

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. Переживаемые негативные эмоциональные состояния отрицательно сказываются на самочувствии педагога, вызывают сильное переутомление и снижение работоспособности. Важным условием для сохранения и укрепления психического здоровья работника является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В этом могут помочь специальные упражнения.

Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения:

1. Растяжка

Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложите за спиной «замком». Потяните их, напрягая спину. Расслабьте мышцы. Расцепите руки.

2. Йоговское дыхание

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 лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие.

3. Расслабление мышц

Когда вы напряжены эмоционально, напрягаются и ваши мышцы. Чтобы избавиться от напряжения, выполните простой комплекс упражнений. Сначала сожмите левую ладонь в кулак и сильно

напрягите всю руку, а после максимально расслабьте её. Повторите то же самое с правой рукой. Затем покачайте головой из стороны в сторону и вперёд-назад. Напрягите пресс, сведите лопатки вместе, выгнитесь дугой, а потом полностью расслабьтесь.

4. Полное дыхание

Попробуйте дышать через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть лёгких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполняется только верхняя часть лёгких). Губы приоткрыты. Затем заполните среднюю часть лёгких, расширяя нижнюю часть области рёбер и грудную клетку. Затем заполните воздухом верхнюю часть лёгких, слегка приподнимая плечи и оттягивая живот. Выполнив плавный глубокий вдох в три этапа, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, постепенно втягивая живот. Повторите упражнение несколько раз. Оно способствует быстрому обогащению кислородом всех клеток организма.

5. Упражнение «Сова»

Правой рукой ухватитесь за противоположное плечо и медленно поворачивайте голову влево, растягивая мышцы. Как только вы максимально развернули голову, сделайте выдох и скажите «ух», затем то же повторите в правую сторону.

6. Упражнение «Лимон»

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.

7. Точечный массаж

Помассируйте указательными пальцами обеих рук точки на лбу между бровями, на висках и за ушами (до 10 раз).

8. Аутогенная тренировка

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжёлая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5–6 раз мысленно «произнесите»: «Левая рука тяжёлая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!». Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

9. Упражнение «Ладони»

Потрите ладони друг о друга пока в руках не появится тепло. Затем «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Представленные упражнения направлены на снятие эмоционального напряжения и расслабление мышц. Старайтесь следить за своим состоянием, чтобы не допускать усиление негативных ситуаций, тогда вы сможете оставаться спокойными и уравновешенными, полными сил несмотря на окружающую обстановку.

Список использованной литературы:

- 1) Провоторова М.Н. Практикум для педагогов «Расслабляемся от души» / М.Н. Провоторова, Е.Я. Кузнецова // Образование и воспитание. – 2016. - №4 (9)
- 2) Токторбаева Н.Т. Формирование стрессоустойчивости в деятельности педагога // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2019. № 12 (66);
- 3) <https://infourok.ru/priyomi-snyatiya-emosionalnogo-stressa-u-pedagogov-1592117.htm>

*Подготовили: педагоги-психологи
ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Галкина Е.Г., Кочнева Т.И.*

**Государственное бюджетное
учреждение
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(ГБУ ЦППМСП)
Московского района
Санкт-Петербурга**



**Наш адрес: Санкт-Петербург,
пл. Чернышевского, 8А
+7 (812) 246-20-55,
+7 (905) 226-23-81
Кризисная служба: 246-39-85**



Памятка для педагогов

Приёмы снятия эмоционального напряжения

Санкт-Петербург
2024 год