**Практическое занятие**

**Тема:** *Применение техник и приемов снятия эмоционального напряжения для повышения эффективности профессиональной деятельности.*

**Цель:** *Обучение педагогов приемам снятия эмоционального напряжения.*

**Задание:** *Изучить теоретический материал. Составить памятку профилактики эмоционального выгорания педагогов. (Можно записать в тетрадку или воспользоваться материалами представленными в сети Интернет)*

**ЭМОЦИИ. РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА**

Профессия учителя требует большой эмоциональной отдачи. Чтобы заинтересовать учащихся, увлечь их своим предметом, объяснить материал доходчиво, педагогу нередко приходится быть еще и артистом. Эмоциональные педагоги обладают большим преимуществом по сравнению с неэмоциональными, потому что только им подвластно зажигать детские сердца и вести учеников или воспитанников детского сада за собой. Они, как правило, популярны и любимы. Но, к сожалению, существует и обратная сторона медали: часто наши эмоции дают о себе знать в самый неподходящий момент, например тогда, когда необходимы сдержанность и хладнокровие. Умение управлять своими эмоциями — важное профессиональное качество, которое необходимо вырабатывать любому педагогу. С.Л. Рубинштейн (2002, с. 586) отмечает, что «если стремление подавить или искоренять эмоции в корне неверно, то умение регулировать их проявление необходимо».

Но прежде чем перейти к рассмотрению этого вопроса, давайте разберемся с тем, что же такое эмоции. Известный советский физиолог П.К. Анохин (1984, с. 172) дает такое определение: «Эмоции — это физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения».

Вопрос о том, как научиться управлять своими эмоциями, в настоящее время актуален, как и несколько десятилетий назад, к нему обращаются многие специалисты. Питер Шарп, автор руководства по «эмоциональной грамотности» для родителей, учителей и других специалистов, работающих с детьми, описывает эмоциональный мир человека таким образом:

Люди горячие.

Люди холодные,

Иногда я свечусь,

Иногда — словно одурачен.

Люди часто смеются,

Люди часто плачут,

Иногда я счастлив,

Иногда болезненно стеснителен.

Люди могут сжиматься,

Люди могут расти,

Иногда я открыт,

Иногда — не очень.

Чувства — сильные,

Мысли — тоже.

Но если одно без другого,

То кто же я тогда?

*(Peter Sharp, 2001)*

Почему же именно для педагогов так важно умение управлять эмо­циями? Да потому, что эмоциональное состояние одного учителя, вос­питателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в классе или в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только самому педагогу, но и окружающим его детям.

Безусловно, эмоции и мышление тесно связаны между собой (Изард К.Э., 1999; Рубинштейн С.Л., 1999; Дружинин В.Е., 2003; Greenberger D*.,* Padesky K.A., 1999 и др.). Наверное, поэтому в после­дние годы назрела потребность в конструировании нового понятия «эмо­циональный интеллект».

Теорию «эмоционального интеллекта» разрабатывают психологи Питер Саловей и Джек Майер (Salovey P., Mayer J., 1990). По их мнению, эмоциональный интеллект — это способность понимать и распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми. П. Саловей и Дж. Майер выдел или 4 основных аспекта данного понятия, каждый из которых, в свою очередь, включает определенные способности.

1. Восприятие эмоций:

* способность распознавать свои эмоции;
* способность распознавать эмоции других людей (в процессе непо­средственного общения, в литературных произведениях и фильмах);
* способность точно выражать эмоции и эмоциональные потребности;
* способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоции.

2. Использование эмоций для улучшения мышления:

* способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций;
* способность использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений;
* способность использовать изменения настроения, чтобы оценивать различные точки зрения;
* способность применять эмоции в процессе создания чего-либо нового.

3. Понимание эмоций:

* способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
* способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
* способность понимать возможность одновременного проявления различных эмоций;
* способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.

