**Пять простых упражнений для релаксации**

**«Дерево»**

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в городском транспорте, учитель стоит и представляет себя деревом, с каким он может себя наиболее легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомленным учителем вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

**«Пресс»**

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций: гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Суть упражнения состоит в следующем: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Но оно не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**«Пословицы»**

Предлагаем упражнение, хорошо снимающее внутреннюю депрессию и плохое настроение, а так же помогающие решению сложной проблемы, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями. Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Практически в каждой школьной библиотеке такие книги есть. Полистайте книгу, читайте фразы, пословицы или афоризмы в течение 25—30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения. Возможно, кроме психической релаксации, та или иная пословица натолкнет вас на правильно решение. Возможно также, успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

**«Я — ребенок»**

Многие опытные педагоги играют в игру «Я — ребенок». Вот, например, как описывает свое состояние Ю. П. Азаров: «Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т. е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя «все взрослое», а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное — продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения».

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. В процессе игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером.

Кроме актуализации «комплекса детства» вы почувствуете терапевтическое влияние игры, свежесть, нестандартность детского мышления. Попробуйте испытать восхищение богатством и оригинальностью внутреннего мира ребенка и попытаться стать хотя бы немного ему ближе, понять и почувствовать его.

**«Резервуар»**

В беседе с учащимся, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком сыграйте роль «пустой формы», резервуара, в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы — форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!

Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2—3 раза, и все будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.