

Государственное учреждение образования  
«Гимназия № 3 г.Витебска им. А.С.Пушкина»

**«НАУЧИСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ ИЛИ  
ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГА».  
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Курчатова Анастасия Витальевна,  
педагог-психолог

**Цель:** просвещение педагогов о последствиях синдрома эмоционального выгорания для эмоционального и психического здоровья.

**Задачи:**

раскрыть основные этапы профессионального становления педагога, выраженность определенных кризисов;

определить степень подверженности педагогов данному явлению;

определить и охарактеризовать основные признаки кризисного состояния;

ознакомить с основными приемами профилактики и преодоления кризисного состояния.

**Введение**

Понятно, что процесс профессионального становления — это процесс периодических "подъемов", "плато" и "спусков", смены стадий профессионализации и депрофессионализации, изменения структуры профессионально важных качеств, мотивации труда, жизненных ценностей человека.

Большинство педагогов настороженно относятся к посещению коллегами своих уроков. Одна из причин - боязнь отрицательных суждений и оценок, страх оказаться некомпетентным.

Всю педагогическую деятельность можно условно разделить на определенные этапы, которые характеризуются присутствием в той или иной степени выраженности определенных кризисов:

Все кризисы часто сопровождаются нечетким осознанием недостаточного уровня своей компетентности и профессиональной беспомощности.

На становление педагога как профессионала влияет много факторов. Обозначим некоторые из них: возраст, педагогический стаж и особенности профессионально-педагогической деятельности.

Первые 5 лет работы - это время адаптации выпускника УВО к условиям работы в ней. Хотя у нас принято, что молодой специалист – это 2 года работы.

Молодой специалист на старте педагогической деятельности достаточно

знает, но мало умеет. У педагога с таким стажем еще не сформированы профессионально значимые качества.

На 1-м этапе профессионализации педагог сосредоточен на себе, на своих возможностях. Он недавно закончил УВО, ему легче перенести ситуацию оценки. Он открыт восприятию нового в себе и в окружении, склонен к самоизменениям. Он еще не вполне самоопределился в профессиональном плане. Высока ориентация на такие ценности, как "семья", "близкие люди", "друзья".

В этой возрастной группе (по многочисленным психолого-педагогическим исследованиям трудовой занятости выпускников УВО) обнаруживается самый высокий процент (28,3%) учителей, не соответствующих занимаемой должности.

Отдельные учителя с небольшим стажем работы зачастую используют дисциплинарные методы воздействия, что в основном дает обратный эффект.

На уроке у них преобладают приказы, они предпочитают негативно окрашенные высказывания по отношению к ученикам. (Виноваты ученики, а не педагог. Сделайте, что-нибудь с этими учащимися.)

В следующие 6-10 лет работы педагога - происходит стабилизация профессиональной деятельности, формирование профессиональной позиции. Педагог совершенствует арсенал методов и приемов обучения.

Уменьшается количество конфликтов, связанных с потребностью педагога самоутвердиться в глазах коллег и учащихся, год от года повышается его профессиональная значимость. На этом этапе важно педагогу осмыслить свои ресурсы (позитивных возможностей) и ограничения, наметить методы совершенствования профессионального мастерства.

Учителя со стажем работы 11-15 лет зачастую начинают переживать так называемый "педагогический кризис", который связан с осознанием того, что существует противоречие между желанием что-то изменить (методы работы, стиль общения с детьми и т.п.) и возможностями педагога. Учителя этой

группы проявляют больший интерес к ученикам, умеют наладить конструктивные взаимоотношения с ними. Они реже, чем молодые учителя, используют требования, угрозы и наказания. На этом этапе возможна стереотипизация профессиональной деятельности.

16-20 лет работы - характеризуются вступлением в так называемый кризис "середины жизни". Это возраст предварительных жизненных итогов. Часто возникает несоответствие между Я-реальным (каким я себя представляю) и Я-идеальным (каким бы я хотел быть). Возможно снижение профессионализма, формируются защитные механизмы. Вместе с тем это время, когда педагог увлечен работой с детьми, предан своему делу.

Наиболее высоких результатов труда достигают учителя со стажем работы 21-25 лет. Такие учителя имеют наиболее высокую оценку уровня сформированности профессионально значимых качеств.

В психологическом смысле при своем возрасте 43-45 лет они могут целиком посвятить себя профессии.

Отдельные учителя со стажем более 25 лет болезненно воспринимает желание специалистов прийти к нему на урок, сделать предметом обсуждения его опыт, порой видя в этом желание ущемить его, обнаружить профессиональные ошибки. В таком возрасте возможно возникновение "синдром сгорания".

