



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

*Е. А. Земцова*

**ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ  
ПЕДАГОГА И УЧАЩИХСЯ**

*Методические рекомендации*

Минск  
БГПУ  
2017

УДК 37.015.3(075.8)

ББК 88.4я73

3555

Р е ц е н з е н т ы :

доктор педагогических наук, доцент *С. И. Невдах*;  
кандидат педагогических наук, доцент по специальности «Психология»

*Г. В. Гатальская*

**Земцова, Е. А.**

3555 Профилактика и преодоление психоэмоционального напряжения педагога и учащихся : методические рекомендации / Е. А. Земцова. – Минск : БГПУ, 2017. – 64 с.

ISBN 978-985-541-358-6.

В пособии представлены краткие рекомендации по профилактике и преодолению психоэмоционального напряжения участников образовательного процесса: педагога и учащихся. Даны простейшие релаксационные и дыхательные упражнения. Для проведения микропауз на уроках подобраны игры и упражнения (словесные и двигательные). Представлены тренинги по развитию способностей в управлении дыханием, голосом, эмоциями, а также разработки занятий с учащимися по воспитанию культуры здоровья.

Адресуется педагогам, работающим в системе образования.

УДК 37.015.3(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-541-358-6

© Земцова Е. А., 2017

© Оформление. БГПУ, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

По определению ВОЗ, здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Создать условия для физического и психического благополучия участников образовательного процесса – важнейшая педагогическая и социальная задача.

В современной школе возрастают физические и нервные перегрузки, которые испытывают педагоги и обучающиеся. Здоровьесберегающая деятельность учреждений образования предусматривает реализацию **социально адаптирующих** и **лично-развивающих** технологий, которые включают разнообразные социально-психологические тренинги, обучающие курсы, семинары, специальные занятия, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Традиционно такая деятельность реализуется вне школы, но в последнее время все чаще она включается во внеурочную работу учреждений образования. К участию в реализации здоровьесберегающих программ целесообразно привлекать не только педагогов и учащихся, а также родителей обучающихся.

Социально адаптирующие и лично-развивающие технологии на уровне школы помогут решить следующие задачи:

- создать оптимальные гигиенические, экологические и другие условия для образовательного процесса;
- обеспечить организацию образовательного процесса, предотвращающую формирование у учащихся дезадаптационных состояний: утомления, гиподинамии, дистресса и т. п.
- включить в учебные планы школы для всех классов специальные занятия, позволяющие целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;
- обеспечить подготовку (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, а также всех педагогов к внедрению в работу здоровьесберегающих образовательных технологий;
- обеспечить охрану здоровья педагогов и создать условия, позволяющие им грамотно укреплять свое здоровье;
- проводить тематическую работу с родителями обучающихся, направленную на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Используемые педагогами на уровне класса (группы) социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии обеспечат работу по здоровьесбережению, что в конечном итоге значительно повлияет на укрепление здоровья всех участников образовательного процесса. Организовать обучение педагогов таким технологиям – задача руководства; использовать их в своей работе, отслеживая результаты, – задача каждого педагога.

Неблагополучное состояние физического и психического здоровья обучающихся – одна из причин снижения качества знаний и потеря интереса к обучению. Учащиеся испытывают дезадаптивные (дискомфортные) состояния вызывающие у них неприятные соматические, физические и эмоциональные ощущения. Но зачастую дети не понимают причину своего неблагоприятного состояния и не знают, что делать со своим плохим самочувствием.

Неблагополучное состояние физического и психического здоровья педагога – основная причина ухода из учреждения образования, поиск другого места работы. Педагогическая профессия – профессия, требующая, прежде всего огромных нервных затрат. Неумение регулировать свое психическое состояние приводит к различным болезням, нервным срывам, состояниям, разрушающим в конечном итоге физическое здоровье, а уровень компетентности педагога в области собственного здоровьесбережения на сегодняшний день не высок.

