

Упражнения для расслабления и снятия напряжения

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

➤ (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».

➤ (2-3 сек.) Задержка дыхания.

➤ (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

➤ (2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

➤ Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

➤ Мысленно проговорите «Я спокоен».

➤ «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

➤ «Я спокоен».

➤ «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

➤ «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

➤ Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

➤ 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, что удваивает эффект.

➤ Слегка помассируйте кончик мизинца.

➤ **«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

➤ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

➤ **«Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

➤ **Левостороннее дыхание** - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

➤ Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, 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 бедра.

- 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.

➤ **«Улыбка фараона»** - В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь.

Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, 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.

➤ **Ладони.** Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

➤ **Техника «глубокого дыхания»** Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.



Творите!

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

Рефрейминг

(Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

попытайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к

случившемуся, как к катастрофе», и т.;

- «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

Запомните!

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его»
(Вольтер)*



МБДОУ «Региональный детский сад «Сказка» с. Крымское, Сакского района, Республики Крым

Советы педагогам для профилактики эмоционального выгорания

