

Способы снятия стресса у педагогов

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, - а именно к этому разряду профессий относится работа школьного учителя, воспитателя, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться. В этом помогают психотехнические упражнения. В течение 2-5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, учитель сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе

Психотехнические игры для учителей направлены на достижение двух основных целей.

Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности, т.е. имеют сугубо психотерапевтические цели.

Во-второй, и это очень важно, психотехнические упражнения нацелены на расширение его профессионального самосознания. Регулярное выполнение учителем психотехнических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Упражнение "Внутренний луч".

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу - сидя или стоя. В зависимости от того, в какой ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч. который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, "охлаждаются" глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и

освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и т.д.

Представление теплом лучше необходимо осуществлять необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие.

Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!"

Упражнение "Руки".

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз.

Постарайтесь представить себе, что энергия усталости "вытекает" из кистей рук в землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5-2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Упражнение "Настроение".

Упражнение снимает раздражение, способствует восстановлению эмоционально-положительного настроения.

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги.

Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Игры-формулы.

Вполне возможно, что у учителя, воспитателя может не быть возможности, времени и места регулярно проводить психотехнические игры.

В этом случае мы рекомендуем использовать метод вербального самовнушения. Мы предлагаем несколько формул, которые могут быть произнесены учителем "про себя" или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в процессе рабочего дня, перед трудной беседой.

Произнесение формул не обязательно должно быть точно по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации и отступления в выборе стиля формулы, слов, длительности фраз и пр.

Важно иметь четкий язык, формулируйте самоприказ. Текст формулы самовнушения может быть составлен заранее, но иногда могут быть действенными не заготовленные формулы, а тексты коротких самоприказов, рождающихся "в ситуации" ("здесь и теперь") и органично переплетающиеся с вашим состоянием и внешними условиями.

Для того чтобы заготовленные заранее или спонтанно возникшие формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

1 Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.

2 Большое значение имеет начало формулы. Могут быть использованы следующие начала фраз: " Мое желание иметь...", " Я вижу себя человеком...", " Я все умею, все могу...", " Я верю в то, что ...", " Я убежден в том, что...".

3 Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7 раз).

4 Важно непоколебимо верить в "магические свойства" слов, произносимых вами.

5 Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

Утренние и вечерние игры-формулы.

Утром, перед вставанием, когда ваш организм находится в своеобразном "переходном" состоянии уже не сна, но еще и не полноценного

бодрствования, заведите себе правило прочитывать основную формулу. Эта же формула может быть повторена вами вечером, в постели перед сном.

Формула "Уверенность в себе".

" Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь" (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула " На работу".

" Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

Игры-формулы в течение всего рабочего дня.

Формула 1. Спокойствие и стабильность.

" Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

Формула 2. Уменьшение напряжения в процессе работы.

" На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я способен к огромным волевым усилиям".

Формула 3. Любовь к своей работе.

" Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

Формула 4. Любовь к ученикам.

" Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

Перед сложным разговором.

Формула 1. Спокойствие.

" Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

Формула 2. Снятие волнения и нервного напряжения.

" Мне легко, легко и свободно. Ярko отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клеточка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко, свободно. Безмятежное счастье".

Снятие усталости и восстановление работоспособности.

Формула 1.

" Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле".

Формула 2.

" Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня здоровые, молодые нервы, У меня неутомимое богатырское сердце".

Все мы знаем, что стресс влияет не только на наше эмоциональное состояние, но также стрессовые ситуации влияют на наше здоровье.

Непрерывный стресс может нанести вред сердцу и даже способствовать закупорке артерий. Согласно последним данным, он может вызвать резкий скачок гормонов стресса в крови, в результате чего ослабевает иммунная защита организма и человеку становится труднее сопротивляться инфекциям. Все заболевания, от изжоги до астмы и рака, связаны со стрессом - он может даже ускорить ухудшение памяти. Но существуют проверенные методы снятия стресса.

Чтобы обуздать стресс, вам не обязательно в корне менять свою жизнь. " Многие говорят: Я слишком занят, у меня нет просто времени на борьбу со стрессом". Но существуют упражнения, которые можно делать где угодно. За несколько минут вы сможете предотвратить чрезмерно эмоциональную реакцию на стрессовую ситуацию, прежде чем процесс выйдет из-под вашего контроля. Научившись успокаиваться, вы, быть может, даже обнаружите, что не так уж сильно загружены.

1. Возьмите тайм - аут.

Хотя бы раз в день 5-10 минут посидите спокойно, абсолютно ничего не делая. Сосредоточьтесь на окружающих звуках, на своих ощущениях.

Когда вы просто спокойно сидите, замедляется сердцебиение и снижается давление, т.е. устраняются самые очевидные симптомы стресса.

2. Смейтесь в полный голос.

Держите под рукой что-нибудь, что вызывает у вас смех.

(сборник анекдотов, смешные письма, цитаты из своей любимой кинокомедии).

В течение дня время от времени обращайтесь к этому средству. Исследования показали, что когда вы от души смеетесь, в организме сокращается содержание гормонов стресса и повышается иммунитет. Этот эффект может продолжаться до 24 часов.

3. Слушайте музыку.

Когда перед вами стоит пугающая вас задача, послушайте успокаивающую музыку - классическую, джаз, "релакс" или любые ваши любимые мелодии.

4. Подумайте о хорошем.

На какое-то время, будь-то 15 секунд или 5 минут, сосредоточьтесь на ком-то или чем-то, что вам очень дорого. Помочь может даже фраза или слово, повышающее вашу самооценку.

5. Побольше ходите.

Встаньте из-за стола или дивана и хотя бы 10 минут погуляйте.

6. Дышите глубоко.

На 5 минут замедлите дыхание: делайте около 6 глубоких вдохов животом в минуту. (т.е. 5 секунд вдыхайте воздух и 5 секунд выдыхайте.)

7. Вставайте с постели расслабленным.

Вечером, перед тем как заснуть, и утром, после того как прозвенит будильник, пока вы еще в постели, потратьте 5 минут на то, чтобы расслабить все тело. Для начала напрягите пальцы ног, потом медленно расслабьте их. Тоже самое проделайте поочередно с мышцами стоп, икр бедер, ягодиц, а также с верхней частью тела, пока не дойдете до лицевых мышц, которые тоже нужно напрячь и расслабить. В начале и конце каждого дня потратьте минуту - другую на то, чтобы сознательно расслабиться.