

Антистрессовый комплекс упражнений: рекомендации для учителей

«Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера».

С. Смайлс

Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения

«Кнопки мозга». Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

«Перекрестные шаги». Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

«Ленивая восьмерка». Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

«Ворона». Произнесите «Ка-аа-аа-аар». При этом старайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - 6 раз. Затем попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

«Колечко». С усилием, направляя кончик языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом легче, быстрее, еще быстрее - 10-15 с.

«Перекаты головы». После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

Массаж стрессозависимых зон. Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапецевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области.

Массаж грудинно-реберного сочленения, мечевидного отростка. Массаж плечевых суставов. Массаж спины палками, теннисными мячами (минимуму 10 минут); цель: это упражнение на разрядку, выполняемое с партнером, одновременно упражнение на близость и дистанцию; мяч перемещать по спине медленно (лучше всего обеими руками) и при этом охватывать всю спину. В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление кислорода к голове и головному мозгу, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость. Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура.

Массаж биологически активных точек

Большое количество биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами, расположено на подошве стоп. Механическое раздражение стопы нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает усталость, укрепляет мышцы и связки стоп, голеней. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Магнитно-массажные лечебно-профилактические стельки «Акупунктурные» снижают утомляемость и усталость ног, стабилизируют давление и работу сердца, активизируют иммунную систему, улучшают память и работу мозга. Стельки «Экостеп» - при взаимодействии их матричной топологии с биологически активными зонами стопы происходит оптимальное перераспределение функциональной нагрузки всех отделов человеческого организма, мобилизация локальных и системных регуляторных процессов. Оздоровливают весь организм, перераспределяют нагрузку между отделами, восстанавливая нарушенные связи. Это ведет к профилактике различных патологий, повышаются возможности саморегуляции и жизнеспособности организма.

На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием. Массаж рук укрепляет нервную систему: касание или легкое безостановочное поглаживание, надавливание с использованием тяжести пальцев, глубокое надавливание, при котором на коже в области точки отмечается более или менее глубокая ямка. Плавное медленное и продолжительное надавливание действуют успокаивающе, а резкое, сильное и короткое - возбуждающе. Длительность воздействия - 0,5 -1 минута. Кроме проведения массирующих действий руками, полезен массаж с помощью «Ипликатора Кузнецова», валика игольчатого магнитного, массажеров «Каштан» и эластичных пружинных колец, массажера «Краб», биотренажера «Антистресс»: во время спокойного выдоха надевать на палец биотренажер, а во время вдоха - снимать, нельзя оставлять на пальцах без движения.

Босохождение

При ходьбе босиком нормализуется характер электростатических сил организма, нарушенный вследствие ограничения прямых контактов кожных покровов с земной поверхностью. Кроме того, тактильная и термическая импульсация, возникающая при разнообразных раздражениях рецепторов стопы (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и т.д.), сопряжено действуют на центры положительных эмоций, рефлекторно вызывая ощущения удовлетворенности, радости, счастья.

Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Причем неважно, чем смочена трава - росой, дождем или просто полита водой из лейки. Время прогулки по траве должно составлять от 15 до 45 минут. Окончив процедуру, не следует сразу вытирать ноги. Лучше просто надеть сухие носки. Желательно после этого походить 10-15 минут по сухому, покрытому песком или камнями месту сначала ускоренным, а потом обычным шагом. Аналогичным оздоровительным эффектом обладает и хождение по мокрым камням. Процедура должна составлять 3-15 минут в зависимости от состояния здоровья. Здоровые дети могут ходить по мокрым теплым камням 20-30 минут. Ходьба по

мокрым камням особенно полезна детям, подверженным различным заболеваниям горла, а также тем, кто страдает от головных болей. В этом случае в воду, которой поливаются камни, рекомендуется добавлять немного уксуса.

Дыхательная гимнастика

Носовое дыхание. Своей задачей ставим обучение ребенка правильному физиологическому дыханию, которое предполагает активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, дыхание носом, всем телом. В первую очередь обращаем внимание на носовое дыхание, так как нос фильтрует воздух и защищает дыхательную систему человека от пыли и грязи. Нос служит барьером на пути не только пыли, но и различных микробов, обитающих в воздухе. Слизистая оболочка носа обладает бактерицидными свойствами, поэтому многие болезнетворные бактерии задерживаются и погибают здесь. Закаливающее носовое дыхание: сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.

