**«Как решить проблему детского непослушания на уроках»**

Все учителя, в первом классе и в старших классах, молодые и опытные, обязательно сталкиваются в своей работе с проблемами дисциплины. Уже после первых дней работы в школе учитель знает, что у его учеников имеются сотни способов мешать уроку, «заводить» класс и исподтишка срывать объяснение материала.

Поведение – совокупность поступков, действий, способов общения, принятых в той или иной сфере взаимодействия, совершаемых согласно убеждениям, взглядам, полученному воспитанию.

Хорошее поведение должно способствовать:

•        безопасности самого ребенка и остальных учащихся;

•        плодотворному учебному процессу.

 Поведение детей в школе и дома может кардинально различаться: с одной стороны, домашние «шалопаи» превращаются в прилежных учеников, находясь в школе. С другой стороны, учителя постоянно жалуются на поведение, казалось бы, спокойного послушного домашнего ребенка в школе.

Под плохим поведением часто также понимается неадекватное и агрессивное поведение ребенка. «Плохое поведение» идет вразрез с установленными правилами, порядком из-за разницы во взглядах, недостатка воспитания.

**Причины плохого поведения ребенка в школе:**

**1. Психологический тип ребенка.**

Более эмоциональные, гиперактивные и импульсивные дети чаще отличаются непослушанием, всплесками эмоций, молниеносной сменой настроения, излишней обидчивостью, болтливостью. Поведение гиперактивного ребенка характеризуется неусидчивостью, тревожностью, недостатком внимания, совершением опасных действий, отсутствием контроля двигательной активности.

Дети-интроверты, напротив, страдают угнетением внешней активности, тревогой, страхами, склонностью таить в себе многочисленные переживания.

Совет:

−        давать детям эмоциональную разрядку,

−        на переменах позволять принимать участие в активных играх,

−        вне школы обязательное посещение спортивных секций, бассейна, танцевальных студий,

−        дома больше разговаривать и заниматься совместно уроками с ребенком, постепенно формировать усидчивость с помощью настольных игр.

**2. Освоение территории.**

Своим поведением (негативным как нам кажется) ребенок для себя познает: что можно, а что нельзя, т.е. границы дозволенного; проверяет реакцию взрослых, учителей, одноклассников на его выходки, шалости и «подвиги».

Совет:

−        пытаться с первого раза пресечь попытки «озорства»,

−        сразу ограничить круг разрешенных действий.

**3. Отсутствие должного воспитания, культуры общения:**

Ребенок перебивает учителя, не выполняет его просьбы, «подворовывает» у одноклассников,  не признается в содеянном, сваливая вину на других,  ужасно ведет себя в столовой,  беспорядок на рабочем месте, вещи разбросаны по всему классу.

Совет:

−        ежедневное кропотливое воспитание в ребенке правил хорошего тона, навыков самообслуживания, правил поведения детей в школе.

**4. Лидерские качества ребенка.**

В этом случае, плохое поведение – это своеобразный бунт ребенка на различные запреты, указания, приказы, попытки нравоучений со стороны взрослых. Подобным образом ребенок пытается самоутвердиться, показать собственное «я», что он «личность», отличная от других.

Совет:

−        прислушиваться к ребенку,

−        развивать его задатки, проявления характера в лучшую сторону,

−        поощрять инициативу,

−        быть другом и советчиком.

**5. Подражание**.

Присуще больше всего ребятам в подростковом возрасте 11-16 лет, когда в классе существует неформальный (или формальный) лидер с заработанным авторитетом, который может диктовать свои правила. Ребенок неосознанно пытается ему подражать, чтобы его признали за «своего», за «крутого», самостоятельного:  курение (в т.ч. электронных сигарет), употребление энергетических напитков, наркотиков, алкоголя, посещения различных тусовок, компаний.

Совет:

−        быть ближе к ребенку,

−        объяснять, что сила и мощь человека в знаниях, образовании,

−        рассказать о последствиях употребления вредных веществ,

Как мы реагируем на их поведение, зависит от «философии дисциплины», которую – осознанно или нет – проповедует конкретный педагог. Здесь можно выделить три разных подхода.

