Известно, что по степени напряженности нагрузки педагогов в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60 % педагогов.

**Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1. Спортивные занятия
2. Контрастный душ
3. Стирка белья
4. Мытьё посуды
5. Пальчиковое рисование, (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Делать кляксы.
6. Комкать газету, сделать комок как можно меньше.
7. Порвать газету на мелкие куски, «ещё меньше».
8. Закрасить краской газетный разворот.
9. Громко спеть любимую песню.
10. Покричать то громко, то тихо.
11. Смотреть на горячую свечу.
12. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
13. Посчитать зубы с внутренней стороны.
* Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга, с которыми можно ознакомиться в многочисленных пособиях.
* Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон.
* Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

**Используйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:**

- сядьте удобно

- глубокий вдох через нос (4-6 сек.)

- задержка дыхания (2-3 сек.)

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

**Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Всего должно быть в меру!

**Во- вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

**В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

**В- четвёртых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

**Афоризмы:**

«Возвращаясь с работы, вы должны испытывать удовольствие от самой работы и от того факта, что мир нуждается в ней. С этим жизнь – небеса, и они находятся настолько близко, насколько вы можете до них дотянуться. Без этого – с работой, которую вы ненавидите, которая сплошная скука, и в которой нуждается мир – ваша жизнь – ад. (И.Е.Б. Дувойе)

«Я работаю на работе, прихожу домой и сажусь работать. Работа у меня такая». Никита Корчевский

**ПРОГРАММА  СНЯТИЯ**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

**НАПРЯЖЕНИЯ  У  ПЕДАГОГОВ**

***ЦЕЛИ:*** 1. Обучение педагогов навыкам психологической  саморегуляции организма.

              2. Трансформация негативных переживаний, связанных с аттестацией,

                   в положительные эмоциональные состояния.

              3. Развитие у педагогов устойчивой  мотивации к  самосовершенствованию,

                  углубление профессионального  самосознания.

   Регулярное   выполнение предложенных техник и упражнений позволит педагогу оценить свое психоэмоциональное самочувствие,  скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения  в стрессовых ситуациях,  обрести уверенность в себе.

            Достижение указанных целей возможно при комплексном применении приемов аутотренинга,  медитационных и релаксационных  техник.

            **Аутотренинг** - один из эффективных  методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга. Частота занятий зависит от степени психоэмоционального напряжения педагога  и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени.

            Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку.

I.**АУТОТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

***«*Сеанс *психофизической настройки».***

***Цель:*** расслабление,  оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание                                                          активизация функций внутренних органов.

**Продолжительность:** 10-12мин.

**Процедура:**

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали… Выдох удлиняется…. После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха  тихая медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения…
2. Мышцы расслаблены, веки опущены…. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются,  силы восстанавливаются…
3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем… Море красиво,  волны катятся, бьются о берег…. Солнечный луч радостно бежит  по брызгам волн…. Белая чайка в небе спокойно кружит…. Пахнет свежестью и морем…
4. Вы – птица… Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.
5. Ваше сердце мерно стучит…. Вам легко дышится…. Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей…. Энергия восстанавливается с избытком…. Мне становится все лучше и лучше…. Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым…. Я бодр и творчески настроен…. Я отдохнул…. Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании…"

  Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного… «Три»- сонливость проходит, «два»- я потягиваюсь, «один»- я бодр и полон сил!»

      Потянитесь. Глубже подышите…. Улыбнитесь! Встаньте.

***«Приятный сон»***

**Цель:** снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

**Продолжительность:** 10 минут

**Процедура:**

      Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

Я спокоен. Мои мышцы расслаблены…. Я отдыхаю…

Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается…. Оно бьется легко и ровно…. Я совершенно спокоен.

Моя правая рука расслаблена…. Моя левая рука расслаблена…. Руки расслаблены…. Плечи расслаблены и опущены….

Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая…. Чувствую приятное тепло в руках…

Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая…. Чувствую тяжесть рук…

Расслаблены мышцы правой ноги…. Расслаблены мышцы левой ноги…. Мои ноги расслаблены…

Мои ноги  теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах…. Я отдыхаю…

Мое тело расслаблено…. Расслаблены мышцы спины…. Расслаблены мышцы живота…. Чувствую приятное тепло во всем теле…. Мне легко и приятно…. Я отдыхаю…

Веки опущены…. Расслаблены мышцы рта…. Мой лоб прохладен…. Я отдыхаю…. Я спокоен…

Чувствую себя отдохнувшим. Дышу глубоко, потягиваюсь…. Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж…

***«Мобилизация»***

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

**Необходимое время:** 5 минут.

**Процедура:**

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

« Я хорошо отдохнул…»

«Мои силы восстановились…»

 «Во всем теле ощущаю прилив энергии…»

« Мысли четкие, ясные…»

 «Мышцы наполняются жизненной силой…»

 « Я готов действовать… Я словно принял освежительный душ…»

 « По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада…»

«  Делаю глубокий вдох… Резкий выдох… Прохлада…»

 «Поднимаю голову (или встаю)… Открываю глаза…»

**II. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ.**

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на переменах, в транспорте и т.п.). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

 ***«Концентрация на медитативном дыхании»*** *(дыхательная техника).*

**Цель:** Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

**Необходимое время:** 3-5 мин.

**Процедура:** Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох… чувствую выдох…»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

*Примечание:* несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

***«Высокая энергия»*** *(зрительная техника).*

**Цель:** заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

**Необходимое время:** 3 мин.

**Процедура:** представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

***«Целительные воспоминания»*** *(зрительная техника)***.**

**Цель:** актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

**Необходимое время:** 5 мин.

**Процедура:** Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 с, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляется ваше тело и сознание… Уплывают шум, звуки, лица , проблемы… Все дальше и дальше…

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни счастливые часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны веселы… Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидьте, услышьте, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

***«Избавление от тревог»*** *( зрительная техника).*

**Цель :** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

**Необходимое время:** 5-10 мин.

**Процедура:** 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!

***«Хрустальное путешествие»*** *(зрительная техника).*

**Цель:** эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

**Необходимое время:** индивидуально.

**Процедура:** сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы… Перед вами озеро… Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду… Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией… За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

***«Разговор на незнакомом языке»*** *(голосовая техника).*

**Цель:** очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

**Необходимое время:** 3 – 5 мин.

**Процедура:** говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

*Примечание:* во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

***«Антистрессин».***

**Цель:** расслабленное состояние.

**Необходимое время:** 15 мин.

**Процедура:** примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «Хааааааа». 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 в 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…

*Примечание:* технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

***«Гора с плеч».***

**Цель**: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

**Необходимое время**: 3 сек.

**Процедура:**

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**Снятие нервного напряжения**

Нервное напряжение часто проявляется как результат личных проблем. До тех пор пока не ликвидирована причина напряжения, любое средство исцеления будет лишь временным. Если вас что-то серьезно тревожит, найдите друга или терапевта, которым вы можете довериться. При подавлении в себе горя или гнева ваш организм получает взамен болезни и стрессы. Важно каждый день заниматься спортом (предпочтительно на воздухе), хорошо спать, правильно питаться и иногда получать удовольствие от жизни. Если вы всего этого лишены, не ожидайте чудес от каких-либо лекарственных средств из трав.

Если вы живете в условиях постоянных стрессов, самое лучшее лекарство от нервного напряжения — сделать переоценку своего образа жизни. Ваши нервы получают питательные вещества от пиши, которую вы едите. Рафинированные пищевые продукты (белый сахар и белая мука) бедны витаминами. Все важные витамины и минеральные вещества из них изъяты. Эти продукты нуждаются в витаминах группы В для их усвоения. Поэтому они истощают запасы витаминов группы В в организме для собственной переработки. Недостаток витамина В, приводит к нервному напряжению, бессоннице, нарушениям памяти и смутным страхам. Недостаток витамина В2 вызывает дегенерацию нервных тканей и спутанность сознания. Недостаток В3 приводит к депрессиям, раздражительности, головным болям от переутомления, беспричинным тупым и острым болям и потери памяти. Недостаток В12 вызывает усталость, потерю аппетита, боли и скованность в позвоночнике.

