



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы почувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Техники самопомощи

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.



Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Первый вариант (подготовительное упражнение):

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прodelайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».