

## Консультация для педагогов

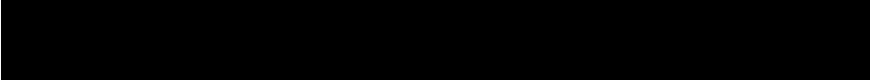
### «Снятие психоэмоционального напряжения педагогов в течение рабочего дня»

Подготовила педагог-психолог  
Чернова Ирина Александровна

Профессия педагога относится к ряду профессий подверженных психоэмоциональному выгоранию.

#### Причины выгорания:

- Постоянное общение с людьми;
- Высокая ответственность перед руководством и родителями;
- Чрезмерная эмоциональная и умственная нагрузка;
- Переживание за детей и стремление помогать им в любой ситуации;
- Конфликты с родителями, руководством, ссоры между воспитанниками;
- Дисбаланс между затраченными усилиями и вознаграждением.

- 
- Потеря концентрации внимания;
  - Ухудшение памяти;
  - Увеличивается продолжительность рутинных автоматических дел;
  - Замедленность мыслительной деятельности;
  - Утрата чувства юмора;
  - Заикливание на одной мысли;
  - Безразличие и отвращение к новому.

#### Как проявляется физическая усталость:

- Напряжение в теле;
- Боль в мышцах;
- Чувство жжения, озноб;
- Ощущение тяжелой головы;
- Состояние - «Как будто мешки носила»;
- Проблемы со сном.

Если большинство состояний Вы отмечаете у себя, то - ВАМ СРОЧНО НУЖЕН ОТДЫХ! Скажите себе честно: «Я УСТАЛ(а)!», «МНЕ НУЖЕН ОТДЫХ!»

Даже если вы очень любите свою работу, наверняка время от времени чувствуете себя выжатым как лимон...

Для профилактики возникновения подобных состояний необходимо не накапливать напряжение, а применять способы, помогающие снизить стресс, улучшить настроение и повысить производительность Вашей деятельности.

### **КАК БЫСТРО СНЯТЬ ВОЗНИКШЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ НА РАБОТЕ?**

Важно переключить внимание с фактора стресса на другие сосредоточенные действия или объекты:

Посмотрите смешной видеоролик (улыбаясь, вы посылаете в мозг сигнал о счастье, и организм начинает вырабатывать гормоны радости).

Посмотрите в окно, полюбуйтесь природой, прислушайтесь к посторонним звукам или посчитайте количество предметов на столе.

Проговорите ваши проблемы с коллегой или близкими по телефону, получите «релаксационный отклик».

Полезна будет любая физическая разрядка: прыжки, отжимания, приседания, уборка рабочего места (выбросите мусор, разберите шкафы, выполните другие необременительные и полезные действия на рабочем месте).

Практикуя особые психические состояния, такие как нейромышечная релаксация, дыхательные упражнения, медитация, мы вызываем адаптационное состояние мозга - естественный психофизиологический транс, необходимый нам для психического и физического здоровья.

Достаточно всего лишь уделять 15 минут своего времени антистрессовой гимнастике и про стрессы можно забыть!

#### **Упражнение «Улыбка».**

Посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка «до ушей».

Если вам удастся удержать её 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось.

Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Далее, растрачиваем заряд энергии, который был вброшен эмоциональным «взрывом»:

#### **Упражнения на расслабление рук, плеч, спины, шеи:**

Крепко сожмите кисти в кулаки и удерживайте напряжение (счет до 10);

Согните запястья с кулаками, напрягите руки (счет до 10);

Разведите руки в стороны (поза атлета) и сведите лопатки (счет до 10);

#### **Упражнение:**

Опустите подбородок к груди, закиньте голову назад;

Удерживайте на весу кисть и надавите на нее подбородком;  
Затем удерживайте ладонью затылок (ближе к темени), головой преодолевая сопротивление руки.

### **Упражнение на расслабление тела:**

Встаньте, на вдохе подтянитесь, при этом раскинув руки и подняв вверх.

На выдохе «уроните» вниз верхнюю часть тела, произнеся «ХА!», достаньте руками до пола, покачайте руками как «веточками».

Подышите спокойно в таком положении.

Выпрямитесь.

Повторите упражнение 3 раза.

### **Дыхательные техники.**

#### **«Брюшное дыхание»**

Сядьте в удобную позу. Положите одну руку на живот, другую — на грудь и сделайте глубокий вдох через нос.

Следите, чтобы при этом плечи были расслаблены, грудная клетка не расширялась, а работала диафрагма — мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной.

При вдохе она сжимается и опускается, отчего живот выступает вперёд, а при выдохе поднимается и выталкивает воздух из лёгких.

Глубоко вдыхайте, надувая живот и считая при этом медленно до четырех (1-2-3-4), а затем выдыхайте в таком же темпе.

Это помогает успокоиться...

#### **Упражнение «Поочерёдное дыхание через ноздри»**

Сядьте в удобную для вас позу держа спину прямо.

Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую.

На пике вдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем и выдохните через правую.

Старайтесь наполнять и опустошать лёгкие до предела.

Выполните пять таких циклов, затем поменяйте ноздрю.

То есть вдыхайте через правую и выдыхайте через левую.

После этого сделайте пять вдохов и выдохов через обе ноздри.

Не спешите и не напрягайтесь, дышите расслабленно.

### **Упражнения – энергетизаторы**

- ✓ повышают умственные и физические способности;
- ✓ снимают стресс;
- ✓ заряжают энергией и помогают принять правильное решение

**«Массаж ушей»** И.П.: стоя или сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее и потяните вниз.

Повторите упражнение 4 раза.

**Упражнение – энергетизатор:**

Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.

Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.

На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине.

Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.

Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.

Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина. Повторите движения 3 раза.

**Удачи вам и крепкого здоровья!!!**