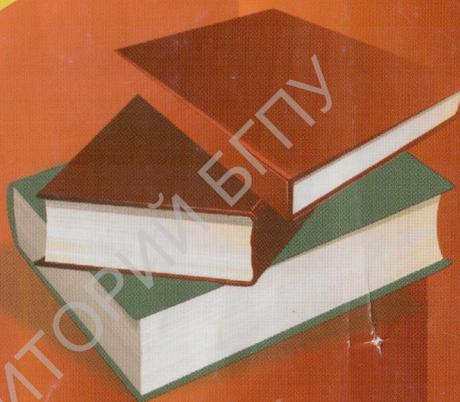




КОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ
И СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ



**СПОСОБЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ
ПЕДАГОГА**

СПОСОБЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ
ПЕДАГОГА

Минск
Красико-Принт
2012

УДК 371
ББК 74.204
С 73

Серия основана в 2010 г.

Автор-составитель ст. преп. ИПКиПСО Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка Е. А. Земцова

Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагога / авт.-сост. Е. А. Земцова. – Минск : Красико-Принт, 2012. – 96 с. – (Школьному психологу и социальному педагогу).

ISBN 978-985-405-677-7.

В рекомендациях содержатся материалы, способствующие профилактике и преодолению психоэмоционального напряжения педагога. Даны упражнения, относящиеся к основным техникам релаксации: визуализации, аутогенной тренировке, медитации, йоге, которые помогут педагогу по развитию способностей в управлении эмоциями, дыханием, голосом, телом. Все упражнения могут выполняться самостоятельно.

Издание предназначено для педагогов, работающих в системе образования.

УДК 371
ББК 74.204

ISBN 978-985-405-677-7

© Земцова Е. А., составление, 2012
© Оформление. ИООО «Красико-Принт», 2012

Введение

Физические и нервные перегрузки в педагогической деятельности год от года возрастают, так как возрастают требования к деятельности педагога. Педагогическая деятельность протекает в инновационном напряженном режиме.

Анализ групповых и индивидуальных бесед на курсах повышения квалификации ИПК и ПК БГПУ им. М. Танка показывает, что педагоги не готовы преодолевать физические и нервные перегрузки без снижения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Большинство педагогов, характеризуя свое состояние, говорят о чрезмерной усталости, которая наступает уже к середине второй четверти, об эмоциональных срывах, стрессах и депрессии. Многие отмечают, что с каждым годом возрастает количество безрадостных рабочих дней. Подобные высказывания свидетельствуют о различной степени психологического неблагополучия педагога. В таком состоянии он ведет себя раздраженно, а порой даже агрессивно по отношению к детям, их родителям, коллегам. Дети же, в свою очередь, проявляют к педагогу негативное отношение.

Раздраженный педагог не находит общий язык с администрацией, родителями, так как в таком состоянии не способен к конструктивному общению.

Неблагополучное состояние физического и психического здоровья педагога — основная причина ухода из школы, поиск другого места работы. Педагогическая профессия — профессия сложная и, можно сказать, «здоровьеразрушающая». Но и ответственность педагога за своё здоровье на сегодняшний день не высока. Об этом в последнее время говорят много, и, следовательно, делать в этом направлении надо больше.

Педагоги высказывают пожелания о повышении уровня их компетентности в области собственного здоровьесбережения, предлагают ввести в программу курсов повышения квалификации специальные занятия, способствующие укреплению здоровья.

Указанные обстоятельства определили выбор темы для разработки методических рекомендаций для педагогов, которые не только хотят, но и готовы что-то полезное сделать для себя, для своего здоровья. Существует достаточное количество специальных методов и приемов, укрепляющих и сохраняющих здоровье.

В данных методических рекомендациях собраны наиболее простые способы оздоровления, применение которых в повседневной жизни поможет сохранить педагогу его физическое и психическое здоровье, улучшить его состояние, повысить его работоспособность.

ПРИЧИНЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

РАБОЧАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Можно выделить два типа перегрузки педагога: количественная — большое количество работы (подготовка и проведение уроков, классных часов, родительских собраний, написание отчетов, справок, докладов и т. д.) и качественная — работа слишком сложная, не всегда лежащая в компетенции данного педагога. Количественная рабочая перегрузка сводится к работе, например, учителя средней школы от 8 до 12 часов в день. Специальными исследованиями было установлено, что для тех, кто в возрасте до 45 лет работает больше 48 часов в неделю, риск умереть от сердечного приступа в 2 раза выше, чем у лиц, работающих 40 часов (разница всего лишь в восемь лишних часов в неделю) [10, 168]. А что если учитель работает 60 и более часов в неделю?..

Различают физические и нервные рабочие перегрузки. Физическую перегрузку можно прекратить, приостановить, например, перенести, отложить какое-то дело. Нервные перегрузки остановить или прекратить может не каждый и не всегда. Отсутствие отдыха от эмоциональной перегрузки, повторение сильных раздражений или возникновение «педагогических заикливаний», «накручивания» себя после неприятностей приводят к нарушениям доставки с кровью кислорода, питательных веществ во все органы и выведению шлаков, токсичных веществ.

Клетки крови в человеческом организме делают многое: удаляют и убивают вредные микробы, борются с раковыми клетками и т. п., но при ряде хронических заболеваний эти функции крови ухудшаются. Нарушается и процесс нормальной жизнедеятельности других клеток и структур организма. Ухудшаются нормальная работа и состояние органов и при хронически выраженных

Двигательная активность очень хорошо сочетается с регулярным использованием техник релаксации. Физическая активность оказывает благоприятное воздействие на психику: усиление кровообращения и глубокое дыхание улучшают снабжение мозга кровью и кислородом, а это повышает способность человека к саморегуляции. Движение снимает нервное напряжение, создает хорошее настроение — и для этого подходят все его формы: от пеших прогулок до фитнеса.

