

**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., Беребин 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 социономического 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 состояния 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 (самопоощрение);
- способ снятия напряжения самоприказом (автогенная 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 постараитесь 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 зеваете, 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 удается. 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 улетучиваются.

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 удается, 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 удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать 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 устраниить 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 проделайте 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 оставаться 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 «Наследование» – 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 избавляйтесь 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, ослабляются складки на лбу, «опадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются 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. Фоминова 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/

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 60x84/16. Гарнитура «Times New Roman».

Печать лазерная. Усл. печ. л. 1

Тираж 100 экз.

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