



Индивидуальная консультация для педагогов

«Упражнения на развитие стрессоустойчивости».

“Дыхание “ХА”

Цель: восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости.

Встать прямо.

Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди.

Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе.

Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам.

Сильный выброс воздуха приводит к звуку “ХА”.

Упражнение эффективно, если звук “ХА” вами произносится отчетливо.

“Плавные махи руками”

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций.

Встать прямо, ноги вместе.

Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу.

При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми.

Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки.

После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы, и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз.

Выполнять 5-10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию).

Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

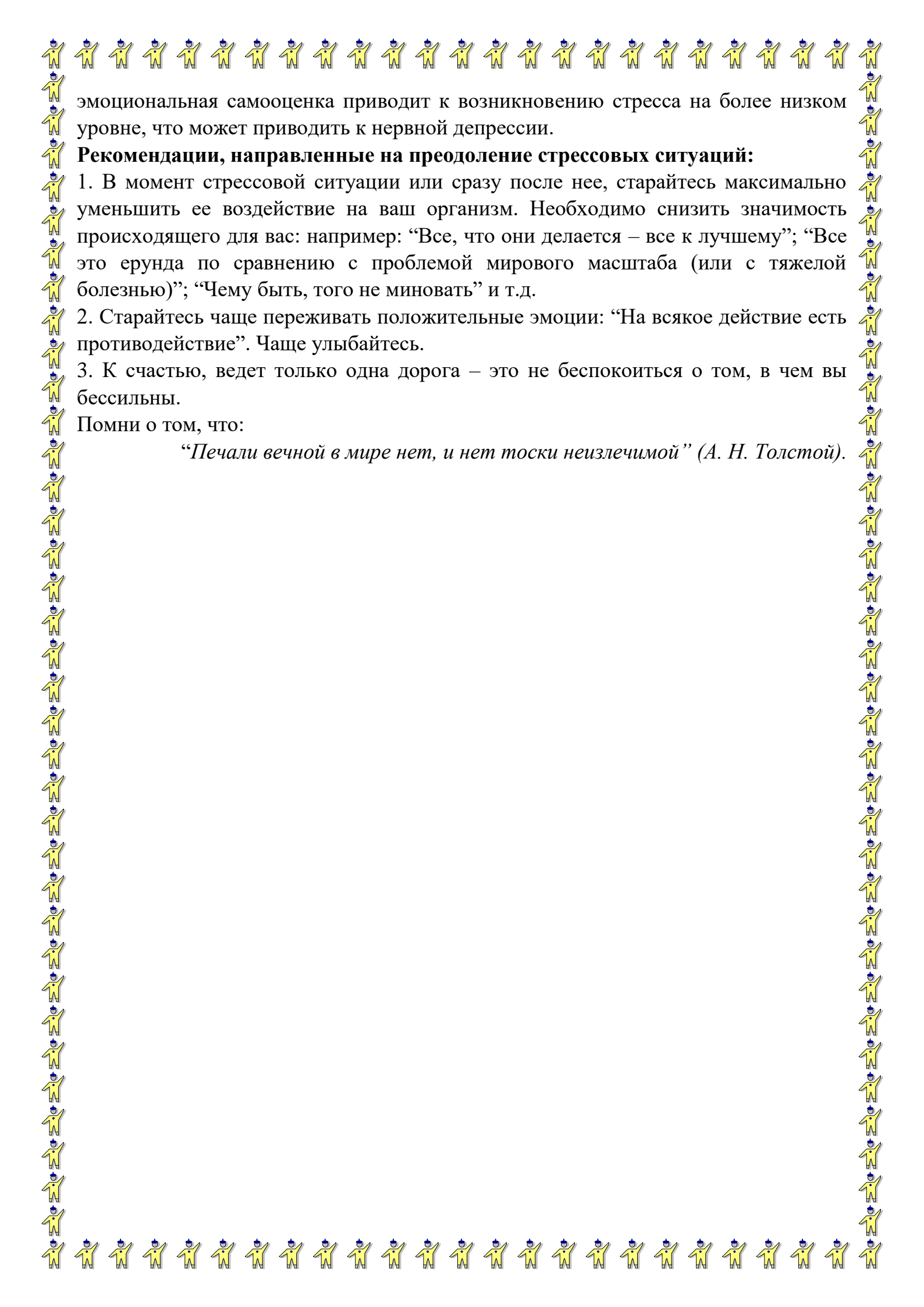
“Самооценка стрессовой ситуации”

Цель: адаптация организма человека к стрессовым ситуациям.

Необходимо проводить самооценку любой стрессовой ситуации.

Последовательность выполнения: обратить внимание на причину, породившую стресс, а именно: мысленно (вечером) проиграть возникшую стрессовую ситуацию и выяснить причину. Отрефлексировать. Столкнувшись с идентичной ситуацией следующий раз ваш организм адаптируется к стрессовым ситуациям.

Примечание: Самооценку стрессовой ситуации рекомендуется проводить только 1 раз! Бесконечное возвращение к одной и той же стрессовой ситуации в качестве самоанализа снижает защитные свойства организма. Кроме того, любая



эмоциональная самооценка приводит к возникновению стресса на более низком уровне, что может приводить к нервной депрессии.

Рекомендации, направленные на преодоление стрессовых ситуаций:

1. В момент стрессовой ситуации или сразу после нее, старайтесь максимально уменьшить ее воздействие на ваш организм. Необходимо снизить значимость происходящего для вас: например: “Все, что они делается – все к лучшему”; “Все это ерунда по сравнению с проблемой мирового масштаба (или с тяжелой болезнью)”; “Чему быть, того не миновать” и т.д.

2. Старайтесь чаще переживать положительные эмоции: “На всякое действие есть противодействие”. Чаще улыбайтесь.

3. К счастью, ведет только одна дорога – это не беспокоиться о том, в чем вы бессильны.

Помни о том, что:

“Печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой” (А. Н. Толстой).