

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы  
«Приоритет»

## **«Упражнения на стрессоустойчивость»**

*В помощь педагогу*

*По итогам семинара*

*«Профессиональное «выгорание» педагога и его  
профилактика»*

*Подготовила Смирнова Екатерина Михайловна, методист*

*г. Ярославль, 2018 год*

### **Игра «Воздух-желе-камень»**

**Цель:** а) активизировать внимание участников, создать в группе рабочую атмосферу;

б) привить навыки самоконтроля за «мышечным панцирем», освоить простейшие навыки релаксации и мышечного контроля.

#### **Ход игры:**

Группа располагается в форме круга.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела.

- По команде ведущего «ВОЗДУХ!» участники тренинга пытаются «сделать» свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим.

- По команде «ЖЕЛЕ!» они представляют себя в виде находящегося на тарелке желе – оно колыхается, вибрирует, в нем ощутима структура.

- И, наконец, последняя команда – «КАМЕНЬ!» - требует от каждого участника застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

(Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать ход упражнения, проверяя степень расслабленности-напряжения мышц, одерживая в игроках интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

### **Использование комнатных растений.**

Защитное силовое поле вокруг человека, которое хорошо отражает отрицательную энергию, помогают образовать такие растения, как герань, гвоздика, роза (особенно белая), папоротник, цикламен, плющ. Полезно использование в интерьере таких растений, как хлорофитум, комнатный виноград, лимон, туя.

#### **Эмоциональное реагирование.**

Эмоции, чувства, настроения возникают в ответ на ту или иную информацию. Социологи подсчитали, что количество суточной информации, приходящейся на психику человека, распределяется приблизительно следующим образом: отрицательная – 60-70%; индифферентная – 15-20%; положительная – 15-20%.

На одни и те же внешние обстоятельства, т.е. на одну и ту же информацию, разные люди эмоционально реагируют по-разному. Одни по малейшему пустяку раздражаются, доводят себя до белого каления, другие, напротив, при тех же обстоятельствах сохраняют душевное равновесие и даже могут испытывать чувство радости. Это зависит от воспитания, самовоспитания, темперамента и характера.

То есть на проявление тех или иных эмоций влияет не столько характер информации, сколько привычка реагировать на нее. Привычки можно переделать, следовательно, эмоциями можно и нужно управлять.

### **Психотехнические упражнения:**

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться.

В течение 3-5 мин., затраченных на выполнение упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

#### **а) Упражнение «Внутренний луч».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, утомления, стабилизация психического состояния.

Описание упражнения:

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнить упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы

формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

(Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стала новым человеком», «Я стала сильной, спокойной и стабильной!»).

#### **б) Упражнение «Пресс».**

Цель: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Описание упражнения: (Упражнение лучше делать перед работой в «трудном» классе, разговоре с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность).

#### **в) Упражнение «Мысленная картина» (визуализация).**

Цель: достижение нервно-мышечного расслабления.

Описание упражнения:

—Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

—Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

—Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не

освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

—Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо вообразите в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

#### г) Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Описание упражнения:

- Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

#### д) Упражнение «Разгладим море».

Цель: овладение навыками позитивного снятия стрессового состояния.

Описание упражнения: Представьте себе какую-то стрессовую ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальнo рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

#### е) Упражнение «Голова».

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: активизировать, в чем-то их сдерживать, оценивать, контролировать и т.п. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб педагогов – на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Цель: снятие неприятных соматических ощущений.

Описание упражнения:

- Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализованы ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**ж) Упражнение «Кувшин» (визуализация).**

(Упражнение проводится под музыкальное сопровождение).

Вед. Составляя список дел на завтрашний день, никогда не забывайте включить пункты, касающиеся лично вас. Вы должны удовлетворять в первую очередь собственные потребности – и вот почему:

Представьте на минуту, что Вы – стеклянный кувшин, доверху наполненный красной жидкостью. Эта жидкость – ваша Любовь. Теперь вообразите себе, что рядом с кувшином – несколько пустых стаканов. Это ваши муж, дети, родственники, родители, друзья, соседи, ученики, и т.д., т.е. все те, кто постоянно нуждается в вашей любви и заботе. Если Вы откликнитесь на все их просьбы без исключения, то капли вашей любви и заботы перетекут в стаканы, и

в итоге кувшин опустеет. Но, ведь, исчерпав себя до дна, Вы больше никому не нужны...

Надо быть немного эгоистичной, чтобы Ваш кувшин был полон снова. Если Вы сами себя не любите и не потакаете своим маленьким прихотям и желаниям, Вы вряд ли сможете поделиться любовью с окружающими.

Помните совет св. Луки о том, что, «лишь сделав все возможное для себя, мы принесем наибольшую пользу своим семьям, друзьям, обществу».

Доставляйте себе радость. Делайте что-нибудь для себя, и все остальное придет в норму.

Я у себя одна!

Таким образом, рассмотренные выше методы приемы выключения нервной напряженности и ее профилактики просты, действенны, не требуют предварительной подготовки, и ими всегда можно воспользоваться.

