**Что такое стресс?**

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека не только к стрессу, но и к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего «посвседневный» психический потенциал человека.

На самом деле не так трудно избавить себя от не приятных ощущений, главное — это желание. Это основная проблема! Надо захотеть, причем захотеть на всех уровнях своего «Я». Захотеть так, что бы это желание поселилось и в сознании и в подсознании, вплоть до мышечного уровня.

Задумайтесь и честно скажите себе, насколько вы подвержены влиянию стресса и удачно ли с ним справляетесь?

***Практические приемы преодоления стресса***

 Если в предыдущих предложениях вы легко узнаете себя – самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию.

Приступая к практике разных техник релаксации, помните следующее. Изучение основ способов релаксации не сложно, но требует времени и определенных усилий. Большинство экспертов рекомендуют заниматься, по крайней мере, 10-20 минут в день.

 **Первый способ – это дыхательные упражнения.**

 Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

**Упражнение «Воздушный шарик»** Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со­считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

**Второй способ – мышечная релаксация**

Мышечная релаксация основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.

Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**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.

 **Третий способ – медитация**

**Медитация** представляет собой систему психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время  выполнения какой-либо деятельности. Медитация - не сон, не грезы. Скорее это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором остается лишь отрешенное наблюдение за всем происходящим. Необходимо спокойно принимать все чувства, желания, мысли, которые появляются, и просто отрешенно наблюдать за ними.

 **Психотехника «Священное место»**

 Предлагаю всем присутствующим удобно устроиться в креслах и включаю аудиозапись медитации «Священное место».

**Четвертый способ самовоздействия – самовнушение.**

Его суть состоит в использовании специальных словесных формул на фоне особого, отличного от бодрствующего состояния психики для изменений

физиологических или психических реакций.

Сначала необходимо добиться возникновения состояния аутогенного погружения или, как его называют «нейтрального» состояния. Оно характеризуется концентрацией внимания на происходящем процессе и отвлечении от внешних раздражителей, расслабленностью (дремотное состояние), внутренней уверенности в успехе, спокойным, несколько отстраненным отношением к самому процессу.

 А далее вы используете различные **фразы** для самовнушения, например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.
Я верю в себя и в свое будущее.
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.
Я – хозяйка своей жизни.
Я – свободная личность.

 Кроме того, эффективные следующие **упражнения для повышения энергетического потенциала и управления эмоциональным состоянием:**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь!».

2. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично!»

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь богаче!»

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!»

5.Руки на бедрах. Делая повороты вправо-влево, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»

7. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу!»

8. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается!»

*Помните, предложенные упражнения не избавят вас от проблем, но помогут расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтобы позже с новой силой взяться за их решение. В сложной жизненной ситуации, предпочитайте активно действовать, нежели молча переживать негативную ситуацию. Позитивное и доброжелательное отношение ко всему окружающему: людям, природе, миру поможет справиться вам с проблемами.*

 *Кроме того, думайте о себе, любите себя и тогда никакие стрессы вам не будут страшны!*

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА ГУО «ЯСЛИ-САД №3 Г.ПРУЖАНЫ»

***Памятка для педагогов***