

Техники быстрого восстановления ресурсов и управления стрессом в учебной деятельности.

Данные упражнения рекомендованы педагогу как для управления собственным эмоциональным состоянием. Так и для работы с классом.

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. Замерьте 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.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте.

«Гимнастика Гермеса»

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела, и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом и 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

«Антистрессовая гимнастика»

1. Мышечное расслабление.
2. Расслабляющее дыхание 5-7 минут по типу вдох -задержка дыхания на 5 сек. - выдох. Со временем научитесь уделять этому упражнению до 30 минут в день.
3. Мобилизующее дыхание 5-7 мин. (вдох неактивно - выдох форсированно).
4. Упражнение «Надери себе уши». Массаж ушей по всей поверхности активно, потом в середине мочки.
5. Массаж висков. Потом точек позади висков в зоне волос.
6. Упражнение «Волшебное слово».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне никуда не нужно сейчас спешить».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне ничего не нужно сейчас решать».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: «Самое важное сейчас - успокоиться».

