

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Смоленский областной институт развития образования»  
(ГАУ ДПО СОИРО)**

## **ПРИЁМЫ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Памятка для педагогических работников общеобразовательных  
организаций

**Смоленск  
2022**

**УДК 373; 159.96**

**ББК Ю 98-5**

**П 75**

Составитель:

**Шаталова О.А.**, доцент кафедры педагогики и психологии  
ГАУ ДПО СОИРО

**Приёмы снижения психоэмоционального напряжения:** Памятка для педагогических работников общеобразовательных организаций / Сост. О.А. Шаталова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2022. – 16 с.

В памятке представлены рекомендации, которые помогут педагогам быстро и эффективно избавиться от психоэмоционального напряжения и не допускать развития синдрома хронической усталости, и как следствие профессиональных деформаций.

Материалы могут быть полезны для педагогов различных уровней образования.

*Материалы печатаются в авторской редакции.*

*Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО (протокол № 12 от 30 ноября 2022 г.).*

**УДК 373; 159.96**

**ББК Ю 98-5**

© ГАУ ДПО СОИРО, 2022

## **Приёмы снижения психоэмоционального напряжения**

Успешность организации определяется в первую очередь уровнем человеческого капитала осуществляющего процесс предоставления услуг, поэтому здоровье подрастающего поколения во многом зависит от профессионализма, личного благополучия и психоэмоционального состояния педагогов (Горелова Г.Г., Климов Е.А., Митина Л.М., Реан А.А. и др.). Современные социальные и медико-психологические исследования педагогов констатируют, что они относятся к группе повышенного риска по показателям физического и психического здоровья (Анисимова О.А., Берebin М.А., Вассерман Л.И., Митина Л.М. и др.). Характерными для педагогов являются заболевания так называемой «стрессовой этиологии» – это всевозможные невротические расстройства, повышенный уровень тревожности, истощение, синдром профессионального выгорания (Рогинская Т.И., Рукавишников А.Л., Форманюк Т.В. и др.), низкая социальная адаптация (Асмаковец Е.С., Митина Л.М., Подымов Н.А., Прохоров А.О. и др.), также характерны для нашего учительства системные заболевания: ослабленный иммунитет, сердечно-сосудистая, пищеварительная системы и т.д.

Мониторинг региональной системы образования Смоленской области, проведенный в 2022 году, также подтверждает эти неутешительные выводы.

К сожалению, в самой педагогической деятельности заложены определённые риски для здоровья, такие, как повышенная ответственность и тяжелые социально-экономические условия труда и быта большинства педагогов, интенсивный уровень общения с людьми, имеющими различные характеристики: личностные, гендерные, социокультурные, возраст, уровень образования, навыки коммуникации и взаимодействия и т.д.

В настоящее время специалисты выделяют как самую опасную ситуацию в профессиональной деятельности педагога – это синдром профессионального выгорания, обычно, его развитие происходит на фоне хронического стресса, что в свою очередь ведет к истощению эмоционально-мотивационных ресурсов работающего человека и может служить фактором развития профессиональной деформации.

Говоря о проявлениях профессиональной деформации педагога, следует обратить внимание на происходящие изменения в отношении к другим людям, чаще это выражается в сужении круга коммуникативных средств общения, когда предпочтение отдается манипуляции и, соответственно, стиль общения становится шаблонным, негибким, авторитарным.

Почему так происходит? Специалисты выделяют два основных фактора влияющих на появление и нарастание хронического стресса у педагогов, во-

первых, причины связанные с производственной деятельностью (для профессий социномического типа характерен высокий уровень психоэмоционального напряжения), во-вторых, причины личного характера.