Сопротивляйтесь любым соблазнам принимать транквилизаторы или алкоголь, так как они угнетают работу головного мозга и легко становятся фактором зависимости. Марихуана создает проблемы последующей зависимости, слабости и отсутствия мотивации в поступках. Нервные люди предрасположены к потреблению большого количества кофе, который обеспечивает лишь временный подъем сил. Это в свою очередь делает этих людей еще более взвинченными и ставит в зависимость от еще большего потребления кофе. Нет ничего удивительного, что к концу дня таким людям трудно заснуть. Кофе выступает мочегонным средством и вымывает из организма растворимые в воде витамины, включающие В и С.

Массаж — одно из эффективных средств для **устранения нервного напряжения**. Исцеляющая сила касаний соединяется с ощутимой пользой расслабления напряженных мышц. Хороший массаж на регулярной, основе предохраняет организм от нарастающего нервного напряжения, которое фактически приводит появлению хронических недугов. Ножные ванны и массаж ног — это такие расслабляющие процедуры, которые вы можете делать самостоятельно.
Йога и глубокое дыхание приветствуются многими людьми как прекрасное средство для освобождения от нервного напряжения. Асаны «приветствие солнцу» и «плуг» особенно полезны. Дыхание через разные ноздри оказывает успокоительное действие.

Голубой и сиреневый — успокаивающие цвета. Используйте эти цвета в интерьере: в цветах, полотенцах, постельном белье, внутренней отделке и т.д. Разложите голубые и фиолетовые камни по квартире: азурит, содалит, лазурит, аметист, флюорит. Пейте заряженную голубым или сиреневым цветом воду. Для укрепления нервной системы и одновременного ослабления нервного напряжения, раздражительности и болей можно без вреда пользоваться нижеперечисленными травами. Их можно употреблять раздельно либо в сочетании.

Валериана. Это мощное успокоительное лекарственное растение. Валериана подавляет центральную нервную систему и успокаивает высшие нервные центры. Она также успокаивает боль. Это прекрасное средство от нервного напряжения, особенно в сочетании с котовником кошачьим и шлемником. Некоторые люди имеют отрицательную реакцию на эту траву и жалуются на боли в желудке, тошноту головокружение, головные боли и тревожные сновидения (поскольку она является также психическим стимулятором). Начните с небольших доз. Если валериана не подходит вам, замените ее хмелем.

Шлемник. Эта трава эффективно успокаивает нервы. Способствует также снижению сексуального возбуждения.

Котовник кошачий. Эта нежная трава из семейства мятовых — очень сильное успокоительное. Иногда используется для профилактики кошмарных сновидений.

Рецепт отвара валерианы, шлемника и котовника кошачьего. Доведите до кипения 2 стакана воды. Снимите с огня. Добавьте по 1 чайной ложке каждой травы и дайте настояться 20 минут. При желании подогревайте, но не доводите до кипения.

Хмель. Эта трава, используемая в пивоварении, хорошо служит для снижения нервного и сексуального возбуждения. Доведите до кипения 2 стакана воды. Добавьте 1 столовую ложку хмеля и кипятите на медленном огне 10 минут. Пейте по 1 стакану в горячем виде утром и вечером. Этот отвар фактически безвкусен. Можно добавить, при желании, мяту перечную или другие травы для вкуса.

Травяные ванны. Принятие пряно пахнущих ванн — прекрасный метод исцеления острых и тупых болей, мышечных судорог, нервного напряжения и даже бессонницы и головных болей. Они смягчают каждую зону напряжения вашего тела, а если вы принимаете ванну более 25 минут, она начинает действовать усыпляюще. Для подготовки ванны залейте 2/3 стакана липового цвета и 1/2 стакана розмарина 4 стаканами кипятка. Настаивайте в закрытом сосуде 10 минут. Процедите и добавьте в воду в ванне.