**4. Двигательные и тактильные техники**

**«Гора с плеч»**. Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**«12 точек»**. Подвигайте глазами, широко зевните, покрутите шеей, поднимите и опустите плечи, расслабьте и поводите запястьями, сожмите и разожмите кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнитесь в позвоночнике, напрягите и расслабьте бёдра, икры ног, покрутите ступнями, сожмите и расслабьте пальцы на ногах.

**«Самомассаж»**. Помассируйте межбровную область, заднюю часть шеи, челюсть, плечи, ступни.

**5. Мыслительные техники**

**«Простые утверждения»**. Повторяйте про себя следующие утверждения: «я спокоен, хладнокровен и собран», «всё в порядке», «всё будет хорошо» и т.п.

**«Непротивление»**. Думайте о раздражающем объекте как об источнике энергии, который прошёл мимо.

**«Насколько это плохо?»**. Ранжируйте свои чувства по шкале дискомфорта: 5 – агония, 4 – ощущение дискомфорта, которое невозможно терпеть более часа, 3 – весьма неприятное чувство, которое всё же можно вытерпеть, 2 – средний дискомфорт, 1 – слабый дискомфорт.

Для восстановления своих сил, энергии после напряженной работы, нужно уметь расслабляться, отдыхать. Простые приемы релаксации, помогут вам снять психоэмоциональное напряжение.

***Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников.***

***Здоровый педагог — здоровые дети.***

МДОБУ «ДСКВ

«Золотой ключик»

«Эмоциональная разрядка для педагогов ДОУ»



Подготовили:

учитель – дефектолог Огороднова Е. В.

инструктор по физической культуре Мелькова М. А.

г. Гаврилов – Ям

**Синдром профессионального выгорания** – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

**«Здоровый педагог – здоровый ребенок»**

Любую эмоцию лучше выплеснуть, а не держать в себе. Обязательно нужна эмоциональная разрядка. Как говорят врачи ее нужно отреагировать, иначе она станет миной замедленного действия для нашего организма.

**1. Голосовые техники**

**«Да-да-да»**. В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

**«Разговор на незнакомом языке»**. Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

**«Медитативное пение»**. Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

**«Гудение»**. Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

**2. Зрительные техники**

**«Высокая энергия»**. Представьте себя яркое ночное небо. Выберите самую яркую ночную звезду. А теперь… проглотите её… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

**«Убежище»**. Представьте себе место, где вам всегда было хорошо, место, которое может послужить для вас убежищем от проблем. Представьте себя в этом месте, как вы в нём отдыхаете, отдаляясь от проблем и трудностей.

**«Отвлечение внимания»**. Сконцентрируйте свой взгляд на нейтральном предмете, перечислите все его качества, способы использования.

**3. Дыхательные и медитативные техники**

**«Передышка»**. Короткий вдох, длинный выдох: вдыхайте, считая до 5-ти, выдыхайте, считая до 7-ми.

**«Медитативное дыхание»**. Примите удобную позу, расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох… чувствую выдох…». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации возрастают.

**«Антистрессин»**. Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.