**Мини-тренинг «Избавляемся от напряжения и усталости»**

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя

«сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого существуют специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение этих упражнений поможет вам правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

**Упражнение "Гора с плеч"**

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение "Замок"**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение «Ладошки»**

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза «экстрасенса».

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпускать «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких, шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу и отдохните 3-4 секунды. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха -движения.

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но… Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.» Поэтому, важно научиться отрабатывать негативные эмоции.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно тек же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», « Мышечная энергия», «Лимон» и др.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, **при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте**. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.