентрация. Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

2. Сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

Сосредоточьтесь на своем‖ слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

**Карточка №4 Дыхание**

**- Познакомьте коллег с одним из методов борьбы со стрессом.**

Разумеется, все мы умеем дышать. Однако далеко не все знают, как дышать правильно. Более того, многие люди страдают от проблем, вызванных недостаточно глубоким дыханием. Есть люди, которые, научившись правильно дышать, избавились от чувства тревоги, головной боли и болезней, спровоцированных стрессом.

Особый способ дыхания помогает обеспечить приток энергии. Для начала вам нужно научиться делать глубокий вдох, чтобы полностью заполнять свои легкие воздухом. Глубокое дыхание само по себе отличное лекарство от стресса, поскольку помогает расслабиться и зарядиться энергией. Недаром техника глубокого дыхания является важнейшей составляющей [йоги](https://letidor.ru/zdorove/viktoriya-adzhigirey-quot-yoga-pomogaet-rebenku-stat-bolee-vnimatelnym-quot.htm) и тай-чи.

Освойте приведенные ниже дыхательные упражнения, и через некоторое время такой способ дыхания станет для вас естественным. Примечание: все упражнения следует выполнять последовательно. Только освоив первое упражнение, переходите ко второму. Такая последовательность позволит вам осознать свое тело и почувствовать, где именно вы испытываете напряжение.

**Упражнение №1: основы дыхания**

|Это упражнение позволяет протестировать и скорректировать ваш способ дыхания.

**1.** Встаньте прямо, лягте на спину или сядьте на пол с прямой спиной. Убедитесь, что вам удобно и вы способны расслабиться.

**2.** Положите одну руку на грудь, а другую – на живот, чуть ниже ребер. Дышите как обычно и определите, что движется при вдохе и выдохе – грудь или живот.

**3.** Если поднимается и опускается живот, а грудь остается неподвижной, то вы дышите правильно.

**4.** Если ваша грудь поднимается сильнее, чем живот, скорректируйте свое дыхание: постарайтесь сохранить грудь неподвижной, чтобы воздух сначала наполнил живот. Практикуйте вдох и выдох, удерживая руку на животе и не давая груди двигаться. Сделайте глубокий вдох и сосчитайте до пяти, прежде чем выдохнуть.

**5.** Выполняйте это упражнение до тех пор, пока этот способ дыхания не станет для вас естественным и не будет требовать сознательных усилий.

**6.** Используйте любую возможность, чтобы практиковать этот способ дыхания – ожидая ответа по телефону, сидя за столом офисе или находясь в пробке.

**Упражнение №2**

Это упражнение позволяет увеличить объем легких и ощутить силу своего дыхания.

**1.** Примите удобное положение.

**2.** Сделайте равномерный вдох через нос, позволяя животу наполниться воздухом. Можете положить руку на живот.

**3.** Теперь сделайте медленный выдох через рот, вернув живот в нормальное положение. Продолжительность выдоха должна быть равна продолжительности вдоха.

**4.** Повторите упражнение.

**5.** Чтобы сделать вдох еще более глубоким, заполните воздухом живот, а затем наполните воздухом легкие до самых плеч. Это упражнение отлично помогает избавиться от напряжения в плечах.

**6.** Чтобы увеличить объем легких, сделайте вдох, заполняя их заднюю часть, и лишь затем наполните грудную клетку. Этот способ дыхания помогает лучше расслабиться.

**7.** Если вы почувствовали [головокружение](https://letidor.ru/zdorove/kuritelnye-smesi-novaya-opasnost-dlya-podrostkov.htm), вернитесь к обычному способу дыхания, восстановитесь и лишь затем повторите упражнение. Вдыхайте и выдыхайте реже, чем делали это раньше. В ходе выполнения этих дыхательных упражнений создается ощущение, что воздух попадает в живот. Конечно же, воздух в живот не попадает, а вот диафрагма, расположенная под грудной клеткой, смещается вниз и выталкивает живот вперед. Такая техника дыхания применяется в различных дисциплинах, включая пение, йогу и тай-чи. Ощущение воздуха в животе означает, что вы дышите правильно, и если оно у вас появилось – это замечательно, потому что вы освоили один из основополагающих навыков для заполнения тела энергией. Не имеет значения, верите вы в энергию ци или нет. Используйте ее в качестве ментального образа, представляя, как она наполняет ваше тело при каждом вдохе. Воображение – очень мощный инструмент, и, немного попрактиковавшись, вы сможете ощущать дыхание в любой части тела, расслабляя и наполняя его энергией.