Указанные обстоятельства определили тему для разработки методических рекомендаций для педагогов и обучающихся, которые позволили бы укреплять и оздоравливать собственный организм в то время, которое они проводят в стенах учреждения образования, а также сформировать привычку заниматься своим здоровьем в домашних условиях. Существует достаточное количество специальных методов, приемов, упражнений, укрепляющих и сохраняющих здоровье. В данных методических рекомендациях собраны наиболее простые способы снятия психоэмоционального напряжения, используя которые на занятиях, в перерывах между занятиями, в повседневной жизни, можно добиться физического и психического благополучия участников образовательного процесса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Релаксация неоценима в жизни, как для взрослых, так и для детей: повышает природную адаптационную способность организма (психическую и физическую). Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или снять вызванное различными неблагоприятными обстоятельствами жизни напряжение. Релаксация – здоровый образ жизни. Научившись релаксации, взрослый человек становится более спокойным, рассудительным и здоровым, пробуждает в себе новые силы, открывает в себе новые возможности. Наученный расслабляться ребенок придет во взрослую жизнь подготовленным справляться с любыми жизненными трудностями. Мир для него будет более уравновешенным, принимаемым, постигаемым.

Если уважаемые педагоги сами овладеют методами и приемами релаксации, то этому легко научат своих воспитанников, тем более что дети более открыты к обучению, чем многие взрослые.

Поэтому  
**ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд. доп. и перераб. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
2. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н. И. Дереклеева. – М. : Вако, 2004. – 150 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития : учеб.-метод. пособие / С. Е. Гайдукевич [и др.]. – Минск : БГПУ, 2009. – 196 с.
4. Земцова, Е. А. Дыхание и голос. Укрепление и оздоровление / Е. А. Земцова // Рюкзачок. – 2009. – № 3. – С. 1–5.
5. Земцова, Е. А. Здоровьесберегающие микропаузы на уроках / Е. А. Земцова // Печатковая школа. – 2015. – № 5. – С. 69–70.
6. Земцова, Е. А. Микропаузы на уроках / Е. А. Земцова // Печатковая школа. – 2010. – № 8. – С. 70–71.
7. Земцова, Е. А. Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагога: метод. рек. / Е. А. Земцова. – Минск : Красико-Принт, 2012. – 96 с.
8. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. — М. : БРЭ, 2008. – 300 с.
9. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
10. Совершенствование техники речи учителя : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Е. А. Земцова. – Минск : БГПУ, 2007. – 27 с.
11. Техники релаксации / авт.-сост. Д. И. Дудинский. – Минск : Харвест, 2014. – 93 с.
12. Фопель, К. Энергия паузы / К. Фопель. – М. : Генезис, 2002. – 234 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Раздел 1. ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГА .....	5
1.1. Причины, разрушающие психическое здоровье педагога .....	5
1.2. Состояния психоэмоционального напряжения .....	8
Раздел 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГА .....	10
2.1. Профилактика эмоционального напряжения педагога .....	10
2.2. Преодоление психоэмоционального напряжения педагога с помощью релаксации .....	11
2.3. Простейшие упражнения для релаксации .....	13
2.4. Упражнения из техники релаксации «Визуализация» .....	18
2.5. Упражнения из техники релаксации «Аутогенная тренировка» .....	22
2.6. Упражнения из техники релаксации «Медитация» .....	26
2.7. Метод самовнушения .....	28
2.8. Тренинги .....	29
Раздел 3. ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	40
3.1. Причины, разрушающие психическое здоровье обучающихся .....	40
3.2. Признаки психоэмоционального напряжения у детей .....	41
3.3. Состояния эмоционального дискомфорта у детей в процессе обучения .....	42
Раздел 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	44
4.1. Профилактика эмоционального напряжения обучающихся в образовательном процессе .....	44
4.2. Дыхательные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей .....	45
4.3. Здоровьесберегающие микропаузы на уроках .....	49
4.4. Воспитательные занятия с учащимися .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	61
ЛИТЕРАТУРА .....	62