

СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Способы снятия нервно-психологического напряжения

1. Спортивные занятия. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. А ещё можно...

- Попрыгать на скакалке.
- Отжаться от пола максимальное количество раз.
- Устроить «бой» с боксёрской грушей.
- Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- Погоняться за кошкой (собакой).
- Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
- Пометать дротики в мишень.

2. Контрастный душ.

3. Стирка белья. Мытье посуды.

4. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом. Пускать мыльные пузыри.

5. Если ты один, то можно выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части руки в пальцах.

6. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).

7. Быстрыми движениями руки стереть пыль с мебели.

8. Полить цветы.

9. Производить любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Громко спеть любимую песню. Покричать то громко, то тихо. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.

10. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

11. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

12. Устроить с друзьями соревнование «Кто громче крикнет?», «Кто выше прыгнет?», «Кто быстрее пробежит?».

13. Сломать несколько старых игрушек.

14. Стучать карандашом по столу.

15. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его много-много

раз.

16. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать её.

17. Скомкать газету и выбросить ее. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку. Слепить из газеты свое настроение. Закрасить газетный разворот.

18. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

19. Смотреть на горящую свечу.

20. Вдохнуть глубоко до 10 раз. 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.

21. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

22. Благотворно действует на человека природа. Прогулка поле-су, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Погулять в лесу, покричать.

23. 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* импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А дальше придумайте своё...