В суете, спешке и постоянном стрессе наше дыхание становится поверхностным, неглубоким. Ведь во время стрессовой ситуации в кровь выделяется адреналин, организм готовится к трем действиям: драться; бежать; замереть и спрятаться.

В первую очередь это сказывается на нашем дыхании. Дыхание при стрессе становится поверхностным, прерывистым и частым. Вспомните выражение «дышать полной грудью», не зря оно ассоциируется со свободой, легкостью и спокойствием. Именно так – полно и медленно – дышит человек в гармоничном состоянии.

**Дыхательные упражнения для снятия стресса**

1. Самое простое дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.
2. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 2 счета. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку. Затем медленно выдыхайте на счет 5. После выдоха сделайте паузу на счет 5. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление.
3. Стоя или сидя с прямой спиной, положите указательный палец левой руки на середину лба, большим пальцем зажмите левую ноздрю. Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке. Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее. Затем делайте вдох левой ноздрей, зажимайте, а выдох совершайте правой ноздрей. И так попеременно сделайте несколько раз.

По мнению йогов, подобная дыхательная гимнастика выравнивает внутренний баланс в организме, гармонизирует энергию и благотворно влияет на психическое состояние человека.

**Карточка №5 Комплекс противострессовых упражнений**

**- Познакомьте коллег с наиболее интересными упражнениями.**

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

**Упражнение "Психоэнергетический зонтик"** проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

**Упражнение "Пресс"** рекомендуется практиковать перед работой в "трудном" классе, разговором с "трудным" ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчивается упражнение расслаблением.

**Упражнение "Гора с плеч"** выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение на расслабление мышц рук**

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

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.

2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

3. 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.

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

5. 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.

**Звуковая гимнастика** действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.Звук "О"– воздействует на сердце, легкие;звуки "Я", "М"– воздействуют на работу всего организма;звук "ХА"– помогает повысить настроение.

**Упражнение "Голосовая разрядка"**

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. На выдохе издать резкий звук "Ух!"

**Техника визуализации** (снятие внутреннего напряжения, обеспечение уверенности в своих силах)

**«Безопасное место»**

1. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

2. Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.

3. Когда вы почувствуете себя готовым, представьте безопасное место – это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.

4. Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом. Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми. Единственное обязательное требование – вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверены.

5. Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности. Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.

6. Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.

7. Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.

8. Когда вы почувствуете себя готовым, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир.

Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются, а сердце бьется сильнее, что только усиливает общее напряжение организма. Если же человеку удастся расслабить свои мышцы и успокоить дыхание, то и его мозг успокоится, а затем стихнут и эмоции.

Впервые эти закономерности были обнаружены почти век назад великим американским психологом Уильямом Джеймсом .

Джеймс обнаружил, что не только эмоции напрямую влияют на мимическую мускулатуру, но и мимика взаимообразно воздействует на эмоции. Он писал:

«Нам хорошо, потому что мы улыбаемся и нам плохо, потому что мы плачем».

На первый взгляд, это утверждение парадоксально или даже абсурдно. Наоборот, мы плачем, потому что нам плохо и улыбаемся, потому что нам хорошо.

Однако попробуйте вспомнить о чем-то не очень приятном, вызывающем у вас досаду, тоску или раздражение. Вспомнили? А теперь изобразите на лице улыбку и подержите ее пару минут. При этом оцените, как будут меняться ваши эмоции. Они наверняка изменяться в лучшую сторону. Если кто-то пытается испортить вам настроение, скажите себе «Стоп!», после чего вспомните какой-то приятный эпизод из своей жизни. Улыбнитесь, и сохраняйте на лице улыбку в течение пяти минут. Глубоко выдохните, избавляясь от остатков негативных эмоций.

Попробуем это проверить.

Упражнение «Тело и настроение» «Сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, пошире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам? То-то…

**Карточка №6 Советы для выхода из острого стресса**

**- Познакомьте коллег с наиболее интересными советами.**

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить ―язык лица и тела‖ путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете.

Медленно, не торопясь, мысленно ―переберите‖ все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой ―инвентаризации. Говорите мысленно самому себе: ‖Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов‖ и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ‖по косточкам‖, как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – всё равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняют роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется ―здесь и сейчас‖ и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

№1 Способы борьбы со стрессом

№2 Релаксация

№3 Концентрация

№4 Дыхание

№5 Комплекс противострессовых упражнений

№6 Советы для выхода из острого стресса