Различают три стороны этого явления:

биологическое старение,

профессиональное старение (характеризующееся невосприимчивостью к новому, нарушением отношений партнерства с учащимися) и психоэмоциональное перенапряжение.

Для того чтобы шло профессиональное развитие педагога, необходимо наличие потребности у педагога в позитивных изменениях (заставить развиваться нельзя), только тогда будут эффективны следующие пути:

Возможные пути профессиональной реабилитации и профилактики:

1) повышение социально-психологической компетентности (это в первую очередь - самообразование, систематическое участие в РМО, в Школе Молодого классного руководителя, в Школе Молодого Учителя, Активное участие в заседаниях предметных кафедр, Методического Совета, а также посещение открытых уроков;

2) для повышения психологической компетентности прохождение тренингов личностного и профессионального роста;

3) профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;

4) овладение приемами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;

5) систематическое повышение квалификации (дистанционные очно-заочные курсы), периодически переход на новую квалификационную категорию или должность.

Чему научатся учащиеся, зависит от настроения педагога, его умения управлять собой, найти подход к различным типам учащихся. Не секрет, что определенные свойства личности педагога способствуют развитию тревожности у учащихся.

Чтобы не оказать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций.

### **Практическая часть**

(примерные упражнения для занятий с элементами тренинга)

Психологические игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. Игровые упражнения помогают учителю ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохранять свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших

затратах нервно-психической энергии. Самостоятельно или в паре с другим учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), на уроках, когда учащиеся работают самостоятельно, по дороге на работу или домой.

Привычка к психологическим действиям выработает потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

### **Адаптационные игры**

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем.

Нам приходилось наблюдать различные ситуации, в которые попадают молодые учителя.

Мы видели, как учительница металась по классу, как челнок. Там, где она стояла, дети затихали, но в это время начинали громко разговаривать в другом углу. Нетрудно представить, как устала эта учительница к концу урока.

Как облегчить и в то же время активизировать процесс профессиональной адаптации молодого учителя в школе? Прежде всего, надо помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

### **Упражнение "Фокусировка"**

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды,

сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде "Тело!" сосредоточьтесь на своем теле, по команде "Рука!" - на правой руке, "Кисть!" - на кисти правой руки, "Палец!" - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде "Кончик пальца!" - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

### **Упражнение "Дыхание"**

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

### **Упражнение "Психоэнергетический зонтик"**

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный "зонтик", плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверено, крепко и стабильно держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

### **Упражнение "Распределение внимания"**

Важно также научиться распределять свое внимание в классе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и "краем глаза" смотреть и слушать телевизор. Последите за

собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

### **«КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»**

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу - часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения - хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни - залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо



лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

### **Рекомендации, как справиться со стрессом**

Посмотрите в окно и сосчитайте до 10-20. Обмойте лицо холодной водой.

Постарайтесь переключить внимание на воспоминание о приятном.

Позаботьтесь об обстановке, которая вас окружает. Не красьте стены в комнатах в красный и желтый цвета. Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Дети чаще ругаются и дерутся в помещении с желтыми стенами. Успокаивающие тона - это зелено-голубые.

Примите контрастный душ утром и вечером.

Пусть в вашей жизни будет больше юмора и смеха. Просмотр комедий всей семьей снижает психическое напряжение.

Больше общайтесь с природой. Это общение быстро успокаивает, благотворно влияет на состояние нервной системы. Когда нарастает напряжение, прогуляйте по улице, ходите босиком (летом).

Физические нагрузки снимают нервное напряжение: бег, велосипед, футбол, плавание, работа на огороде...

Посещение театра, музея, выставок так же хорошо успокаивает. Музыкальная терапия - источник спокойствия. Слушайте записи любимых композиций, они станут хорошим эмоциональным фоном.

### **Упражнение «Создание собственного «энергетического щита»**

Сделай глубокий вдох и полностью расслабь тело. Почувствуй, как расслабляются пальцы ног, почувствуй, как расслабляются ноги почувствуй, как расслабляется живот... Почувствуй, как расслабляются плечи и шея. Почувствуй, как расслабляется голова, как расслабляется все тело. Ты чувствуешь себя очень уютно. Теперь представь, что ты переносишься в какое-то волшебное место. Это может быть остров, прекрасный волшебный остров. Этот остров называется Островом Спокойствия, потому, что там нет огорчений, одно лишь счастье. На этом острове ты можешь заниматься всем, что тебе

нравится. Посмотри, как ты это делаешь, как плаваешь в море, как играешь с друзьями, лакомишься любимыми сладостями. Почувствуй, какой мир и веселье царят на Острове Спокойствия. Все там счастливы, прекрасны, безмятежны.

