

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У УЧИТЕЛЕЙ

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Основные признаки стресса:

-физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

-эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

-поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Чтобы предупредить возможность возникновения заболеваний, связанных со стрессом, рекомендуется использовать упражнения, которые способствовали бы снятию напряжения:

Упражнение «Настроение»

Нужно взять цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать «перенести» свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в «замок». Вдох – поднять руки в «замке» над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Метод вербального самовнушения.

Г.Н. Сытин предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

Настрой на работу

«Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

Настрой в течение рабочего дня

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

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

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

Настрой перед сложным разговором

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

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле».

Настрой на уверенность в себе

«Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией».

Настрой на любовь к профессии и детям

«Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».

Утренние и вечерние настроения

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь».

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

Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук «О»– воздействует на сердце, легкие;

Звуки «Я», «М»– воздействуют на работу всего организма;

Звук «ХА»– помогает повысить настроение.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.

На выдохе издать резкий звук «Ух!».