

Психологическое здоровье педагога. Техники снятия стресса и эмоционального напряжения.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа педагога - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться.

В этом помогают психотехнические упражнения.

Есть выражение "Сначала мы тратим свое здоровье, чтобы заработать деньги, потом мы тратим заработанные деньги, чтобы вернуть здоровье".

В профессиональной деятельности совершенству нет предела, а вот у здоровья человека, физического и психологического, предел есть всегда.

В течение 5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, вы сможете снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения:

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

2. Упражнение «Выпусти бабочку»

Тонизирует, чтобы проснуться.

Зачем: Не только для просыпания. Ещё и для взбадривания при усталости, вялости, депрессии, апатии, лени...

- РАЗЖАТЬ пальцы! – как будто хотим выпустить пойманную бабочку...

Несколько раз: сначала слегка, а потом всё полней! – энергичней!!..

Это удастся запросто, потому что при общем снижении тонуса мышцы разгибатели всегда имеют тонусный перевес – это их время, их царство...

Пробуем: разогнём пальцы до отказа, подержим так...

Отпустили свободно... Ещё раз, ещё... Чувствуем? Повисился и тонус сгибателей: кулак сжался легко и крепко. Сжатие можно удерживать. Легче сжать и другую кисть...

Вытянули теперь ноги, стопы, пальцы ноги, спину, шею – всё разогнули и растянули, как делают звери...

Чувствуем, как всё встрепенулось и оживилось!?!..

3. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

4. Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поведите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
- "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен...", "Меня это обидело..").

6. Рефрейминг (слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление, смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг - постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Приемы работы со стрессом, которые предлагают психологи:

Физическая активность.

Любая физическая нагрузка.

Интенсивная деятельность.

Неважно какая: мытье посуды, уборка по дому, стирка руками, какое-то конкретное дело.

Плач.

Это первый шаг при попытке преодолеть душевную боль. Помогает снять напряжение, вывести адреналин, расслабляет. Только плач такой навзрыд, громкий, свободный (а не сдерживание слез, потихоньку в уголке, чтоб никто не видел).

Смех, юмор.

Если посмотреть на ситуацию с другой стороны, можно найти в ней что-то смешное, комичное и позволить себе посмеяться над ситуацией или над собой.

Вербализация переживаний.

Проговаривание вслух того, что беспокоит (можно в присутствии других людей, но тогда, говорить только о себе, о своих чувствах, а можно в одиночестве). Высказанные вслух слова снимают напряжение.

Взаимодействие с другими людьми с целью решения проблем.

Когда мы позволяем другим людям (друзьям, знакомым, незнакомым, профессионалам психологам или психотерапевтам) узнать о своих проблемах, напряжение снимается.

Досуг.

Любое хобби, чтение (поэзия, проза, музыка (своим успокаивающим действием известны произведения Моцарта), танцы, игры с детьми, прогулки на природе.

Отдых в «чистом виде»

Какое-то время позволить себе ничего не делать (хотя бы считая до 10!).

Релаксация

Освоение приемов релаксации: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, медитация (эти способы требуют времени и желаний, овладеть ими можно и самостоятельно, и в группе под руководством тренера, главное найти подходящий лично вам).

Решение проблем, вызывающих стресс.

Анализ проблемы, рефлексия собственных чувств, поиск вариантов решения, выбор, действие. (Может осуществляться самостоятельно или при направляющей помощи специалиста, психолога или психотерапевта).

ТРИ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ.

3 упражнения «Синхрогимнастики» взяты из метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» доктора Хасая Алиева, созданного для космонавтов в «Звездном городке» еще в 1981 году, а теперь применяемого для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях. Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

1. Упражнение для быстрого снятия стресса «Хлест руками по спине»

Цель: Выводит организм из стрессового состояния.

Это универсальное простое средство защиты от стресса. Упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!

Выполнение упражнения:

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

В этом упражнении – 3 в 1.

Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга.

Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга.

И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент.

Итак, вы просто встаете и начинаете «хлестать» себя по плечам, думая о проблемной ситуации. По мере выполнения упражнения, уменьшается психологическое и физическое напряжение.

2. "Лыжник"

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов, и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется «Лыжник».

Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

3."Вертушка"

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.

Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.

Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.

Важно!!!

После проделанного упражнения сесть и спокойно посидеть с рассеянным взглядом, не двигая глазами. Думайте, о чем думается. Это стадия «последствия», когда наступает приятное чувство покоя и легкости... Но, если у вас потекли слезы или появляются какие-то мысли, не пугайтесь – это «разгрузка» от накопившегося напряжения. Просто не мешайте им уйти. А после них – желаемое облегчение состояния!

ПРИТЧА О ТОМ, НА ЧТО НУЖНО ТРАТИТЬ СВОЁ ВРЕМЯ...

Однажды один мудрый старец взял пустой сосуд и насыпал в него доверху много небольших камней. Затем он собрал своих учеников и спросил их: «Полон ли этот сосуд?». Молодые люди ответили: «Да, учитель». Тогда он открыл перед ними банку с горохом и высыпал его в сосуд, наполненный камешками. Горошины свободно поместились в нем, заняв место между камнями. Мудрец снова обратился к ним: «А теперь мой кувшин можно назвать полным?». Ученики растеряно закивали. Старец, ничего не сказав им, высыпал в сосуд горсть песка, которая просочилась через содержимое и заняла все свободное место. Тогда он еще раз задал ученикам тот же вопрос, на который они снова сказали, что кувшин полон. На этот раз мудрец вылил в стакан кружку воды. Ученики с изумлением наблюдали за происходящим

Тогда старец сказал им: «Мой сегодняшний урок заключается в следующем: этот кувшин символизирует вашу жизнь. Камни представляют собой самое главное, что у вас есть: семья, дети, родители, друзья и здоровье. То, что менее важно (дом, работа, материальные ценности и т.д.) – это горох. А за песком вы должны были разглядеть незначительные мелочи, которыми полна жизнь каждого человека.

Что произошло, если бы я сначала заполнил сосуд песком? Тогда для гороха, и тем более для камней, просто не осталось бы места! Так и происходит в нашей жизни – если тратить время на пустяки, то можно пропустить все самое главное...»

Стихотворение Ю. Мерзлякова
«Учитесь управлять собой» (сокращенный вариант)

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!