Представь, что твой остров окружен оборонительным энергетическим щитом. Ты можешь увидеть его внутренним оком. Этот энергетический щит пропускает на остров только все хорошее - любовь, счастливые мысли, друзей. Никто и ничто не может пробраться на остров без твоего приглашения. Энергетический щит очень мощный. Вокруг тебя могут бушевать бури, но ты на Острове Спокойствия полностью защищен от них благодаря энергетическому щиту.

Столь же мощный энергетический щит ты можешь иметь вокруг своего тела. Представь, как он окружает тебя, невидимый и мерцающий.

Теперь всего лишь на секунду представь, что кто-то говорит тебе злые слова, жестокие и несущие боль. Может кто-то кричит на тебя. Ты начинаешь расстраиваться, ощущаешь обиды, но вдруг... ты вспоминаешь про свой энергетический щит. Он окружает тебя со всех сторон, и злые слова просто отскакивают от него. Они не могут пробиться в твою душу, и крик не волнует тебя. Ты остаешься спокойным и уверенным в себе.

Увидь себя спокойным, расслабленным и уверенным. Неприятности не достигают тебя, потому что ты окружен энергетическим щитом. Этот щит всегда вокруг тебя, и он совершенно невидим, но очень силен. Когда ты оказываешься в ситуации, которая могла бы расстроить тебя, ты можешь положиться на свой энергетический щит и видеть себя за ним улыбающимся и уверенным.

Чувствуй себя спокойным и уверенным в любой ситуации. Это очень приятное ощущение. Когда ты спокоен и уверен, ты всегда делаешь именно то, что нужно. Теперь посмотри, как прекрасна и отчетлива картинка, которую ты создал, какие смелые и яркие краски. Заметь, что ты можешь сделать цвета еще

ярче, как в телевизоре.

Когда будешь готов, подвигай сначала пальцами ног и рук. Теперь потянись всем телом, открой глаза и подумай о своем энергетическом щите.

### **Игры-релаксации.**

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует! четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз.

Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние "идейной пустоты". Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслабленно, глаза закрыты, дыхание через нос.

### **Упражнение «Глубокое дыхание»**

1. Выполняется сидя или стоя в удобной позе. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вначале сделайте медленный вдох через нос. Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма-будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься.

2. Продолжайте вдыхать и ощутите, как расширяется средняя часть легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются вперед, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи, и вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить за несколько секунд как одно плавное, непрерывное вдыхание.

3. Теперь на несколько секунд задержите дыхание. Постепенно вдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку. Расслабьте плечи. В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

4. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

5. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

6. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела.

Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

### **Упражнение для мышц ног.**

Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер.

В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы.

Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, по (относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, лица (губы, лоб).

В заключение мысленно "пробежитесь" по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы.

После этого долго лежите на спине спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек.

Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию и возникает ощущение внутреннего спокойствия.

После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте.

Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннею расслабления.

Со временем-эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Упражнение выполняется индивидуально, помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Необходимо принять удобную позу, сидя или стоя, в зависимости от того, где оно будет выполняться.

«Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, ослабляются зажимы в области угла губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учащимися.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым (я молод) и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

### **Упражнение "Пресс"**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в "трудном" классе, разговором с "трудным" учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная "стихия" может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: "сбрасывается" отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе.

Наиболее часто "заземление" отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

### **Упражнение "Дерево"**

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: "снял" центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, "выбросить" отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя "со стороны", проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить "психическое зеркало". Коммуникативная децентрация

осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни -это символ стабильности, связи человека с реальностью.

### **Упражнение "Книга"**

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской). Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее "самочувствие" книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть "глазами книги" окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в "мир иных измерений", можно сказать, в видимый "параллельный мир" с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие "иных миров" и внутреннее "включение" в один из них дает учителю возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно "выключаться" из собственных травмирующих



обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое "путешествие" внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

### **Упражнение "Мария Ивановна"**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удастся.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

### **Упражнение "Голова"**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это

профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя "стресс руководства" и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

### **Упражнение "Руки"**

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости "вытекает" из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

### **Упражнение "Настроение"**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что "воспитывать должны в школе", что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено. А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

### **Упражнение "Пословицы"**

Предлагается упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение "Воспоминания"**

Одним из широко распространенных профессиональных недостатков учителя -его... взрослость. Парадоксально, но - это так. Учитель подходит к ребенку из непонятного, все-таки чуждого ему "мира взрослых", в котором на каждом шагу -огорчения, правила, нормы. Представитель "мира взрослых", учитель "отодвинут" от ребенка, непонятен ему, вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину.

Разумеется, ведущая роль учителя в учебно-воспитательном процессе необходима, а отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Почаще вспоминайте о своем детстве, своих впечатлениях, переживаниях. Психологически вы приблизитесь к своим ученикам, будете лучше их понимать, при этом сохраняя и свой авторитет, и свою роль ведущего.

