

Краевое государственное бюджетное учреждение «Организация,  
осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей Детский дом 32»

Методические рекомендации для педагогов  
по теме:

«Психологическое здоровье педагога»

Подготовила:  
педагог-психолог  
Т.А. Герасимова

Хабаровский район  
С. Некрасовка  
2020г

## **Методические рекомендации для педагогов «Психологическое здоровье педагога»**

Исследование педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Педагог постоянно включен в разнообразные, быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые должен мобильно и конструктивно реагировать. При встрече с непредвиденными ситуациями, он должен думать, прежде всего, о том, как разрешить проблему с наименьшими последствиями для детей, которые находятся под его ответственностью.

Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях, эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

Внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. А между тем, требуемая от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств, во многом обусловлены его здоровьем.

Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей администрации.

В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и

визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

В основе «нездоровых» моделей поведения лежат иррациональные мысли и убеждения. Они ведут к неконструктивным переживаниям, не способствуют преодолению стресса и повышают риск выгорания. Иррациональные убеждения характеризуются сильными неприятными переживаниями – гнев, беспомощность, растерянность, раздражение. Часто в них используются слова «должен», «обязан». Они всегда пессимистичны и предполагают неудачный исход («я этого не выдержу», «я не смогу этого сделать», «у меня ничего не получится»). Их смысл пронизан безнадежностью, беспомощностью.

Для профилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний иррациональные убеждения могут быть переработаны в рациональные. Для этого их необходимо вовремя выявлять и систематически замещать на рациональные убеждения.

Необходимо провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить», «меня никто не понимает». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Полезно заручиться позитивными высказываниями про запас, научиться думать конструктивным образом, чтобы не «застревать» на негативных переживаниях и не препятствовать своему творческому поиску новых путей преодоления жизненных и профессиональных стрессов.

### **Кому не грозит выгорание?**

Меньший риск выгорания у тех, кто получает хорошую поддержку в семье, имеет творческую обстановку на работе, располагает кругом надёжных друзей, использует креативные способы решения проблем.

**Риск выгорания снижается** при высокой профессиональной компетентности, корпоративном духе в коллективе, у тех, кто имеет над собой волевым и эмоциональный контроль.

### **10 факторов, влияющих на поддержание психологического здоровья педагога** (автор И.В. Никишина)

- 1) Умение радоваться
- 2) Разнообразие впечатлений
- 3) Обращение к музыке.
- 4) Игры с детьми.
- 5) Общение с природой.

- 6) Культура общения
- 7) Самоодобрение
- 8) Самоорганизация труда
- 9) Самоконтроль и саморегуляция
- 10) Самоценность личной жизни.

Для ситуативной саморегуляции эмоционального состояния во время действия эмоциогенных факторов могут использоваться:

1. Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (характеризуются постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха).
2. Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с ней.
3. Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать следующий прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении, как бы сорвать напряжённую маску со своего лица. После этого начинать беседу.
4. Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
5. Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.
6. Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

### **Практические рекомендации:**

#### **Мимическая гимнастика**

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться (серьусь). Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас). Расслабиться.
4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.
5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.
6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение).

Расслабиться.

7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!)

### **Первая помощь при остром стрессе:**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: "Стоп!" - чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния

острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи.

Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Оглянитесь вокруг* и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.

Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации».

Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. *Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение,* в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3).

5. *Встаньте, ноги на ширине плеч,* наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1—2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. *Займитесь какой-нибудь деятельностью*, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку, Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. *Включите успокаивающую музыку*, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. *Возьмите калькулятор* или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание.

Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.

Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. *Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему* с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. *Проделайте* несколько противострессовых *дыхательных упражнений*.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Использование педагогом предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания», позволит «быть на дружеской ноге» со своей работой.