* Максимально растянуть губы в стороны, как бы улыбаясь, после

расслабиться.

* Сильно сжать губы трубочкой, расслабиться.
* Зажмуриться изо всех сил, расслабиться.
* Выполнить движение бровями вверх, насколько возможно высоко, затем

расслабиться.

* Сцепить руки в замок на уровне солнечного сплетения, а затем втянуть их

максимально вверх, сделав при этом вдох и выдох (в положении сидя).

* Встать, снова собрать руки в замок в области солнечного сплетения, поднять

их вверх и сильно потянуться (вдох), затем свободно бросить руки вниз (выдох) и завершить постукиваниями пятками по полу.

**4. Контроль эмоций через виртуальную игру**.

Любое переживание представляет собой некий всплеск чувств, который отражается на телесных ощущениях и при этом еще и вызывает в сознании некий образ (он может быть ясным или не очень, отражать реальную действительность или быть совершенно выдуманным, ассоциативным). Через это виртуальное представление вы тоже можете осуществлять контроль эмоций. Попробуйте придать вашим переживаниям визуальный образ, представьте, например, какой они формы, размера или цвета. Затем попытайтесь что-то поменять. Вообразите, например, что это жидкость, которую можно перелить из одной посуды в другую или вовсе вылить и забыть о ней.

**Как улучшить контроль над собственными эмоциями**

* **«Смотрите на происходящее проще»**

Не зацикливайтесь на собственной злости. Всегда помните, что злость – плохой помощник, она способна только навредить и испортить отношения.

* **Старайтесь сохранять спокойствие**

Сделайте глубокий вдох и выдох, повторите, постарайтесь вспомнить что-то очень приятное, снимающее напряжение, мысленно сами себя успокойте, скажите, например, «все в порядке», «не сердись», «все наладится».

* **Думайте, прежде чем что-то сказать**
* **Не пытайтесь подавить злость, но держите ее под контролем**
* **Старайтесь заниматься спортом**
* **Научитесь прощать**
* **Смотрите на все с долей юмора**
* **Шутки, юмор, самоирония** – отличные инструменты для снятия

напряжения.

Контроль эмоций не подразумевает просто подавление своей злости. Более того, разозлиться иногда даже бывает полезно, это может дать толчок к движению вперед, когда силы или энтузиазм уже на исходе. Отрицательные эмоциональные всплески – нормальное явление, важно только уметь ими управлять, чтобы от подобных реакций не было вреда ни вам, ни окружающим.

**Государственное учреждение образования «Гродненский областной социально-педагогический центр»**

**Эл. почта:** [**groblspc@gmail.com**](mailto:ptu_119@mail.grodno.by)





**МЕТОДЫ СНЯТИЯ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

**У ПЕДАГОГОВ**



Эмоциональное напряжение просто так ниоткуда не появляется. Причиной его возникновения может быть как единичный фактор, так и их комплекс. Естественно, мало кто из педагогов может с полной уверенностью назвать точную причину своего плохого настроения или отсутствия желания что-либо делать. Обучение навыкам снятия эмоционального напряжения поможет педагогам находиться в балансе, а не копить тяжкий груз внутри себя.

## 4 уровня эмоционального напряжения

**Уровень 1. Мобилизация активности**

На первой стадии педагог, как правило, работает при профиците физических способностей и возможностей. Он полон сил и энергии, почти не устает и все успевает в условиях ограниченности временного ресурса. Как только это состояние сменяется дефицитом, наступает вторая стадия эмоционального напряжения.

**Уровень 2. Стеническая отрицательная эмоция**

Эта стадия характеризуется предельной концентрацией всех ресурсов организма. У человека появляется злость, ярость, гнев. Если организм начинает остро чувствовать недостаток внутреннего ресурса, то далее эмоциональное напряжение переходит в третью стадию своего развития.

**Уровень 3. Астеническая отрицательная эмоция**

Если вы все-таки дошли до этого этапа эмоционального напряжения, значит, вас одолевает ужас, страх, тревога и состояние безысходности. Прислушайтесь к своему организму. Он кричит вам о том, что на данный момент все его имеющиеся ресурсы исчерпаны и их срочно нужно восполнять, либо принять волевое решение и отказаться от реализации своей цели. В противном случае есть риск возникновения невроза, а это уже следующая стадия.

**Уровень 4. Невроз**

Когда у человека наступила фаза невроза, то в течение дня он то плачет, то смеется, в его голове постоянно роятся навязчивые мысли, он подвержен быстрой утомляемости, очень агрессивен, что сопровождается криками и провокациями конфликтных ситуаций с другими людьми без всяких на то оснований.

Пребывание в подобном состоянии грозит вам как психическими, так и нервными нарушениями, а также может вызвать обострение уже существующих хронических заболеваний и психосоматических расстройств.

Основной удар приходится на сердечно-сосудистую, пищеварительную и нервную системы человеческого организма.

Главное не избегать таких состояний, а уметь из них правильно выходить, без вреда для своего здоровья снимать эмоциональное напряжение, не допуская возникновения невроза.

**Методы снижения эмоционального напряжения**

**1. Идентифицируйте эмоции**.

Научитесь четко различать, что конкретно вы чувствуете в определенной ситуации. Вы разгневаны, обижаетесь, боитесь и т.д. Разберитесь, это одно совершенно ясное ощущение или несколько смешанных? Наблюдайте за собственным эмоциональным фоном и выявляйте причины его изменения. Научитесь определять, что именно приводит к всплескам переживаний.

**2. Упражнения на дыхание. Выполняются по 5-7 минут, делается несколько повторов** (благодаря этому упражнению нормализуется артериальное давление, снимается тревожное состояние):

* быстрый трехсекундный вдох;
* выдыхать медленно, в течение семи секунд;
* после выдоха – трехсекундная задержка дыхания.

А следующее упражнение помогает сконцентрироваться, когда ситуация того требует. Выполняется так же 5-7 минут, необходимо сделать несколько повторов:

* вдохнуть медленно, в течение 5-7 секунд;
* после вдоха – трехсекундная задержка дыхания;
* быстрый трехсекундный выдох.

**3. Концентрация в теле**.

Любые эмоциональные переживания в большей или меньшей степени человек чувствует и телом. Как только начинаете чувствовать всплеск негатива, усилием мысли перенаправьте его, к примеру, в кулак. А затем несколько раз сильно сжимайте и разжимайте его. Это поможет успокоиться.

Или еще один способ: все напряжение сконцентрировать в одной мышце и не расслаблять ее так долго, как только сможете, пока она не расслабится сама.

Ниже приведен перечень специальных упражнений для релаксации, которые выполняются пошагово в положении сидя:

* Опора на пятки, носки ног максимально вытянуть вверх, опустить,

расслабиться.

* Опора на носки, пятки максимально оторвать от пола, опустить,

расслабиться.

* Сильно нажать обеими подошвами на пол, расслабиться.
* Оторвать ноги от пола и сильно вытянуть вперед, опустить, расслабиться.
* Положить руки в область солнечного сплетения, вдохнуть так глубоко,

насколько возможно, удержать дыхание и затем сделать выдох через рот.

* Крепко сжать кулаки и после расслабить.
* Сильно растопырить ладонь и пальцы, после расслабить.
* Спина прямая, сделать движение вверх плечами вместе с лопатками (как

можно выше), опустить, расслабиться.