

Профилактика эмоционального выгорания педагогов

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Экспресс оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.		
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	Да Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да Нет
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которые использую мысленно	Да Нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да Нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	Да Нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	Да Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да Нет

Оценка результатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, необходима помощь специалиста.

Эмоциональная регуляция

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Естественные способы регуляции организма. Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Уважаемые педагоги! Я предлагаю Вам некоторые упражнения для саморегуляции, которые Вы можете выполнить самостоятельно. Если Вам интересно потренировать

выполнение этих и других упражнений, то приходите на занятие, которое состоится в апреле. Дату и время сообщу.

Дыхательные техники

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д.

Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Упражнение «Отдых»

Цель: *успокоиться, расслабиться.*

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Цель: *успокоиться, расслабиться.*

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Выпускание пара при стрессе».

Цель: *успокоиться, расслабиться в стрессовой ситуации.*

Сначала делаются 3-4 коротких выдоха подряд, затем столько же вдохов.

При таком дыхании разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, которым часто сопровождаются стрессовые ситуации.

Вообще все негативные сообщения нужно слушать при выдохе!

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: *Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.*

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...» Продолжайте в течение 3—5 мин. После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Упражнение «Замок»

Цель: *повышение тонуса*

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательное упражнение

Цель: *активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

Упражнение «Мобилизирующее дыхание»

Цель: *повышение тонуса, активизация работы мозга*

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Релаксационные техники

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроится на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по настоящему почувствовать расслабление.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Упражнение «Напряжение - расслабление»

Цель: *осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.*

Встаньте прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Мышечная энергия»

Цель: *выработка навыков мышечного контроля*

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Огонь – лед»

Цель: *выработка навыков мышечного контроля*

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Релаксация по «Бенсону».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.

Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха произнесите про себя слово «один».

Например: вдох...выдох—«один»; вдох...выдох—«один» и т.д. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу в течение 5-15 мин. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но, не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко Вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь – позвольте возникать релаксации в своём темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче.

Применяйте эту технику 1—2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

«Антистрессин».

Цель: расслабленное состояние.

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите не на долго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе—«расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам ни куда не надо идти, ни чего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете в себя прелесть расслабления, а каждый выдох представляйте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас окутывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

Медитативные техники

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение «Концентрация на счете»

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение на концентрацию внимания.

Цель: упражнение помогает расслабиться, отключиться от негативных мыслей и "накручиваний", снимает психическое напряжение, тревогу. Упражнения на концентрацию внимания полезно провадить перед принятием ответственного решения.

В течение 4-8 минут концентрируйте внимание на любом предмете, который Вы видите перед собой или держите в руках. Это могут быть наручные часы, ручка, книга и т.д. Можно помогать себе внутренним проговариванием о строении предмета, о материале, из которого он изготовлен, о цвете предмета, его размере и пр. Чем проще предмет, тем сложнее задание.

Упражнение можно проводить по мере необходимости на рабочем месте, дома, в транспорте и т.д., начиная с 2-4 минут, постепенно увеличивая время выполнения до 4-8 минут.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 с, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. Скаждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче солнца... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Солнечное весеннее утро. Вы входите в сад. Цветут яблони. Вы медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, нежно касается волос... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно подходите к озеру. В озеро впадает ручеек. Вы идете по берегу вдоль этого ручейка и подходите к водопаду... Это необычный водопад. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией... За водопадом - грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой.

А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении в удобном для вас темпе: вдоль ручейка до озера, через луг в сад. Когда выйдете из сада, откройте глаза.

«Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 с, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляется ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были воодушевлены успехом, достигнутой целью. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте эти моменты. Не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Медитативное пение» (голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

Упражнение «Гудение».

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук. Время выполнения 3—6 мин.

«Высокая энергия» (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, действуйте!

Аутогенные техники

Для снятия эмоционального напряжения необходимо применять методику аутогенной тренировки (аутотренинг).