Многие педагоги настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как обычное, естественное состояние. А это очень вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно и нужно это напряжение регулировать, приостанавливать.

Можно и нужно уметь успокаиваться по собственной воле, по своему желанию. Овладеть релаксацией легко, но при обязательном условии: необходимо желание, а к нему сила воли и терпение. Но ведь этих качеств не занимать педагогу! Поэтому, **ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

ЛИТЕРАТУРА

1. *Александров, А. А.* Аутотренинг / А. А. Александров. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер: Питер пресс, 2007. — 270 с.
2. *Аутотренинг* и самокоррекция. — М.: АСТ Минск: ООО «Харвест», 2002. — 158 с.
3. *Большой психологический словарь* / под ред. Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 3-е изд. Доп. И перераб. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 672 с.
4. *Гейссельхарт, Р., Хофманн-Буркарт К.* Прощай стресс! Лучшие техники релаксации / Р. Гейссельхарт, К. Хофманн-Буркарт. — М.: Изд-во ОМЕГА-Л, — 2006. — 456 с.
5. *Глухих, Т. А.* Формирование валеологической компетентности учителя в системе повышения квалификации / Глухих Т. А. — Омск, 2000. — 28 с.
6. *Голизек, Э.* Преодоление стресса за 60 секунд. / Э. Голизек Пер. с англ. Н.Б. Прутковской. — М.: АО «Крон-Пресс», 1995. — 184 с.
7. *Горбач, И. Н.* Энциклопедический справочник невролога / И. Н. Горбач. — Мн.: Экономпресс, 2005. — 544 с.
8. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. — Л., 1985. — 167с.
9. *Земцова, Е. А.* Игры и упражнения на классных часах: метод. рек. / Е. А. Земцова. — Минск: БГПУ, 2010. — 64 с.
10. *Игумнов, С. А.* Психологические технологии управления стрессовыми состояниями у руководителя / С.А. Игумнов. — Минск: Ред.-изд.центр Акад. упр. при Президенте Беларуси, 2003. — 68 с.

11. *Картрайт, С.*, Купер, К. Стресс на рабочем месте / Картрайт Сьюзан, Купер Кэри Л. Пер. с англ.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2004. – 236 с.
12. *Клемент, С.* Медитация / Стефани Клемент. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2004. – 333 с.
13. *Крейз, Р.* Релаксация / Ричард Крейз. – М.: Гранд: Фаир-пресс, 2002. – 253 с.
14. *Леви, В. Л.* Ближе к телу / Владимир Леви. – Москва: Метафора, 2006. – 221 с.
15. *Липень, А. А.* Простая йога для позвоночника и суставов / А. А. Липень – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
16. *Лободин, В. Т.* Как сохранить здоровье педагога / В. Т. Лободин, Г. В. Лавренова, С. В. Лабодина: метод. пособие – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 135 с.
17. *Панкратов, В. И.* Саморегуляции психического здоровья: Практическое руководство / В. И. Панкратов. – М. Изд-во Института психотерапии 2001. – 352 с.
18. *Панкратов, В. Н.* Искусство управлять собой / В. Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 243 с.
19. *Панкратов, В. Н.* Счастье – каждый день! / В. Панкратов, Л. Щербинина. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 396 с.
20. *Профилактика* нарушений голоса у лиц речевых профессий. Метод. рекомен. Составители О. С. Орлова, Ю. С. Василенко, Г. Ф. Иванченко – М. – 1993. – 18 с.
21. *Психолого-педагогический словарь* / сост. Рапацевич Е. С. – Мн. «Современное слово», 2006. – 928 с.
22. *Самоукина, Н. В.* Психология оптимизма / Н.В. Самоукина. – Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 223 с.
23. *Селье, Г.* Стресс без дистресса / Пер. с англ. И. Иванова. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998. – 89 с.
24. *Совершенствование* техники речи учителя: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Е. А. Земцова. – Минск: БГПУ, 2007. – 27 с.

25. *Степанова, Е. И.* Психология взрослых: экспериментальная акмеология / Е.И. Степанова. – СПб.: Алетейя, 2000. – 286 с.
26. *Степашкин, В. Е.* Профессии и здоровье / В. Е. Степашкин – М.: Букмэн, 1996. – 351 с.
27. *Сытин, Г. Н.* Самоубеждение как средство воспитания и оздоровления личности / Рос. Акад. образования, Ин-т развития личности. – М., 1994 – 329 с.
28. *Тартанг, Т.* Основы релаксации / Тартанг Тулку Ринпоче. – Киев: Изд. центр «Гарт»: Лотана, 1994. – 615 с.
29. *Техника релаксации* / Авт.-сост. Д. И. Дудинский. Минск: Харвест, 2004. – 93 с.
30. *Шилин, Ю. Н.* Сам себе психолог / Ю. Н. Шилин. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 103 с.

Содержание

Введение	3
Причины, разрушающие здоровье педагога	5
Состояния, разрушающие здоровье педагога	12
Психофизическое самосовершенствование педагога	14
Простейшие упражнения для релаксации	17
Основные техники релаксации	23
Визуализация	23
Аутогенная тренировка	28
Медитация	36
Йога	39
Самовнушение	42
Тренинги	45
Тренинг эмоций	45
Тренинг для ног	47
Тренинг «Напряжение — расслабление»	48
Дыхательно — голосовой тренинг	51
Психоэмоциональное напряжение у детей	60
Психическое состояние как отражение взаимодействия с жизненной средой	60
Воспитательные занятия с детьми	61
Основные признаки стрессового состояния у детей	69
Способы преодоления психоэмоционального напряжения у детей	73
Дыхательные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения детей	74
Заключение	87
Литература	89