Звуковая гимнастика. Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т-Д» (укрепление мышц языка), «К-Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

«Дыхание плача». Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хooo», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. «Ладони»: и.п. - о.с. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед. 1 - кисти сжать в кулак, вдох; 2 - и.п., выдох. «Погончики»: и.п. - о.с. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. 1 - с силой выпрямить руки (отжимание). 2 - и.п. «Насос»: и.п. - о.с. Руки внизу. 1 - наклон вперед. 2 - разогнуться, сгибая руки в локтевых суставах, выдох.

Упражнения для расслабления

«Белое облако». Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете

на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

«Улыбка». Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удерживать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Лечение музыкой

Целебное воздействие музыки отмечали еще великие ученые Древней Греции: Платон, Гиппократ, Аристотель и др. По мнению великого Авиценны, звуки, построенные в гармоничную, связную композицию, способны возносить душу от слабости к силе. Платон считал, что музыка помогает выработать стойкий характер.

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность. Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков. С целью лечения рекомендуется составлять музыкальные программы не более, чем из 4-5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Слушать программу лучше с закрытыми глазами, песенный жанр для этих целей не рекомендуется. Чтобы музыка оказывала оздоровительный эффект, ее нужно слушать следующим образом: лечь, расслабиться, закрыть глаза и полностью погрузиться в музыку; постараться отказаться от любых мыслей, выраженных словами; вспоминать только о приятных моментах в жизни; не следует засыпать; после прослушивания музыкальной программы рекомендуется проделать дыхательную гимнастику и несколько физических упражнений.

Для лечения затяжного стресса больше всего подойдет специальная медитационная музыка, в которой звучат голоса птиц, шум леса, звуки дождя, родниковой воды, жужжание шмеля. От раздражительности, неврозов японские врачи предлагают музыку П.И. Чайковского; от мигрени - «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина; головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского; нормализует сон сюита «Пер Гюнт» Грига; кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Красивая, гармоничная, нежная и светлая музыка Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Листа, Шопена, Штрауса, Сибелиуса и многих других великих композиторов очищает сознание, освобождает душу от негативных эмоций.

Питание для хорошего настроения

Лучшие нелекарственные антидепрессанты - низкокалорийные фрукты, вкусные салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мед и сухофрукты, особенно изюм, шоколад. Благодаря входящему в состав шоколада психоактивному веществу - теобромину, он повышает работоспособность, улетучивается грусть. В шоколаде содержатся вещества, стимулирующие выработку эндорфина («гормона счастья»), витамины В₁, В₂, РР, F. Кроме того, шоколад помогает вырабатывать серотонин, который отвечает за наше настроение, если этого вещества не хватает, может развиваться депрессия.

При повышенной тревожности, стрессовом состоянии, в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В, давать молоко на ночь. Вытеснить депрессию помогут богатые фолиевой кислотой (витамином В₉) зелень, капуста, свекла, морковь. Не менее полезны для восстановления сил и душевного покоя хлеб с отрубями, горох и фасоль, содержащие большое количество тиамина (витамина В₁). Именно недостаток этих активных соединений приводит к раздражительности и быстрой утомляемости.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника, рябины черноплодной, лимонника китайского (семена). Плоды берут в равных количествах, добавляют 1 ч.л. растертых семян лимонника, настаивают в закрытой посуде в течение 2 часов, процеживают и пьют этот напиток 2-3 раза в день вместо чая.

Повышенная раздражительность, утомляемость может быть вызвана недостатком в организме йода. Восполнить его нехватку помогают различные морепродукты, прежде всего, морская капуста в любом виде: свежая, консервированная в банках или сушеная в порошке. Ее хорошо добавлять в салаты, соленья, запеканки. Салат из свежих яблок со свеклой и морской капустой, добавить орехи, заправить медом или майонезом. Полезно употреблять в пищу морскую соль, йод содержится в ней в виде органических солей в комплексе с другими микроэлементами, поэтому он лучше усваивается и медленнее высвобождается из организма, чем при употреблении йодированной поваренной соли. Растительное средство: лимон с медом, грецкие орехи с медом.