4. Управление эмоциями:

* способность быть открытым, эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
* способность исследовать причины появления определенных эмоций;
* способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить их них;
* способность управлять своими эмоциями;
* способность помогать другим справляться с их эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта в школьном возрасте может помочь снизить агрессию учащихся, уменьшить необходимость в употреблении алкоголя и никотина в подростками (Salovey P. Et al., 2004), уберечь от наркомании и суицида современную молодежь.

Развитие эмоционального интеллекта может служить профилактикой возникновения таких нарушений, как депрессия, раздражительность и т. д., что является особенно важным для педагогов, испытывающих постоянные эмоциональные перегрузки. Именно поэтому при подготовке профессионального педагога развитие эмоционального интеллекта является одной из важных составляющих. Распознавание общего эмо­ционального настроя класса необходимо при планировании и при спон­танной корректировке учебного процесса. Например, опытный учитель, заметив, что учащиеся или воспитанники устали, перевозбуждены или огорчены чем-либо, постарается внести изменения в план урока уже в первые минуты занятия. Это может быть ободряющая шутка, релакса­ционное упражнение, сюрпризный момент. Если педагог видит, что дети еще не полностью переключились с предыдущего вида деятельности или не настроились на занятия, он может предложить им решение нестан­дартной задачи или загадки.

В общении с родителями педагогу также важно уметь своевременно распознать эмоциональное состояние собеседника, что позволит грамот­но и эффективно спланировать предстоящую беседу. Так, если родитель очень возбужден и не способен адекватно воспринимать информацию, опытный педагог, как правило, предоставит ему возможность выгово­риться (а при необходимости — выпустить пар) и только после этого перейдет к сообщению важной информации.

Поскольку профессия педагога предусматривает большое количе­ство контактов, а вместе с тем и большую эмоциональную нагрузку, случается, что в процессе беседы с родителями воспитатель или учи­тель проявляет излишне эмоциональную позицию. Безусловно, каж­дый из нас имеет право на проявление собственных эмоций, однако желательно осознавать, относятся ли они к конкретной ситуации, не решаем ли мы в данный момент свои личные проблемы за счет «под­вернувшихся под руку» мам и пап. К тому же, научившись понимать и анализировать свои эмоции, нам легче будет признать и право родите­лей на эмоциональные проявления, научиться понимать и не реагиро­вать так остро на вспышки партнеров по общению, которым необхо­димо выпустить пар.

Умение распознавать свои эмоции также необходимо педагогу для построения эффективного общения. Понимание собственных негатив­ных эмоций учителем или воспитателем является первым шагом на пути управления ими и ситуации в целом. Например, педагог, осознав, что в данную минуту его поведением движет гнев, вызванный неприятным разговором по телефону с супругом, может вовремя остановиться и не позволить осуществиться переносу этого гнева на школьную ситуацию (в классе с учениками или в беседе с родителями и коллегами). Учитель, чувствует, что не может совладать с собственными эмоциями, Имеет возможность либо взять тайм-аут, отменив разговор, либо извиниться перед собеседником, объяснив, что его состояние вызвано не связанными с данной встречей событиями. Кроме того, если педагог ощущает эмоциональное напряжение, он может воспользоваться одним из релаксационных упражнений, которые обычно выполняет с детьми.

Если же педагог не уделяет должного внимания своему эмоциональному состоянию, возможен вариант возникновения такого эмоционального нарушения, как депрессия, гнев, беспокойство и др. (Oatkey K., 2004; Г.Браун, Т.Харрис (Braun G.W., Harris T.O., 1978). Авторы одного крупнейших исследований XX столетия в области женской депрессии (Angyle M., 2001) выявили одну из главных причин этого нарушения: серьезное несоответствие реальности личной жизни женщины уровню ее притязаний. К сожалению, как показали исследования, проведенные в 1998 году в 54 странах мира, уровень удовлетворенности жизнью в странах бывшего Советского Союза занимает одно из последних мест среди стран Европы, Америки, Африки, Азии и Австралии. Другое исследование, проведенное в Англии в 1996 году, показало, что люди, которые могут находить время для занятий своим любимым делом, чувствуют себя более счастливыми (Angyle M., 1996). Таким любимым делом может стать спорт, музыка, вечерние курсы, танцы, религия, общественная работа, кружки и т. д.

