МКОУ для обучающихся с ОВЗ Старогородковская общеобразовательная школа «Гармония»

Педагог-психолог Петрушевская А.Г.

2023г

**Антистресс-практика для педагога**

**Как ослабить напряжение при стрессе?**

Простые физические упражнения помогут немедленно ослабить **напряжение.** Вот три проверенных средства, которыми можно воспользоваться, где бы вы ни находились. Постарайтесь выполнять эти упражнения несколько раз в день:

1. Опустите плечи. Сядьте прямо. Поднимите, а затем опустите плечи – это расслабит мышцы. Для тела это сигнал того, что вы не собираетесь обратиться в бегство. Убеждайте ваш организм в течение нескольких секунд, что угрозы не существует.
2. Дышите глубже. Поставьте ступни на пол, руки положите на колени. Опустите плечи, закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос, медленно считая до четырех. Сделайте выдох через рот. Также медленно считая до четырех. Кровь насытится кислородом и доставит его в мозг, что поможет вам привести в порядок мысли. Проделайте это упражнение четыре раза. Начните прямо сейчас: раз, два, три, четыре…
3. Двигайтесь. Встаньте и потянитесь, сделайте себе чашку чая, вымойте руки, отправьтесь по поручению или просто подойдите к окну.

**В чем польза:** Решающее значение здесь имеет движение. Оно отвлекает внимание от воображаемой угрозы, снимает умственное напряжение и, следовательно, дает передышку вашим «боевым постам».

Как только ваш организм начнет успокаиваться – мышцы желудка расслабляться, пищеварительная система станет работать нормально и сердцебиение замедлится, – напряжение спадет, в мозг поступит необходимое количество кислорода, и вы станете мыслить рационально.

Как только вы начнете рассуждать рационально, у вас появится перспектива

и вы поймете, что преувеличили опасность.

**Какие применять техники для расслабления?**

1. Почитайте книгу. Классический роман XIX века, мемуары, заметки путешественника помогут вам отвлечься от повседневной жизни.

2. Послушайте перед сном музыку. Выбирайте ту музыку, которая успокоит вас и погрузит в состояние безмятежности.

3. Расслабляйте тело. Перед тем как заснуть, сделайте следующее: напрягите все мышцы, после чего медленно расслабляйте каждую часть тела поочередно. Вначале расслабьте ступни, потом ноги, живот, торс, руки, ладони, шею, плечи и, наконец, лицо.

Это упражнение вызывает состояние физического покоя.

Обращайтесь также за помощью к профессионалам. Они посоветуют вам, как улучшить самочувствие. Например, можно пройти курс:

– ароматерапии, включающий в себя массаж с ароматическими маслами, который снимает напряжение;

– глубокого массажа (разминания), который заключается в интенсивном массировании всего тела. Это улучшает циркуляцию крови, повышает упругость кожи и в конечном счете расслабляет;

– рефлексотерапии, например, массаж стоп. На стопах есть точки, в которых сосредоточено множество нервных окончаний. Воздействие на эти точки благотворно для организма.

В чем польза: Техники расслабления в сочетании с профессиональной терапией помогут улучшить свое самочувствие и восполнить энергию, необходимую, чтобы преодолеть стресс.