К первой группе можно отнести следующие ситуации и обстоятельства:

а) находящиеся в основном за пределами непосредственной работы педагога, и той прямой ответственности, которую они за нее несут – это различные организационные проблемы (неясность поставленных задач, неправильное определение объема работы), отсутствие системы поддержки от руководителя и/или коллег по работе (неразумная политика в передвижении кадров, недостаточные резервы), низкий социальный статус (небольшая зарплата, неблагоприятное социальное окружение), плохие условия работы (сверхурочные часы работы, ненужные процедуры, нестабильность и неопределенность);

б) стрессы, конкретно связанные с работой выполняемой педагогом, т.е. стрессы присущих не столько самой работе, сколько условиям, в которых работает отдельно взятый педагог – ролевой конфликт, нереалистично высокие притязания, нечеткие служебные обязанности, плохое взаимодействие с руководителями, перегрузки, дефицит времени, отсутствие поддержки и/или конфликты с коллегами;

в) стрессы, непосредственно обусловлены содержанием и качеством профессиональных задач, они могут существенно меняться в течение рабочего дня – трудные дети и родители, недостаточная профессиональная подготовка, плохая коммуникация, эмоциональное отношение к ученикам.

Во вторую группу вошли такие ситуации как: неумение справляться с негативными эмоциями, проявлять выдержку и такт, преодолевать трудности; плохое понимание настроения и чувств окружающих; неспособность адекватно и эффективно переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности.

Стресс может проявляться по-разному от физических симптомов – головные боли, аритмия, холодные конечности, проблемы с давлением, спазмы, дерматиты и т.д., до серьёзных изменений в психике – раздражительность, рассеянность, чувство неполноценности, повышенная тревожность, депрессии, неврозы и т.д.

Стрессоустойчивость человека – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные

особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Как повышать стрессоустойчивость?

В первую очередь следует развивать умение активно ориентироваться не только в социальных условиях, но своевременно и правильно определять личностные особенности, эмоциональное состояние других людей с тем, чтобы выбирать наиболее адекватные и эффективные способы взаимодействия с окружающими. Этого можно достичь посредством применения специальных средств, например, тренингов личностного и профессионального роста, где происходит переосмысление как отдельных копинг-стратегий, так и профессиональной биографии в целом, а также разрабатываются альтернативные сценарии дальнейшего личностного и профессионального развития. Затем педагог должен действовать, самостоятельно решая конкретные задачи: по формированию активной установки на общение через снятие психологических барьеров и переоценке собственных взглядов (стереотипов) на конкретных людей или ситуации; по развитию умений активного слушания и принятия партнерской позиции другого; по повышению уверенности в себе – за счёт принятия себя, расширения экспрессивного репертуара, умения ориентироваться в стрессовых и конфликтных ситуациях, активно осваивая и применяя на практике подходящие для него способы регуляции эмоционального состояния.

*Саморегулирование* – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение трёх основных эффектов:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Это позволяет человеку продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства – социальные, личностные, профессиональные, экономические и т.д.

Предложенные ниже способы и приемы можно использовать не только для снятия напряжения у педагога, но и в работе с обучающимися, независимо от их возраста и формы организации учебно-воспитательного процесса (физминутки, динамические паузы; различные релаксирующие или активизирующие упражнения; гимнастика для глаз, пальцев, дыхания и т.д.). Чем больше таких приёмов педагог освоит и будет применять в профессиональной деятельности, тем продуктивнее будет его взаимодействие с

обучающимися и коллегами, тем более компетентным и успешным профессионалом он станет.

Так как педагогу приходится решать вполне определенные профессиональные, житейские, личные проблемы, важно, чтобы он имел адекватное представления о своих социально-профессиональных характеристиках, возможностях преодоления профессиональных и иных деструкций, и позиционировал себя как человека самостоятельного и ответственного не только в профессии, но и в собственной жизни. Принципиальное значение имеет то, что педагог является примером для обучающихся и поэтому если он умеет справляться с различными стрессами, обладает жизнестойкостью, то, несомненно, сможет научить других, успешно противостоять многим трудностям, неизбежно возникающим в жизни любого человека.

Понятие жизнестойкости (hardiness), ввели в научный тезаурус С. Кобейса и С. Мадди (1984). Жизнестойкость – «...личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлечённость, уверенность в возможности контроля над её событиями, а также готовность к риску» [9], другими словами, жизнестойкость – это способность человека успешно справляться со стрессовой ситуацией, не разрушая себя и не снижая продуктивности в деятельности. Для людей, имеющих стрессогенные профессии, в частности педагогов, желательно обладать стрессоустойчивостью и жизнестойкостью, чтобы противостоять неблагоприятным факторам.

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресс – следствие. Для снятия напряжения и усталости в психологии и медицине разработано множество рекомендаций.