С. Рейнольдз (1997) считает, что, для того чтобы почувствовать себя счастливым, не стоит зацикливаться на каком-либо одном аспекте жизни. Счастливые люди занимаются самообразованием в разных сферах: физической, умственной, семейной и т. д., кроме того, обязательно верят в себя. В 1920 году врач Эмиль Коу заставлял своих пациентов 1многократно повторять везде и всегда одну и ту же фразу о том, что им становится лучше и лучше. Таким простым способом он увеличил число выздоровевших пациентов пятикратно.

П. М. Левинсон и М. Граф (1973) дают такие рекомендации против депрессии:

* смеяться;
* думать о чем-то хорошем, что может произойти в будущем;
* думать о людях, которых мы любим;
* дышать свежим воздухом;
* лежать на пляже;
* носить чистую одежду;
* иметь свободное время;
* слушать музыку;
* смотреть передачи о диких животных;
* улыбаться людям и др.

Многие из этих рекомендаций полезны для педагогов, особенно для женщин, которые иногда забывают о своей личной жизни, своих хобби и полностью посвящают себя работе (или добыванию денег). Такой фа­натизм приносит свои плоды — высокие результаты учащихся (или вы­сокие заработки), — но может привести и к профессиональному «вы­горанию» педагога, что в конечном итоге обязательно отразится на самочувствии его самого и окружающих.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

«Профессиональное "выгорание" — это неблагоприятная реакция че­ловека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психо­физиологические и поведенческие компоненты» (Гринберг Д., 2002). По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может характеризоваться эмоцио­нальным, физическим и когнитивным истощением и проявляться сле­дующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооцен­ки и др.

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролиро­вать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа тре­бует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Про­фессии педагога и психолога являются еще более сложными, поскольку и тот и другой в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с роди­телями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими катего­риями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если кон­кретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, болезненно, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Синдром профессионального «выгорания» — не медицинский диаг­ноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому челове­ку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального «выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории.

В.В. Макаров (2000), анализируя профессиональную деятельность психотерапевта, отмечает, что формированию данного синдрома способствуют как личностные особенности индивида (интровертированность, повышенный уровень тревожности, эмпатичности, чувствительности), так и его профессиональная подготовленность (владение техниками и приемами), и организация труда (условия работы).

Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности. Так, низкий уровень оплаты труда вынуждает многих учителей и психологов брать на себя лишнюю учебную нагрузку в школе (огромное количество учебных часов), в детском саду (работа в две смены), а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом.

Конечно, неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга (2002), высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы. К ним относятся степень сложности заданий, объем работы, которая будет положительно оценена по окончании, и др.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство — женщины. Воспитание собственных детей по­рой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального «выгорания» могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми.

Профессиональное «выгорание» педагога, его эмоциональное опу­стошение не может не сказаться и на его деятельности в школе и в детском саду, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, при­внесенная учителем или воспитателем, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу.

Д. Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей по­следовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, ассертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамей­ке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Специалисты (Гозилек Э., Бойко В.В., 1996) обращают особое внимание на необходимость проведения профилактической работы. По­скольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогов необходимо обучать навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умения справляться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегуляции. По мнению Л.Г. Федоренко (2003), педагогу чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

**ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС**

Профессия педагога сопряжена с большим количеством стрессов. Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Исследования, проведенные на выборке учителей начальных классов английских школ, показали, что более 72% учителей испытывали в своей работе стресс средней степени и 23% учителей испытывали сильный стресс (Fontana D., 1995).

Так что же такое стресс? Г. Селье (1979) определял стресс как уровень изношенности нашего организма, и, как многие другие исследователи, связывал его с напряжением. Как правило, стресс — это состояние организма, вызванное длительным действием процесса повышенного возбуждения. Психологический словарь (1998, с. 371) дает такое определение данного понятия: «Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах». Это психическое или физическое напряжение, вызванное физическими, эмоциональными, социальными, экономическими или профессиональными обстоятельствами, событиями или опытом, с которым сложно справиться и сложно его переносить (Colman A.M., 2001).

