**СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Способы снятия нервно-психологического напряжения**

**и разрядки негативных эмоций**

1. Спортивные занятия. Самую полноценную разрядку дают за­нятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. А ещё можно…

- Попрыгать на скакалке.

- Отжаться от пола максимальное количество раз.

- Устроить «бой» с боксёрской грушей.

- Пробежать несколько кругов вокруг дома.

- Погоняться за кошкой (собакой).

- Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).

- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.

- Пометать дротики в мишень.

1. Контрастный душ.
2. Стирка белья. Мытье посуды.
3. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассо­вых игрушек и бомбить их каучуковым мячом. Пускать мыльные пу­зыри.
4. Если ты один, то можно выразить свой гнев, поколотив подуш­ку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части руки в паль­цах.
5. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный сто­лик).
6. Быстрыми движениями руки стереть пыль с мебели.
7. Полить цветы.

9. Производить любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Громко спеть любимую песню. Покричать то громко, то тихо. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.

1. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буй­ную».
2. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
3. Устроить с друзьями соревнование «Кто громче крикнет?», «Кто выше прыгнет?», «Кто быстрее пробежит?».
4. Сломать несколько старых игрушек.
5. Стучать карандашом по столу.
6. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем за­черкнуть его много-много раз.
7. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать её.
8. Скомкать газету и выбросить ее. Соревнование: свое напряже­ние вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как мож­но меньше и закинуть подальше. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку. Слепить из газеты свое настроение. Закрасить газетный разворот.
9. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка крас­ки). Кляксы. Потом поговорить о них.
10. Смотреть на горящую свечу.
11. Вдохнуть глубоко до 10 раз. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благо­даря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубо­ком вдохе, что очень важно при стрессе.
12. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
13. Благотворно действует на человека природа. Прогулка поле-су, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работос­пособность даже в самых трудных ситуациях. Погулять в лесу, пок­ричать.
14. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от пси­хических перегрузок - смех и плач.

Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный *поток* импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А дальше придумайте своё...