

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ»

1. Умыться холодной водой.
2. Выпить воды или, лучше, сока.
3. Выполнить любое упражнение на дыхание.
4. Найти в теле напряжённые мышцы и расслабить их.
5. Потрясти кистями, руками, ногами.
6. Сжать кисти в кулак, что есть силы и подержать их так 10 секунд. Сбросить напряжение. То же самое проделать с плечами, локтями, ногами, животом.
7. Вдохнуть животом и медленно выпустить воздух.
8. Перевести нервное напряжение в мускульное - пробежаться или потрясти руками.
9. Помассировать тело - погладить себя с ног до головы, похлопать и потереть руки, ноги, растереть шею.
10. Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
11. Переключить внимание на посторонний объект.
12. Закрыть глаза и мысленно представить себя в тихом месте, где хорошо, приятно, уютно и комфортно. Это безопасное и ресурсное место, можно побыть в нём несколько минут.
13. Подумать о своих друзьях, близких, которые любят и ценят вас несмотря ни на что. Улыбнуться им.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ»

1. Умыться холодной водой.
2. Выпить воды или, лучше, сока.
3. Выполнить любое упражнение на дыхание.
4. Найти в теле напряжённые мышцы и расслабить их.
5. Потрясти кистями, руками, ногами.
6. Сжать кисти в кулак, что есть силы и подержать их так 10 секунд. Сбросить напряжение. То же самое проделать с плечами, локтями, ногами, животом.
7. Вдохнуть животом и медленно выпустить воздух.
8. Перевести нервное напряжение в мускульное - пробежаться или потрясти руками.
9. Помассировать тело - погладить себя с ног до головы, похлопать и потереть руки, ноги, растереть шею.
10. Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
11. Переключить внимание на посторонний объект.
12. Закрыть глаза и мысленно представить себя в тихом месте, где хорошо, приятно, уютно и комфортно. Это безопасное и ресурсное место, можно побыть в нём несколько минут.
13. Подумать о своих друзьях, близких, которые любят и ценят вас несмотря ни на что. Улыбнуться им.