По мнению Д. Гринберга (2004), причиной стресса является стрессор, или стимул, который может «запустить» в действие реакцию борьбы или бегства. Стрессором может оказаться как эмоциональное состояние (гнев, страх), так и внешние факторы (запахи, шум). Специалисты считают, что большая часть стрессоров связана не с производственной деятельностью человека, а с его обыденной жизнью. Однако люди зачастую приносят свои проблемы на работу, где, в свою очередь, прибавляются факторы профессиональной деятельности (Сергаев С. И., 2002).

Г. Деслер (1997) выделяет два основных источника производственнго стресса: факторы окружающей среды (учебная нагрузка, безопасность, количество учеников) и персональные факторы (работоспособность, терпение, здоровье). Но независимо от того, что же явилось источником стресса, в результате послестрессовых нарушений нервной деятельности (Съедин С.И., 2002; Sutherlanol S., 1995) могут возникнуть многие заболевания: инфаркт, инсульт, психические болезни и др. Конечно, воздействие одного и того же стрессора может оказаться различным в разных ситуациях и на разных людей.

Стрессогенность различных событий определяется их предсказуемостью (непредсказуемостью) и возможностью (невозможностью) контролировать ситуацию. Однако важны не сами события, а то, насколько они тронули нас (Глейтман, 2001).

По шкале стрессогенности событий (Holmes and Rahe, 1967) наиболь­ший стресс вызывают такие жизненные события, как смерть супруга(и), развод, тяжелая травма или болезнь, вступление в брак, увольнение с работы и др. А шкала повседневных проблем (Lazarand and Folkman), вызывающих стресс, представляет собой перечень таких событий, как ухудшение здоровья одного из членов семьи, повышение цен на товары, домашние хлопоты и др.

Специалисты (Г. Глейтман) считают, что люди, которые получают под­держку от социального окружения (друзей, семьи), переживают любой стресс с меньшими потерями.

А лица, состоящие в полноценном браке и других социальных взаимо­отношениях, обладают большей сопротивляемостью болезням по срав­нению с теми, кто разведен или одинок. Учителя, имеющие хотя бы одно­го друга среди коллег, также менее подвержены стрессу (Fontana D., 1995).

Однако стресс не всегда является вредным для человека. Некоторые стрессовые ситуации играют положительную роль в нашей жизни. По­рой они вносят необычные яркие краски в серые будни нашего суще­ствования. Преодолевая стрессовые ситуации, мы чувствуем себя на высоте, с гордостью рассказываем своим друзьям и коллегам, например, о приобретенном опыте поведения в экстремальных ситуациях. Иногда, находясь под влиянием стресса, люди пересматривают свои убеждения, жизненные позиции, меняют взгляды на происходящие события и от­ношения к близкому окружению, что может способствовать дальней­шему личностному росту или обеспечению жизненной безопасности. Стрессы — это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удается избежать. Поэтому наряду с проведением профилактических мер по пре­дотвращению стресса стоит научиться справляться с собой в ситуациях, которые неизбежны.

**ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ**

Психолог, работающий в детском саду или в школе, часто вынужден называть педагогам помощь в ситуациях, вызвавших у них стресс. Причем первоочередной задачей психолога является осуществление профилактической работы. Так, для профилактики стрессовых ситуаций С.И. Сергаев предлагает следующие способы:

1. Действия самих сотрудников: создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывать работу с неприятными проблемами, «не откусывать больше, чем можно съесть», и др.

2. Мероприятия работодателя для сотрудников: выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.

3. Меры по совершенствованию управления организацией (создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте): исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда и др.

Исследования Д. Фонтана и К. Абоусерие (Fontana D., 1995) выявили положительную связь между высоким уровнем предрасположенности к стрессу и нейротизмом и интроверсией у учителей начальных классов и среднего звена. Оказалось, что чем выше интроверсия и нейротизм, тем в большей степени педагоги подвержены стрессу. Стресс также часто встречается у учителей, которые в своей профессиональной деятельности стремятся всегда и во всем быть безупречными (Kyriacou, 1982).

