**Тренинг**

**« Снятие эмоционального напряжения»**

**Вводное слово психолога**

Как вы уже знаете здоровье это не только физические показатели, но и психологические. По данным статистики у педагогов среди множества профессий самые низкие показатели физического и психологического здоровья. А это недопустимо. Мы в ответе за то, какое настроение мы несем детям. А значит, педагогу необходимо быть здоровым.

Что бы не допускать перегрузки, сегодня мы выполним несколько упражнений, которые способствуют снятию эмоционального напряжения.

**1.Дыхательное упражнение «Антистрессин»**

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите не надолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе –«расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

**2.Массаж биологически активных точек**

Цель: ознакомление с методом оказания «скорой помощи» в трудных ситуациях.

Инструкция. Нервно психические расстройства являются результатом нарушений функций высших отделов головного мозга, на которые мы можем воздействовать с помощью биологически активных точек. Массаж проводим кончиками пальцев.

•«Точка возвращения к жизни» После физического или психического шока массируем на левой руке самый кончик среднего пальца.

•«Дворец труда» При психической заторможенности, когда растерянность не дает ясности в голове, массируем точку в середине левой ладони.

•«Пограничные ворота» При тревоге и страхе массируем точку в середине внутренней поверхности предплечья

.•«Точка атаки» При волнении перед выступлениями массируем точку на самом кончике левого мизинца.

•«Крошечное море» При неуравновешенности (что недопустимо для педагога), при отсутствии жизнерадостности массируем правой ладонью область на внутренней стороне локтевого сустава

**3.Релаксация**

***Текст***

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам*,* ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм… Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, рукиподставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выходом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

**Заключение**

( обмен впечатлениями, выбор «смайликов- настроения» )