***Первый подход можно назвать «руки прочь».***

Педагоги, которые придерживаются невмешательского подхода, считают, что молодые люди сами постепенно научатся управлять своим поведением, контролировать себя и принимать верные решения. Такие учителя в лучшем случае разъясняют ученикам, что случилось, когда все уже случилось. Программа дисциплины с точки зрения этого подхода сводится к обучению навыкам общения: эмпатическому слушанию, отражению чувств и т.д.

***Второй подход - «твердой руки».***

Педагоги, придерживающиеся этого метода, верят в то,что внешний контроль совершенно необходим для воспитания. Такие учителя очень похожи на начальников: они требуют, командуют, направляют. Их программа дисциплины предполагает овладение навыками манипулирования учениками ради их же блага. Основные методы воздействия — угрозы и шантаж: «Если ты не замолчишь, я...» (далее называется наказание, связанных с хорошим знанием «слабых мест» каждого ученика).

***Третий подход «возьмемся за руки».***

Педагоги, которые придерживаются такой позиции, считают, что конкретные поступки учеников — это результат действия обеих сил: внутренних побуждений и внешних обстоятельств. Такие учителя берут на себя трудную роль ненавязчивого лидера, каждый раз подталкивающего ученика к необходимости осознанно выбора. Они также включают самих учеников в процесс установления правил. Их программа поддержания дисциплины строится на позитивных взаимоотношениях с учениками и повышении их самоуважения с помощью стратегии поддержки.

В основе партнерского подхода к проблемам дисциплины лежит качество взаимодействия «учитель—ученик».

Учителя предъявляют к ученикам определенные требования и ожидают, что поведение учеников будет им соответствовать. То, что в школе к ребенку будут предъявляться особые требования, внушают ему и родители, и детский сад. Но есть и другая сторона — чего от учителей ожидает ребенок? Итак, взаимодействие учителей и учеников в стенах класса и школы — это всегда «улица со встречным движением»: учителя относятся к ученикам, ожидая от них определенного отношения, и они относятся к учителям, ожидая от них... Но чего? Ответ на этот вопрос становится просто интригующим, когда отношение ученика к учителю выражается в форме конфликтного, «плохого» поведения, неприятной выходки, серьезного проступка.

Сталкиваясь с «плохим» поведением своих воспитанников учитель, наверное, спрашивает себя: как поскорее прекратить неподходящее поведение, мешающее занятиям? Как уберечь хороших учеников от влияния дурных и убедить их продолжать хорошо вести себя? Как сделать так, чтобы пассивные ученики отвечали на уроках? Чтобы получить ответ на эти и другие вопросы, для начала полезно познакомиться с тремя основными законами, которым подчинено поведение учеников, кем бы они ни были.

**Три основных закона поведения.**

**1-й закон.**

Ученики *выбирают*определенное поведение в определенных  обстоятельствах.

**2-й закон.**

Любое поведение учеников подчинено общей цели — чувствовать себя принадлежащими к школьной жизни.

**3-й закон.**

Нарушая дисциплину, ученик осознает, что ведет себя неправильно,  но  может не осознавать, что за этим нарушением стоит одна из четырех целей: привлечение внимания, власть, месть, избегание неудачи.

1. **Распознать истинный мотив проступка**

**Привлечение внимания** — некоторые ученики выбирают «плохое» поведение, чтобы получить особое внимание учителя. Они все время хотят быть в центре внимания, не давая учителю вести урок, а ребятам — понимать учителя. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. От родителей то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания… Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Власть**— некоторые ученики «плохо» ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над учителем, над всем классом. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь» — и разрушают тем самым установленный в классе порядок. Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Если замечания и советы слишком часты, критика слишком резка, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

**Месть** — для некоторых учеников главной целью их присутствия в классе становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как учителю, так и кому-то из ребят или всему миру. Например, за то, что мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

**Избегание неудачи** — некоторые ученики так боятся повторить свое поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям учителей, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога. Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт критики в свой адрес и неудач, он вообще теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно…», «И буду плохой…».

