

Упражнения для расслабления и снятия напряжения

Ритмичное четырехфазное дыхание — это отличный способ снять стресс и восстановить внутреннее спокойствие. Вот подробное описание каждого этапа:

1. Глубокий вдох (4-6 сек.): Сосредоточьтесь на дыхании, вдыхая медленно через нос. Поднимайте руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Представьте, что ваши ладони наполняются теплом, как будто вы держите «горячую монету». Это поможет вам сосредоточиться на положительных ощущениях и создать внутреннюю гармонию.

2. Задержка дыхания (2-3 сек.): На этом этапе сохраняйте внимание на том состоянии, которое вы создали, ощущая спокойствие и расслабленность. Это время для того, чтобы почувствовать, как ваше тело успокаивается.

3. Сильный глубокий выдох (4-6 сек.): Выдыхайте воздух резко и мощно через рот, одновременно опуская руки вниз. Визуализируйте, как вы выдыхаете весь негатив и напряжение, которые накопились. Это помогает освободить ваше тело и разум от стресса.

4. Задержка дыхания (2-3 сек.): После выдоха дайте себе немного времени, чтобы насладиться состоянием релаксации. Вы

можете снова сосредоточиться на своих ощущениях и позволить себе полностью расслабиться.

Повторите этот цикл несколько раз, пока не почувствуете, что ваше напряжение уходит, а тело и ум становятся более расслабленными и спокойными. Это упражнение можно выполнять в любое время, когда вам необходимо восстановить силы и гармонию.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

• Упражнение "Кулак"**. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно и не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Это поможет вам сосредоточиться на своих эмоциях и почувствовать напряжение. Ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох, позволяя своим мыслям раствориться. Повторите это упражнение 5 раз. Закрытие глаз во время выполнения этой практики может усилить эффект, так как это позволит вам лучше сосредоточиться на своих ощущениях.

• Упражнение "Раздвижение руками". Сидя или стоя, поднимите руки вверх и расслабьте плечи. На вдохе разведите руки в стороны, ощущая как растягивается всё тело. На выдохе опустите руки вниз, представляя, как уходит напряжение. Повторите 5-7 раз, стараясь не спешить и наслаждаться каждым движением.

• Упражнение "Аутогенная тренировка". Найдите тихое место, сядьте удобно, закройте глаза. Начните с того, что сконцентрируйтесь на своем дыхании, оно должно быть ровным и спокойным. Затем медленно проговаривайте про себя фразы: "Я спокоен и расслаблен", "Мои ноги тяжелые и теплые", "Мои руки легкие и свободные". Это поможет снять напряжение и погрузить вас в состояние покоя.

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:
- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Снижайте значимость событий:

Это важный навык для управления стрессом и улучшения психоэмоционального состояния. Важно понимать, что наше восприятие ситуации во многом определяет то, как мы на нее реагируем. Вот несколько методов, которые могут помочь в этом:

1. Переосмысление: Вместо того чтобы сосредотачиваться на негативных аспектах, попробуйте найти положительные стороны события. Например, если вы потеряли работу, возможно, это возможность попробовать что-то новое или развить свои навыки.

2. Контекстуализация: Помните, что многие неприятности временные. Используйте установки вроде "это всего лишь этап, который пройдет", чтобы уменьшить его значимость.

3. Сравнение: Если вам кажется, что ситуация катастрофична, постарайтесь сопоставить ее с другими проблемами, которые вы преодолели ранее. Это поможет увидеть, что и эта трудность пройдет.

4. Фокус на настоящем: Часто мы беспокоимся о будущем или оглядываемся на прошлое. Старайтесь сконцентрироваться на том, что вы можете сделать здесь и сейчас, чтобы изменить ситуацию.

5. Принятие: Иногда важно просто принять ситуацию такой, какая она есть, и напомнить

себе, что не все под нашим контролем. Это может снизить уровень тревоги.

6. Общение: Поделитесь своими переживаниями с друзьями или близкими. Они могут предложить новые взгляды или способы решения.

Дорогие педагоги!

Пусть каждый день приносит вам силы и вдохновение. Ваша забота и терпение помогают детям расти и развиваться.

Вы делаете важное дело, и ваша работа несет свет в сердца малышей!

Продолжайте сиять и верить в свои силы!

СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