#### **Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

- способ управления дыханием;
- способ управления мышечными зажимами (релаксация);
- способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование);
- способ самоодобрения (самоощереение);
- способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка);
- способ концентрации;
- способы, связанные с использованием образов (визуализация).

**Управление дыханием** – нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

В России известны следующие техники работы с дыханием:

- парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
- волевое управление дыханием К. Бутейко;
- техника свободного дыхания, с интеграцией телесного, ментального, эмоционального опыта (М. Молоканов, С. Всехсвятский, В. Козлов);
- энергосенсорные дыхательные психотехнологии (В. Тонков, А. Захаревич).

### ***Противострессовое дыхание:***

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. На пике вдоха, на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее, посчитайте до четырех 1–2–3–4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустыми, опять досчитайте до четырех. Дышим не грудью, а животом! Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

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

### ***Упражнение «Свеча»***

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

### ***Упражнение «Зевота – зарядка для мозга!»***



Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору головного мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.**

### ***Упражнение «Замок»***

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### ***Упражнение «Ха-дыхание»***

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!»

### ***Упражнение «Яблоки»***

Стоя. Представьте перед вами растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

### **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

#### ***Упражнение «Отдых»***

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

#### ***Упражнение «Передышка»***

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления. Представьте, что у вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

**Нервно-мышечная релаксация** – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

#### ***Упражнение «Релаксация для тела»***



Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Сделаем упражнение на лицевую область. Начинаем со рта – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторите это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь. Повторите это упражнение.

Теперь переходите к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Расслабьтесь. Повторите это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Напишите свое имя глазами в воздухе. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Пауза 10 секунд.

#### Переходите к плечам

Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры: 1 (отдохнули 5 секунд), далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

#### Кисти рук

Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторите 3 раза. Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторите 3 раза.

#### Живот

Представьте, что вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторите 2 раза.

#### Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 секунд, потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза. Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будете упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

#### Нижняя часть ног

Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Попробуем. Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь повторите это упражнение. Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь. Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд. Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у вас осталось напряжение или его нет.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и др.).

#### ***Быстрая релаксация***

При стрессовой ситуации умение быстро расслабиться. Вначале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя: вдох, выдох...

После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела

(например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и т.д.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

Однако релаксация – это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение. 15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия. Релаксация – это мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

**Упражнение «Расслабление»** – лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхайте через нос. Заполните нижнюю часть груди, а затем среднюю и верхние части груди и легких. Не забудьте сделать это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем нужно спокойно и легко выпустить воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение. Представьте себе, что вы находитесь в спокойной ситуации, вокруг пальмы и теплый, ласковый океан. Вы можете продолжить эту технику дыхания до тех пор, пока не захочется спать.

#### **Упражнение «Горизонтальная восьмерка»**

«Напишите» в воздухе вытянутой левой рукой «лежащую» восьмерку. Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.

Из неё ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку. То же самое упражнение сделайте правой рукой. В заключение попытайтесь выполнить упражнение обеими руками одновременно.

**Упражнение «Концентрация».** Для данного упражнения хорошо подходит концентрация на вещах, которые окружают вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

### ***Упражнение «Смена обстановки»***

Если у вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то обязательно выйдите на природу (когда позволит погода), сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

Обязательно запланируйте незабываемое путешествие в свой отпуск. Поездка позволит вам познакомиться с новыми людьми, погрузиться в новую культуру. Незнакомые места позволяют увидеть окружающий мир во всей ее красе. Обязательно берите с собой блокнот, фотоаппарат. Наблюдайте за всем новым и записывайте все, что придет в голову. Новые впечатления надолго продлят положительные эмоции от путешествия.

***Упражнение «Настроение»*** – возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8–10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят в голову, долго не думая. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его. Скомкайте изорванные куски листа и выбросьте их в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.

***Упражнение «Внутренний луч»*** можно использовать на начальной стадии раздражения, когда происходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части головы возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабевают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабевают зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.

### ***Упражнение «Визуализация»***

Помогает снять напряжение наблюдение пейзажа за окном или на картине, мониторе компьютера, сюда же можно отнести рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; купание в солнечных лучах (реальное или мысленное).