Интерактивное упражнение «Часы».

**з) Упражнение «Часы».**

Цель: Помочь участникам вспомнить идеи, полученные на тренинге, завершить тренинг в активной динамичной манере.

Ход упражнения: Участники вместе с тренером стоят в общем кругу. Тренер показывает песочные часы и предлагает за 5 мин. (пока не истечет время) вспомнить и сформулировать одну из ключевых идей занятия. Каждый участник в течение 30 сек. должен

вспомнить хотя бы 1 идею занятия. После того как участник назовет идею, он передает часы стоящему справа соседу. И так все участники за 5 мин. должны назвать все идеи тренинга

### **Физическая нагрузка.**

Одним из лучших средств, для снятия нервно-эмоционального напряжения является физическая нагрузка, которая не только устраняет отрицательное действие на организм стрессовых факторов, но и изменяет в лучшую сторону характер человека. Этот феномен объясняется тем, что при регулярной длительной физической нагрузке количество антидепрессивных гормонов в крови (норепинефрина и др.) удваивается. Эти гормоны устраняют депрессию, придают человеку бодрость, оптимизм, способствуют спокойному, ровному поведению.

Наиболее эффективны в этом плане оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, ритмическая гимнастика с оптимальной нагрузкой, туристические походы.

### **Успокаивающее дыхание.**

Физиологи утверждают, что медленный протяжный выдох после быстрого вдоха успокаивает человека. Когда вы после тяжелого, утомительного дня возвращаетесь домой, то, непроизвольно расслабляя мышцы, делаете протяжный выдох.

Чтобы снять напряженность, выполните успокаивающее дыхание. Сидя расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох ртом и медленно выдыхайте носом с закрытыми глазами, произнося про себя: «Успокаиваюсь... отвлекаюсь...». Повторите это упражнение 5-10 раз, и вы действительно успокоитесь.

### **Питание.**

Нервозность и многие заболевания, связанные с нервной системой, могут возникнуть от недостатка кальция.

Продукты, богатые кальцием или способствующие его усвоению: вершки овощей, особенно ботва молодой репы и фасоли, зелень, листовая капуста, редис, морковь, свекла, орехи, натуральное молоко и молочные продукты (за исключением масла), апельсины, яблоки, мед.

Нервозность, раздражительность, чувство страха могут возникать от недостатка витамина группы В.

Раздражительность, вспышки гнева, патологическая чувствительность к обидам и чрезмерная усталость наблюдаются при нарушении баланса сахара в крови.

Продукты, вызывающие дистресс: рафинированный сахар, готовые концентраты каш и супов, рафинированная мука высших сортов и изделия из нее, рафинированные крупы (полированный рис, манная), конфеты, сладости, готовые десерты, подслащенные безалкогольные напитки и др.

Продукты, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения: сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед.

Успокаивающее действие на нервную систему оказывают соки тыквы и кабачков, они способствуют улучшению сна (пить 1 стакан сока ежедневно в течен. 1-2 мес. с перерывом на несколько дней после первого месяца; для улучшения вкуса кабачкового сока к нему нужно добавить сок моркови и лимона).

### **1.) Разгрузочные дни или монодиета.**

Здоровые люди могут позволить себе один или несколько разгрузочных дней в неделю. В разгрузочные дни употребляется какой-нибудь один продукт, отсюда и название – монодиета. Употребление одного вида пищи способствует нормализации массы тела, но соблюдать монодиету можно только несколько дней подряд – 1-3 дня, но не более. Монодиета поможет вам похудеть без особых усилий.

Примерное меню в разгрузочные дни по И.С. Савощенко:

**1.** Фруктовый или овощной день. Полтора килограмма одного вида фруктов или овощей (яблоки, груши, абрикосы, сливы, помидоры, огурцы, капуста и т.д.) разделить на 5 приемов.

**2.** Творожный день. 600 г. обезжиренного творога, 60 г. сметаны разделить на 4 приема. Можно выпить 1-2 стакана отвара шиповника.

**3.** Мясной день. 350 г. нежирного отварного мяса без соли разделить на 5 приемов. Можно выпить 1-2 стакана отвара шиповника.

**4.** Молочный день. 6 стаканов кефира, или молока, или простокваши распределить на 6 приемов.

Каждая из этих диет способна снизить массу тела на 500-700 г. в сутки. Люди, страдающие ожирением, помимо 24-часового голодания раз в неделю могут дополнительно устраивать 1-2 разгрузочных дня.

Контрастный душ, со сменой через 1 мин. горячей и холодной воды 11-15 раз (до 15 мин. в день, начинать с холодной и заканчивать холодной водой).

Обливание холодной водой один, а лучше 2 раза в день, стоя босым на земле (можно и в ванной). Наиболее подходящее время – 8 ч. утра и 19 ч. вечера, но не после физической тренировки, а до нее или спустя некоторое время после.

Использование огня и костра, камина, печи и других источников, а также парной бани, когда при горении происходит освобождение психической энергии, запасенной, например, деревом в течение жизни.