Методика **аутогенной** тренировки разработана немецким психотерапевтом И. Г. Шульцем в начале XX века. Главная заслуга автора — аутогенная тренировка — органичное соединение ранее не взаимосвязанных приемов взаимодействия в систему, обеспечивающую целенаправленное, самостоятельное, углубленное влияние, прежде всего на эмоциональную сферу и работоспособность.

Использование аутогенной тренировки педагогом значительно повышает эмоциональный тонус и продуктивность деятельности. Аутотренинг как средство регуляции психических состояний имеет своей целью оперативное повышение психической работоспособности педагога, т.е. способности более адекватного воспринимать и анализировать информацию, принимать соответствующие решения, своевременно корректировать свои действия, достигать поставленных целей и т.д.

Текст аутотренинга включает формулы, направленные, как правило, на регуляцию основных "функциональных областей", с целью вызвать успокоение, ощущение тяжести и тепла в конечностях и во всем теле. Особое значение при этом имеет принятие максимально удобной позы, отсутствие стесняющих элементов одежды. Аутотренинг может сопровождаться музыкой, являющейся весьма эффективным регулятором эмоционального настроения.

Успех аутотренинга зависит во многом от создания психологической установки педагога на то, что его использование позволит регулировать свое психическое состояние, снимет избыточное напряжение, восстановит работоспособность.

Упражнение «Поза» релаксации.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы, максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках.

Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения упражнения «маска» релаксации.

Упражнение «Маска» релаксации.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

Упражнение «Полный физический покой».

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Входим в состояние покоя, полный физический покой; я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья,

кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой».

Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя».

Упражнение «Полный психический покой».

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Входим в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых»; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой».

Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

Выход из состояния релаксации.

Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы); «раз, два — вы хорошо отдохнули; три, четыре — тяжесть правой руки прошла; пять, шесть — бодрость во всем теле; семь, восемь — настроение бодрое; девять, десять — открыть глаза и улыбнуться», Энергично дается команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это движение повторяется 2—3 раза.

Упражнения «Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов. Продолжительность: 10—12 мин. Процедура:

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость проходит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

Упражнение «Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

«Мобилизация».

Цель: *восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.*

Сделайте глубокий вдох—выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

Массаж и самомассаж

кистей рук, стоп, волосистой части головы, ушных раковин, лица, шеи, спины.

Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны. Используются наиболее активные зоны с максимальным количеством биологически активных точек (БАТ) - зоны кистей, стоп, головы, лица и отдельно выделенная зона ушной раковины.

Упражнение «Саммомассаж ушей».

Цель: *Энергетизация мозга.*

Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх- наружу от верхней части к мочку уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице - 5 раз. Сделайте легкий массаж ушей, начиная от мочек вверх и вниз. Слегка потяните уши вверх, в стороны и, затем, вниз.

Упражнение «Гора с плеч».

Цель: *сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.*

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Упражнение «Дождь»

Цель: *осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов*

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Профессия педагога связана с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии. Владение способами саморегуляции необходимо для управления своим состоянием, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации, обретать новые смыслы в кризисные периоды своей жизни. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит педагогу оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, при этом педагог сам может отслеживать результаты.

Успеха и благополучия!

Литература:

1. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. - М., 1992.
2. Ежова Н.Н. - Рабочая книга практического психолога. - Изд. 3 - е. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
3. Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. - М., 1985.
4. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. - М., 2005.
5. Семенова Е.М. - Тренинги эмоциональной устойчивости: Учебное пособие. - 2 - е изд. - М.:Изд - во Института психотерапии, 2005.
6. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. /Под ред. В. Баскакова. - М., 2005.
7. Сиротюк А.Л. - Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Фетисова Н.Л. Социально-психологическая поддержка руководящей деятельности специалистов государственной службы занятости населения: Учебно-методическое пособие. - М.: ВМПЦ профориентации Минтруда России, 2002.