

## Практические упражнения от стресса

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Попросите участников удобно устроиться на своих местах, опустив ноги на пол и расположив руки на коленях. Они могут закрыть глаза, если это удобно.

Первый этап — дыхание через нос. Ведущий говорит: «Давайте начнем с глубокого вдоха через нос на счет четыре. Чувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие». (Сделайте паузу на несколько секунд, чтобы участники могли вдохнуть.)

Второй этап — задержка дыхания. «Теперь задержите дыхание, считая до четырех».

Третий этап — выдыхание через рот. «А теперь медленно выдыхаем через рот, считая до шести. Освобождайте все напряжение». (Сделайте паузу на пару секунд, чтобы участники успели завершить выдох.)

Повторите цикл 3–5 раз, обратите внимание участников, как меняется их состояние.

*Ведущий предлагает участникам обсудить вопросы: «Как вы себя ощущаете после этого? Когда вы можете делать данную практику?»*

### ВОСПОМИНАНИЯ О РАДОСТИ

Предложите участникам сосредоточиться на положительных моментах, которые они испытывали в своей педагогической практике. Напомните, что позитивные воспоминания помогают снять стресс и улучшают общее настроение.

Участники по очереди делятся своими воспоминаниями о моментах радости. Это могут быть ситуации, когда они увидели успехи своих учеников, когда кто-то из учеников их порадовал, или даже забавные ситуации из своей практики. Ведущий может начать с собственного примера, чтобы разрядить атмосферу. После каждого рассказа ведущий задает вопросы: «Что вы чувствовали в тот момент? Как это повлияло на вашу работу?»

*Ведущий предлагает участникам подумать, как они могут встраивать больше радости в свою повседневную трудовую практику*

### СЕТЕВЫЕ ПОДДЕРЖКИ

Участники делятся своими контактами и формируют небольшие группы, по 3–4 человека. Обсуждают, как они могут поддерживать друг друга в трудные времена: предлагать помощь, советы, слушать друг друга. Могут создать «договор» на поддержку, отметить, как часто они будут обмениваться сообщениями или встречаться.