Учителю необходимо знать истинный мотив «плохого» поведения ученика, чтобы правильно строить свое собственное поведение, понимать реакции ученика на то или иное педагогическое воздействие.

**2. В соответствии с ним выбрать способ, чтобы немедленно вмешаться в  ситуацию и прекратить выходку.**

***Личный пример***

Не стоит оскорблять ребенка, унижать его, запугивать, применять физические наказания. Ребенок впитывает все, что вы делаете и говорите, вы подаете пример, как обращаться с агрессией.

Если с рождения родители запрещают ребенку выражать агрессию (например, ругают, говорят «Не кричи! Не злись!»), он усвоит, что злиться – плохо, попытается ничего не чувствовать. Но при этом он видит, что родители сами кричат друг на друга, на него или применяют физическую силу. То есть действия родителей расходятся с их словами.

Этот внутренний конфликт приведет лишь к новой напряженности, подавлению чувств, неискренности, депрессиям или враждебности. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок безопасно выражал свои чувства, обратите внимание, какой он получает пример от своего окружения.

***Учим реагировать правильно***

Всегда важно вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. Нужно научить ребенка, как ее отреагировать социально приемлемым путем.

Часто дети проявляют агрессию физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить, а не обязательно сразу драться.

Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол, а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением. Дайте ему понять без чтений нравоучений, что он может рассказывать о своих переживаниях, а вы готовы его слушать.

Научите ребенка выражать ***чувства разными способами***, например можно порвать бумагу, скомкать газету, побить специально заведенную для этого «злую подушку», покусать и покричать в нее. Злость можно рисовать, лепить, можно устроить войну между игрушками или покидать со всей силы в угол мягкие мячики. Можно написать все слова, что хочется высказать.

**3. Разработать стратегию своего поведения, которая привела бы к постепенному снижению числа подобных проступков у этого ученика в будущем.**

Каковы бы ни были цели плохих поступков учащихся, педагоги должны как-то взаимодействовать с ними. Если они научатся идентифицировать цель нарушения поведения, то смогут конструктивно строить общение с учеником, заменить непродуктивный способ общения с ним на эффективный. И так не один раз, а всё время. Правильная стратегия приводит к пошаговому уменьшению доли неприемлемого поведения и, наоборот, к постепенному построению позитивного представления о себе и постепенному увеличению внутренней свободы.

Педагогическое вмешательство – это только создание неких условий, в которых дети могут принять решение изменить поведение, а могут и не принять его. Какое решение примет ученик, зависит от того, учитывает ли взаимодействующий с ним педагог скрытые цели его  «плохого поведения». У каждого ребёнка за проступком стоит уникальная комбинация причин и целей. Здесь конечно необходимо и обратится за помощью к родителям, к классному руководителю, индивидуально поговорить и т.д.

Ведь если во время не понять причины, то со временем это все может привести к стрессу.

Первые физические признаки стресса разнообразны. Порой они воспринимаются косвенно - нам кажется, что это просто недомогание. И мы не осознаем, что во всем виноват стресс.

Стресс - это, прежде всего, нарушение покоя, возникающее внутри нас напряжение, как реакция на определенную ситуацию или деятельность, неважно, внешнюю ли внутреннюю. Стресс есть в жизни любого человека. Он может быть приятным, например, повышение квалификационного разряда и, естественно, зарплаты, что вызовет определенное волнение и чувство радости, а может быть неприятным и приносить страдания. Конечно, хотелось бы больше радостных событий, но так бывает не всегда, поэтому поговорим о негативной стороне стресса и как с ним справиться.