Сказкотерапия

«Роза» (сказка из «Тайн пирамиды здоровья» А.К. Лантева)

Свати почувствовал легкое дуновение свежего ветра, который принес с собой приятный аромат. Свати принюхался и пошел на этот необыкновенный запах. Пройдя немного, он увидел нечто яркое и прекрасное. Это была Роза. Она сияла белоснежным светом в лучах Солнца, и от нее исходил приятный аромат. Свати залюбовался такой красотой и решил поговорить с Розой:

- Здравствуй, Роза, какое приятное утро!

Роза ответила ему легким движением лепестков. Свати продолжил:

- Роза, ты очень красивая и, конечно, счастливая. Тобой все любят и тебе радуются. Скажи, Роза, как, по-твоему, почему люди, тоже красивые, имеют много болезней и не всегда веселые?

Роза сразу ответила:

- Ко мне приходит много людей, и все они разные. Люди, которые замечают мою красоту, радуются и забывают о болезни. Есть люди, которые красоту не видят, так как у них в душе красивого мало. Такие люди кричат, ругаются и, конечно, красивого не замечают. Я думаю, что в тех местах, где красиво, там болезней не может быть. Так и в человеке. Если человек хороший, и дела его хорошие, то и болеть он не будет. Вот моему Садовнику более ста лет. Он очень добрый и ухаживает за мной каждый день. Поэтому сам он здоровый, и я красивая. Если бы все люди были такими садовниками друг для друга, то они стали бы такими красивыми, как мы, Розы, и такими здоровыми, как мой Садовник.

Свати послушал удивительную Розу и представил, как было бы хорошо, если бы все ребята любили и помогали друг другу. Тогда все стали бы счастливыми и радостными. А Свати уже хорошо понял, что Радость - это особая Мудрость, и болезни ее боятся.

- Спасибо, Роза, за твою красоту и слова. Надо все это рассказать ребятам, - сказал Свати и пошел вперед.

Игры

«Тренируем эмоции». Попросите ребенка: нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница; улыбнуться, как кот на солнце, солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный ребенок, будто увидел чудо; позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человека, которого ударили; испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака; устать, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую муху; отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, уставший воин после победы.

«Фейерверк эмоций». Ведущий делит группу на подгруппы. Представителю каждой подгруппы предлагается вытащить бумажку с названием какой-нибудь эмоции. Эмоции - это душевное волнение, испытываемое человеком в какой-либо ситуации. Задание: каждая подгруппа должна изобразить эту эмоцию с помощью выразительных движений (это позы, жесты, мимика).

«Забавные певалки». «Кто засмеется, губа задерется. Раз, два, три, четыре, пять, с этих пор молчать!» Все должны молчать, самый выдержанный из детей становится водящим. Перед началом игры все садятся в круг и хором произносят: «Первенчики, бубенчики, летали голубенчики по свежей росе, по чужой полосе. Там чашки, орешки, медок, сахарок, молчок!» Тому, кто засмеется, предлагают задание: исполнить танец, спеть песенку.

«Найди друга». Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать своего друга (ил родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

Рецепты великих идей

Оставайтесь веселым. Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа и служит здравому смыслу.

Тратьте время на любое занятие. Что вам нравится делать просто так? Любимые занятия пробуждают сознание; выделите время для хобби, и вы вернетесь к своей работе с новыми силами.

Решайте несколько задач. Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Это избавит вас от скуки.

Проводите время в обществе. Оглянитесь вокруг - на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вашим стремлениям, но и понимают вас.

Не опасайтесь соперничества. Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Ваша идея не обязательно должна звучать поэтично или иметь законченный вид. Задайте искренние вопросы и будьте открыты ответам.

Упорно продолжайте. Возможно, вам не приходят в голову новые идеи - не огорчайтесь, попробуйте внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

Измените заведенный порядок. Читайте альтернативную литературу. Ложитесь раньше (или позже). Ходите немного быстрее (или медленнее). Причешите волосы на другой пробор. Делайте перерывы в своем распорядке. Попробуйте производить привычные действия - открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой - с помощью левой руки. Если вы левша, то попытайтесь это сделать правой. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

Такие мысли всегда помогут: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

Здоровый сон - лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг часто подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днем.