Д. Фонтана (1995) дает пять советов учителям по управлению стрессом.

**Совет первый.** Определите, относитесь ли вы к группе риска (о которой написано выше). Если да, то в любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в то же время они способны быть гибкими.

**Совет второй.** Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в нас напряжение, печалят или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций. Например: «6 „а“» класс с его отвратительным поведением вызывает во мне гнев... Иванов Петя, когда молчит у доски по 5 минут, выводит меня из терпения...»

Конечно, мы не обладаем такой кнопкой, нажатием которой 6 «а» или Иванов Петя «запускают» гнев или наше нетерпение. Реакция на собы­тия целиком и полностью зависят только от нас. 6 «а» действительно мо­жет шуметь на уроке, но только мы можем решить, как реагировать на это: гневом или умением держать себя в руках. Каждый учитель может заранее смоделировать такую ответную реакцию на возможное, предпо­лагаемое стрессовое воздействие, что, безусловно, облегчит его жизнь.

**Совет третий.** Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований. Дети из 6 «а» ведут себя так, потому что это вошло у них в привычку, потому что при­ходят после урока физкультуры и т. д., а не потому, что они не уважают учителя. Будьте более реалистичны, и прежде чем обидеться или рас­сердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели оби­деть вас.

**Совет четвертый.** В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентриро­вать свое внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных от­рицательных эмоциях. Попытайтесь найти альтернативные способы ре­шения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

**Совет пятый.** Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А ес­ли вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмо­ции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

А вот рекомендации М. Беркли-Ален (1997, с. 193-194), с которыми мы подробно знакомим участников тренинга (день третий):

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с раз­решения начальника).

2.Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никог­да не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими дости­жениями.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

Специалисты рекомендуют для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну.Авторы считают, что подобные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения для кистей рук и мышц лица (маски релаксации). Надо отметить, что такие упражнения не отнимают много времени и, как правило, нравятся педагогам, поэтому мы рекомендуем освоить некоторые из них в течение тренинга (день второй).

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

* вдох — медленное напряжение мышц;
* небольшая задержка дыхания — максимальный уровень напряжения;
* выдох — расслабление мышцы или группы мышц.

**Маски релаксации для мышц лица**

1. *Маска удивления.* И.П: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. *Маска гнева.* И.П: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом посте­пенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3. *Маска поцелуя.* И.П: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом по­степенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Дове­сти это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. *Маска смеха.* И.П: стоя или сидя. Попеременно сжимать и разжи­мать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюс­ти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движе­ниям жевательных мышц. Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой.

И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта — маска смеха, с выдохом — расслабить напряженные мышцы.

5. *Маска недовольства.* И.П.: стоя, сидя, лежа. С вдохом — энергич­но, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта — с выдохом — расслабить мышцы лица.

**Упражнение для круговых мышц глаз**

* И.П: голова на подушке или на спинке кресла. Сидя или лежа, с медленным вдохом мягко опускать веки, постепенно наращивать напряжение главным образом за счет круговых движений глаз. Прикрыв веками глаза, начать их жмурить как можно сильнее. После максимального зажмуривания — секундная задержка ды­хания, после чего со свободным выдохом опустить веки.
* И. П: сидя или стоя. Приложить язык к корням верхних зубов (в положении звука «т», «д»). Постепенно, одновременно со вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем краткая задержка ды­хания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.

Каждое упражнение выполняется по нескольку раз.

Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию желательно учитывать следующие рекомен­дации:

1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.

2.Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра».

3. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

4. Даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе маленький праздник, и душевная разрядка наверняка наступит.

5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку победить стресс трудно!

6. Алкоголь— не лучший способ расслабиться. Он лишь на время помогает избавиться от мрачных мыслей (Съедин С. И., 2002).

Кроме того, каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Наверное, стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое «лекарство». Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.