

## **Психологическое здоровье педагога. Техники снятия стресса и эмоционального напряжения.**

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа педагога - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться. В этом помогают психотехнические упражнения.

Есть выражение "**Сначала мы тратим свое здоровье, чтобы заработать деньги, потом мы тратим заработанные деньги, чтобы вернуть здоровье**".

В профессиональной деятельности совершенству нет предела, а вот у здоровья человека, физического и психологического, предел есть всегда.

**В течение 5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.**

### ***Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения:***

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне **йоговского дыхания**: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

### **2. Упражнение «Выпусти бабочку»**

Тонизирует, чтобы проснуться.

Зачем: Не только для просыпания. Ещё и для взбадривания при усталости, вялости, депрессии, апатии, лени...

- РАЗЖАТЬ пальцы! – как будто хотим выпустить пойманную бабочку...  
Несколько раз: сначала слегка, а потом всё полней! – энергичней!..

Это удастся запросто, потому что при общем снижении тонуса мышцы-разгибатели всегда имеют тонусный перевес – это их время, их царство...

Пробуем: разогнём пальцы до отказа, подержим так...

Отпустили свободно... Ещё раз, ещё... Чувствуем? Повысился и тонус сгибателей: кулак сжался легко и крепко. Сжатие можно удерживать. Легче сжать и другую кисть...

Вытянули теперь ноги, стопы, пальцы ноги, спину, шею – всё разогнули и растянули, как делают звери...

Чувствуем, как всё встрепенулось и оживилось?!..

### **3. Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **4. Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»**

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

### **5. Приемы антистрессовой защиты:**

#### **1. Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

## **2. Снижайте значимость событий:**

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
  - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
  - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
  - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

## **3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

## **4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

## **5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен...", "Меня это обидело..").

**6. Рефрейминг** (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг - постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

### **Примы работы со стрессом, которые предлагают психологи кафедры НИРО:**

- Физическая активность.

Любая физическая нагрузка.

- Интенсивная деятельность.

Неважно какая: мытье посуды, уборка по дому, стирка руками, какое-то конкретное дело.

- Плач.

Это первый шаг при попытке преодолеть душевную боль. Помогает снять напряжение, вывести адреналин, расслабляет. Только плач такой навзрыд, громкий, свободный (а не сдерживание слез, потихоньку в уголочке, чтоб никто не видел).

- Смех, юмор.

Если посмотреть на ситуацию с другой стороны, можно найти в ней что-то смешное, комичное и позволить себе посмеяться над ситуацией или над собой.

- Вербализация переживаний.

Проговаривание вслух того, что беспокоит (можно в присутствии других людей, но тогда, говорить только о себе, о своих чувствах, а можно в одиночестве). Высказанные вслух слова снимают напряжение.

- Взаимодействие с другими людьми с целью решения проблем.

Когда мы позволяем другим людям (друзьям, знакомым, незнакомым, профессионалам психологам или психотерапевтам) узнать о своих проблемах, напряжение снимается.

- Досуг.

Любое хобби, чтение (поэзия, проза, музыка (своим успокаивающим действием известны произведения Моцарта), танцы, игры с детьми, прогулки на природе.

- Отдых в «чистом виде»

Какое-то время позволить себе ничего не делать (хотя бы считая до 10!).

- Релаксация

Освоение приемов релаксации: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, медитация (эти способы требуют времени и желания, овладеть ими можно и самостоятельно, и в группе под руководством тренера, главное найти подходящий лично вам).

- Решение проблем, вызывающих стресс.

Анализ проблемы, рефлексия собственных чувств, поиск вариантов решения, выбор, действие. (Может осуществляться самостоятельно или при направляющей помощи специалиста, психолога или психотерапевта).