Любой стресс вызывает автоматическую реакцию всего организма, хотя мы в определенной степени в состоянии эту реакцию контролировать. Стресс изменяет состояние мимических мышц лица: улыбка становится похожей на гримасу, появляются морщинки у лба, брови сдвигаются, уголки рта опускаются и так далее. Лицо многих из нас выдает информацию о том, что мы находимся в состоянии стресса. Тело также способно реагировать на стресс: плечи напряжены, мы сутулимся, как бы пытаясь защитить себя, руки и ноги скрещиваются. Хотя можно научиться сознательно контролировать свои движения и мимику, однако в состоянии стресса мы поступаем неосознанно и многие параметры могут выдать наше нервное состояние. А оно передается через нервное поведение: некоторые вертят в руках ручку, теребят носовой платок, играют с находящимися в пределах их досягаемости предметами, грызут или ковыряют ногти, избегают взгляда собеседники и т.д. Все эти, а также многие другие признаки - часть физического проявления стресса.

К сожалению, сегодня педагог' ни убежать с работы, ни подраться с «доставшим» его учеником не может, что разрядиться. А стресс - он живой, не разрядив его, мы надолго оставляем его в своем теле, накапливая неотреагированное, ненужное нам напряжение...

Чтобы лучше понять, чем вызвано возбуждение, необходимо разобраться, что происходит с нашей нервной системой. Ведь стресс был задуман матушкой-природой как реакция на физическую опасность, а не эмоциональную.

Вспомним уроки анатомии. Нервная система состоит из двух взаимосвязанных частей: симпатической и парасимпатической. Симпатическая нервная система отвечает за взаимодействие с внешним миром, т.е. «сражайся или беги» в организме под ее воздействием происходит резкие изменения - увеличивается выброс надпочечниками адреналина, активизируется приток крови к мышцам рук и ног (драться или убегать), зрачки сужаются (хорошо видно вдаль), учащается деятельность сердца (кровоснабжение), усиливается свертываемость крови (ранения), повышается уровень сахара в крови (питание мозга) и т.д. Парасимпатическая же нервная система управляет теми процессами в организме, которые связаны с внутренними функциями (пищеварение, перистальтика, притупление ощущений и т.д.). И все дето в том, что обе эти система не могут функционировать одновременно, они конкурируют друг с другом (вот почему нельзя кушать во время стресса - пользы не будет).

Такое распределение обязанностей было очень удобным для пещерных людей или в другие суровые времена, когда стресс означал, что человек должен быть готовым к физическим действиям. Сегодня, когда при стрессе нам нужны не физические, а эмоциональные ресурсы. Организм продолжает реагировать так, как будто нам может понадобиться физическая активность.

Единственный способ включить парасимпатическую нервную систему - это выключить симпатическую. Это значит, что надо постараться успокоиться и расслабиться, чтобы получить возможность, например, приступить к приему пищи, усваиванию питательных веществ, а также к регулированию внутренних процессов. Если этим пренебречь, то переживаемые стрессы приведут к появлению серьезных проблем со здоровьем, вызванных недостаточной активностью парасимпатической нервной системы.

Это и есть основополагающая причина того, почему эмоциональный стресс всегда приводит к проблемам со здоровьем.

Ритм жизни современного педагога «рваный», несбалансированный. Утро (будильник дети) - стресс; дождь, а вы без зонта - стресс; завуч (директор) пришел на урок - стресс; хочется кричать, а вы сдержались - стресс и т.д.

Многие болезни педагога (головные боли, боли в горле, спине, ногах и пр.) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций (это не значит, что, например, надо орать на ученика и бить их прутом). Если эмоция не отреагирована, у нее нет другого выхода, кроме как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина или спазмы желудка). Мышцы, пораженные стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Через некоторое время в них развивается спазм, и они утрачивают способность расслабляться. Когда мышцы находятся в состоянии напряжения, кровь не может циркулировать через ткань, чтобы питать ее, и образуются точки заклинивания. Представьте себе, что вы долго несете что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете ее - можно нести дальше. Если этого не сделать, рука просто атрофируется. А вот «трясти» желудок, сердце, невозможно. Как же быть? Как помочь себе?

Самосовершенствование педагога - сложный вид деятельности, направленный на формирование себя как специалиста, и основную роль в нем играет активизация самообразования и самовоспитания.

Личность любого человека находится постоянно в динамике стресса. И то, как он справляется с трудностями, зависит не только от биологических и социокультурных факторов, но и от активности самой личности, от того, насколько она может управлять своим поведением, своим стрессом.

Каждый педагог формирует себя, приобщая к тем видам деятельности, в ходе которых вырабатываются желательные качества личности. Самосовершенствование педагога будет успешным, если будут соблюдаться определенные условия. Главные условия - осознание педагогом необходимости поддерживания своего здоровья, возможности уделять себе время для отдыха, адекватно воспринимать конфликтные ситуации, уметь использовать методы и приемы релаксации и другие методы.

Профессиональная деятельность педагога имеет множество нюансов. Учителя, особенно работающие со «взрослыми» подростками, которые подмечают любые просчеты в деятельности педагога, должны уметь справляться с трудными ситуациями, уметь предотвратить неудачи в профессиональной деятельности.

Педагогической деятельности может научиться человек, обладающий достаточным интеллектом и умственными способностями, конструктивно -критически относящийся к себе и своей работе. Однако он должен иметь желание быть педагогом, не придерживаться пассивной приспособленческой позиции, делать все необходимое для профессионального роста. В этом немаловажную роль может сыграть знание педагогом своих личностных и стрессогенных возможностей, а следовательно, на их основе можно своевременно скорректировать свое поведение.

Стресс похож на дерево: корни - это причины стресса, ствол - наши реакции (напряжения), крона (плоды) - симптомы стресса (болезни). Так на что мы с вами можем влиять - на корни, ствол или крону? Конечно же, на корни.

Начните с симптоматики: что вызывает наибольший дискомфорт? Конкретизируйте проблемы и проблемки. Не нравится директор школы? Почему? Что я могу сделать?

Проведем простое исследование. Вспомните самую неприятную стрессовую ситуацию в школе. А теперь заполните таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Реальность** | **Рассказ о реальности** | **Ваши эмоции** |
|  |  |  |

Что вы записали в реальности (первый столбик): он орал или она так безобразно себя вела, или ...Так вот все это рассказ о реальности, а в реальности происходило следующее: он громко говорил, размахивал руками; она вошла и нбе поздоровалась и т.д. А вот все остальное, ваши интерпретации - это либо ваше восприятие ситуации (рассказ), либо эмоции.

Однажды на консультации я задал матери мальчика вопрос: «Вы считаете, что порка детей - норма?» Женщина начала бурно протестовать: мол, вот мы все против порки детей, а в царской России детей пороли и все было нормально. Тогда я попросила ее заполнить приведенную выше таблицу. Она написала в 1 столбике, что я (психолог) высказалась против родителей, воспитывающих своих детей. Затем, разбирая ситуацию, мы с ней пришли к выводу, что психолог в реальности лишь задал вопрос, а вот восприятие и эмоции родительницы ребенка дали дальнейшую интерпретацию ситуации.

Итак, стресс - это наши личные ощущения, восприятия. Эмоции, интерпретации. Стресс порождается нами же, нашей реакцией на ситуации. Мне не позвонил любимый - для меня стресс, а для вас? Нет? Да потому что мы по-разному относимся к этой ситуации.

Абстрактного стресса не существует, он всегда привязан к какой-то проблеме. Так в нашей же власти изменить отношение к этой ситуации, испытывать или не испытывать стресс. Устаете - отдохните или будете дальше вкалывать? Ваш выбор!

Очень важно вовремя найти причину, которая нас травмирует, и ответить на вопрос «Почему травмирует?». Нашли причину, здорово! А теперь самое трудное - изменить свое поведение, отношение к объекту, вызывающему стресс. Не надо «в ту же реку дважды». Приведу технику регуляции напряжения (снимают напряжение при общении):

* Подчеркивание общности, а не различий с партнером (сходство интересов, личностных черт и др. - мы оба хотим добиться разрешения этой ситуации);
* Вербализация, а не игнорирование эмоционального состояния: своего, партнера (метафоричная: чувствую себя, как школьнику у доски; косвенная: я согласен, что такой поворот вызывает неприятные чувства). (51 удивлен, вы удивлены, я огорчен, вы огорчены, мне неуютно, вам неуютно ц т.д.).
* Проявление интереса к проблемам партнера, а не демонстрация незаинтересованности.
* Предоставление партнеру возможности выговорится.
* Подчеркивание значимости партнера, его мнения, а не принижение (ваша идея мне показалась очень ценной).
* В случае вашей неправоты немедленное ее признание.
* Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации, а не поиск виноватых.
* Обращение к фактам, а не переход на «личности».
* Спокойный, уверенный темп речи, а не резкое его убыстрение.
* Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела.

Самое главное - мы в ответе за все, что происходит с нами, за наши мысли, за наши взаимоотношения с людьми. Мы можем влиять на это. Не надо быть жертвой это легче, чем искать новые способы жить счастливо. Поверьте, что в жизни много волшебства, надо только захотеть жить так, как вы хотите.

А как вы хотите, чего вы хотите, каковы ваши жизненные цели?

Задавая такие вопросы, часто трудно получить конкретный ответ. Люди порой не знают, чего хотят (чего-то вообще). Или, например, женщина хочет, чтобы муж не пил, не курил и цветы всегда дарил, чтоб к футболу был равнодушен и т.д., а потом вдруг: «Да где такого найдешь, да я не достойна!..» - сразу ставит блок в достижении цели.

Еще одно очень вредное свойство есть особенно у педагогов: «Чего люди скажут?!» А вам не все равно? Это ваша усталость, ваш стресс. Помогите себе сами (мы не говорим об эгоизме и безнравственности - все в меру). Мы - это самое ценное, что есть у нас в этой жизни.

Наверное, опытные педагоги вспомнят родительниц, которые ходят от учителя к учителю и выслушивают, какой у нее Петя плохой мальчик, ничего не делает, прогуливает. Вот такая мама ходит в школу и ходит, а ребенок - нет и где же решение проблемы? Мама, да удели ты ребенку больше времени, хватит всех подряд слушать, люби своего ребенка, вспомни, что это твой Петя, поверь ему.

Если педагог склонен к стрессу, то на перемене напишите несколько раз фразу: «Я испытываю стресс, потому что ...». Пишите любой бред, всё, что придет в голову. Ваше подсознание выдаст нужную информацию. А с причиной уже можно будет работать (помните о корнях).

Безусловно, если вам удается заниматься спортом, ходить, к примеру, на бальные танцы или увлекаться чем-то подобным - пожалуйста, это самое лучшее, что может снять накопившееся напряжение.

Хотя можно порекомендовать сделать несколько упражнений во время школьной перемены (их описание можно найти во многих книгах и журналах, приведем некоторые из них):

**Упражнения для снятия напряжения (стресса)**

*Каждое упражнение выполнять 3 раза*

1. **Для глаз**

* упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца двигаясь по глазнице (по форме со), делать точечный массаж;
* зажмуриться и открыть глаза,
* упражнение «Лежачая восьмерка»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) со, при этом голова - неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

1. **Для снятия напряжения в области живота**

* на вдох резко втянуть живот, выдох - в исходное положение,
* упражнение «Черепаха»: втянуть «всё» в себя, напрягая тело, затем расслабиться.

1. **Для снятия напряжения в области плечевого пояса**

* упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать ее на выходе «Ух!», затем то же повторить вправо.

1. **Для снятия общего напряжения**

* «поднимать» себя вместе с креслом (стулом) («расходуется» адреналин),
* прижаться спиной к стене - сдвигать стену.

Испытывая стресс, мы теряем огромное количество энергии. Чтобы восстановить ее, необходимо помнить о восьми природных источниках: пища (но с удовольствием), вода (хотя бы глоток), физическая форма (хотя бы несколько физических упражнение), общение с природой (подышите свежим воздухом), сон (поставьте «батарейку» на подзарядку), личные приятные отношения (любите и будьте любимыми), юмор (смейтесь чаще). Балансируйте свой стресс - все это источники необходимой энергии! Удачи Вам!