### ***Упражнение «Визави»***

Мысленно выразите свои чувства и переживания или что-то сделайте человеку, который вызвал негативную реакцию. Он приемлем тогда, когда не можете излить свое раздражение, например, на руководителя или если предполагаете, что ваш гнев только ухудшит и без того напряженную ситуацию. В результате вы добьетесь освобождения от гнева, ничем при этом не рискуя.

### ***Упражнение «Заземление»***

Представьте: гнев входит в вас от оппонента как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия опускается в ноги и свободно уходит в землю.

### ***Теплый душ***

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации и расслаблению путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным, все зависит от ваших личных предпочтений.

### ***Отвлечение***

Займитесь какой-нибудь деятельностью — все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Не важно, любая выбранная деятельность поможет вам отвлечься.

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

### ***Музыка***

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь удобно и слушайте в спокойной обстановке.

### ***Арифметика***

Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в вашей жизни. Например, сколько осталось дней до вашего дня рождения, до значимых дат в вашей жизни, которых вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были, и сколько прошло с тех пор.

### ***Общение***

Поговорите на отвлеченную тему с любым человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с вами, либо вы можете позвонить ему по телефону. Это даст вам отвлечься в данном этапе.

**Умения, помогающие преодолевать стрессоры:**

- умение обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям;
- умение управлять собственным временем;
- умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»;
- умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже;
- умение определить приоритеты при выполнении дел;
- умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские);
- не делать или стараться не делать несколько дел одновременно;
- умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы уверенность в себе;
- наличие социальных навыков общения, управления конфликтами;
- умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»;
- умение распределить обязанности по дому между членами семьи;
- умение планировать домашнюю работу;
- умение ставить конкретные достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение;
- навыки межличностного общения;
- уверенность (но не самоуверенность) в поведении;
- профессиональная компетентность;
- честность и трудолюбие и пр.

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 и 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. Все эти рекомендации помогут Вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения и позволят посмотреть на мир с другой стороны. Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Восемнадцать техник для снятия эмоционального напряжения – Электронный ресурс / HR-Portal URL: <https://hr-portal.ru/article/18-tehnik-dlya-snyatiya-emocionalnogo-napryazheniya>
3. Как снимать нервно-психическое напряжение и усталость – Электронный ресурс / Новосибирский речной колледж: URL: <https://nrk-nsk.ru/kak-snimat-nervno-psihicheskoe-napryazhenie-i-ustalost/>
4. Маркеева М.В., Чувашова А.Е. Работа психолога по созданию психологически безопасной образовательной среды в условиях общеобразовательной школы // Молодой ученый. – 2014. – № 21.1. – С. 117–120. – Электронный ресурс / URL <https://moluch.ru/archive/80/13798/>
5. Пахальян В.Э. Развитие и психическое здоровье. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
6. Приемы для снятия эмоционального напряжения и укрепления психологического здоровья. – Электронный ресурс / РГППУ. – URL: <https://rsvpu.ru/instituty/institut-psixologo-pedagogicheskogo-obrazovaniya/arxiv-novostej-ppo/priemy-snyatiya-emocionalnogo-napryazheniya-i-ukrepleniya-psixologicheskogo-zdorovya/>
7. Способы быстрого снятия психоэмоционального и мышечного напряжения. – Электронный ресурс / Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова. – URL: <https://omr.by/news/stati/sposoby-bystrogo-snyatiya-psikhoemotsionalnogo-i-myshechnogo-napryazheniya>
8. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006. – 480 с. – Электронный ресурс / URL: <https://studfile.net/preview/460398/>
9. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности: Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
10. Экспресс-методы снятия эмоционального напряжения: Снять отрицательные последствия стресса или их предотвратить помогут следующие действия. – Электронный ресурс / pandia.ru – URL: [https://profchange.ru/article/topic\\_4zo0brl5\\_full/](https://profchange.ru/article/topic_4zo0brl5_full/)

Автор-составитель:  
**О.А. Шаталова**

**ПРИЁМЫ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ**

Памятка для педагогических работников общеобразовательных  
организаций

Подписано в печать 30.11.2022 г. Бумага офсетная.  
Формат 60х84/16. Гарнитура «Times New Roman».  
Печать лазерная. Усл. печ. л. 1  
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО  
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции