

Уважаемые учителя, для сохранения Вашего физического и психического здоровья, Вам необходимо следовать следующим рекомендациям:

1. Замечайте свои успехи.

Очень важно всегда ощущать радость от успехов в преподавании. Разделяйте свои успехи с со своей семьей и коллегами.

2. Отводите себе время на отдых.

Умение расслабляться и на время забывать о возникающих проблемах – необходимо, если Вы собираетесь успешно справляться со стрессами в своей жизни. Отводите некоторое время только для себя. Пусть это будут всего лишь несколько минут в день, но потратьте их в свое удовольствие.

3. Не забывайте улыбаться.

Запомните, что хорошее чувство юмора – это лучшее лекарство от разочарований, возникающих в процессе рабочего дня. Никогда нельзя воспринимать себя слишком серьезно и забывать о том, кто мы есть на самом деле.

Психотехнические упражнения, рекомендуемые для снятия психологической напряженности педагога:

Упражнение 1. «Внутренний луч»

(это упражнение направлено на снятие утомления у учителя).

Необходимо занять удобное положение, в зависимости от ситуации, в которой будет выполняться упражнение (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т. д.

«Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своими учениками.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие.

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

Упражнение 2. «Пресс»

(это упражнение способствует нейтрализации и подавлению эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии).

Его рекомендуется выполнять перед психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания, уверенности в себе и способности управлять ситуацией. При выполнении упражнения необходимо прибегать к возникновению отрицательных эмоций. Попав в зависимость от своего эмоционального состояния, учитель может прибегнуть к нежелательным способам «сбрасывания» отрицательной энергии на воспитанника или коллегу по работе. К сожалению, это часто происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний самоконтроль.

Для выполнения упражнения, учителю нужно мысленно представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

Выполняя это упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и напряжение, которое она несет.

Упражнение 3. «Дерево»

Состояние внутренней напряженности характеризуется сверхконцентрацией человека на своих ощущениях, переживаниях, эмоциях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумеет произвести децентрацию, т. е. центр неприятной ситуации мысленно перенести с себя на какой-либо предмет или внешнее обстоятельство. При этом отрицательная эмоция выбрасывается во внешнюю среду и человек избавляется от нее.

Для выполнения упражнения, учителю, направляясь с работы домой или в городском транспорте, нужно представить себя деревом, с каким может себя наиболее легко отождествить. Он детально должен представить в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущиеся на ветру листья, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю.

Необходимо как можно реальнее представить питательные соки, которые корни получают из земли. Представление утомленным учителем вросших в землю корней дерева есть, по сути дела, символизация его внутренней связи с реальностью, укрепление уверенности в себе.

Упражнение 4. «Книга»

Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (*либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения*).

Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги — ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и т. д. Упражнение проводится в течение 3—5 мин. и полностью снимает внутреннее напряжение педагога, переводя его в мир предметов.

Упражнение 5. «Голова»

Помимо интеллектуального напряжения, учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников, подавлять их чрезмерную активность, в чем-то сдерживать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у него перенапряжение и, как следствие этого, различные физические недомогания. Учителя часто жалуются на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Предлагаемое упражнение помогает снять эти болезненные ощущения. Для этого, Вам необходимо стать прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад.

Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себя, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 6. «Руки»

(это упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия).

У вас идет урок. Ученики решают задачи. В классе тишина, и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость «струится» от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и «вытекает» через кончики пальцев.

Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1,5—2 мин., а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдитесь по классу. Порадуйтесь вопросам, которые задают дети, постарайтесь отвечать на них обстоятельно и детально.

Упражнение 7. «Пословицы»

(это упражнение хорошо снимает депрессию и плохое настроение).

Для этого Вам необходимо взять любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 25—30 мин., пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

Упражнение 8. «Я — ребенок»

Многие опытные педагоги применяют в своей работе игру «Я — ребенок». Вот как описал ее ученый-педагог Ю. П. Азаров: «Я вызываю в себе состояние детства, т. е. то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя «все взрослое», а главным образом то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное — продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения».

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Поиграйте в нее со своими детьми или внуками. При этом вы должны выполнять роль ребенка, держаться «на равных» с участниками игры. Вы почувствуете удивительное оздоравливающее влияние детской игры, свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления.

Поразмышляйте над словами писателя А. Платонова: «Чтите своего ребенка. Ему суждено остаться на Земле после вас. Попробуйте испытать восхищение богатством и совершенством внутреннего мира ребенка и стать хотя бы немного ему ближе, чтобы глубже понять его».

Всегда старайтесь ставить себе реальные цели и дайте себе пространство для роста, выучивая за один раз не более одного нового метода. Дайте себе время освоиться с одним методом прежде, чем испытывать что-то новое. Знайте, если вы попытаетесь выполнить многое и слишком быстро, это может не получиться. Изменения требуют времени, так что будьте терпеливы сами с собой.