Расспросите своих родителей о том, каким вы были в детстве, что они помнят о ваших проделках, о вызовах учителя, когда вы нарушали дисциплину. Попробуйте живо представить себя ребенком, заново пережить свои детские

впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, вы вместе с классом прогуляли урок. Это ведь был геройский поступок! Вы впервые в жизни проявили самостоятельность. А как вы презирали тех, кто не поддержал общий "почин" и пришел на урок! С каким страхом и одновременно удовольствием вы "вкусили запретный плод"!

Еще воспоминание. Ваш класс был дежурным по школе, и вы опоздали на урок. Учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое ("Я же дежурил!") и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс. Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и прислушивались к голосам из своего и других классов. Какое чувство вы испытали? Одиночество? Обиду? Такие воспоминания помогут вам почувствовать внутреннее состояние учеников, понять мотивы их поступков. Вы станете добрее, мягче, вам несложно будет откровенно разговаривать с ребятами. Через некоторое время вы заметите, что нарушения дисциплины в вашем классе становятся все реже и реже. В чем причина? Дело в том, что дети откликнулись на ваше предложение к взаимодействию: ваше желание понять и почувствовать их состояния вызывает с их стороны такие же чувства. У них пропадают стремление к бунту, противостоянию, демонстрации "во что бы то ни стало" своей независимости. Они почувствовали себя вместе с вами.

### **Упражнение "Я - ребенок"**

Многие опытные педагоги играют в игру "Я - ребенок". Вот, например, как описывает свое состояние: "Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя "все взрослое", а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа

объяснения, манеры держаться, а главное - продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения".

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться "на равных" с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

### **Упражнение "Открытость"**

Одно из условий успеха в педагогической деятельности - умение учителя правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с классом (полилога). Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформировать вопросы, учитель не следит за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют ваши высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. Ребята могут даже протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими. Не удивляйтесь, вы не были открыты к диалогу. Вот несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. "Распахните" свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

### **Упражнение "Ритм"**

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - "зеркало". Руки участников подняты на уровень груди

и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль "зеркала" пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний "ритм" другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая уникальным психологическим "ритмом", и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

### **Упражнение "Резервуар"**

В беседе с учеником, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком почувствуйте себя "пустой формой", резервуаром, в которые ваш собеседник "вливает", "закладывает" свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния "резервуара": вы - форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте все свои личные оценки, как бы нет реальности, есть только пустая форма. Трудно? Потренируйтесь, перед началом беседы 2-3 раза и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние "резервуара", вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

### **Противострессовая "переделка" дня.**

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день

впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

**Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.**

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную "позу кучера".

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости — это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких "переделок" дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.



## **Метод вьетнамских мудрецов**

Отмеряйте шагами каждый вдох и выдох и внушайте определенную мысль:

- Вдох - понимаю, что во мне сидит злость.
- Выдох - осознаю, что злость это - я.
- Вдох - понимаю, что злость - нехорошо, вредно.
- Выдох - уже знаю, что злость минет, и я скоро успокоюсь.
- Вдох - понимаю, что у меня достаточно сил, чтобы позаботиться о

себе. (Концентрируя свое внимание на дыхании, вы сможете уяснить источники своего раздражения.)

## **Шияцу - разрядка по-японски**

(точечный массаж)

Массировать точки, которые находятся: между бровями, на два пальца над наивысшей точкой бровных дуг, у основания ушей.

Массаж стопы делается перед сном. Сядьте поудобнее и наклонитесь к стопе. Охватите по отдельности каждый палец и массируйте его нежными круговыми движениями. Затем проведите большим пальцем по подошве - сначала вверх, а потом вниз.

## **Напиток от нервов и усталости**

В стакане теплого молока разболтайте сырой желток, положите немного сахара и медленно выпейте.

## **Антистрессовый напиток**

Измельченный банан смешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока, 0,5 столовой ложки молотых лесных орехов. 1 чайной ложкой проросших зерен пшеницы, 150 г молока и пейте мелкими глотками.

## **Рекомендации «50 способов победить стресс»**

Стресс, напряжение, тревога - все это вырастает в проблему, если вовремя не схватиться. Вот некоторые советы, как победить стресс.

## ОБЩИЕ

- Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами

- Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь их близких
- Напомните сами себе, что вы человек и поэтому имеете право на ошибки

- Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза
- Не терзайте сами себя
- Если вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Часто именно произнесенное слово может успокоить

- Скажите себе: «Нужно расслабиться»
- Избегайте фраз типа «Мне нужно это сделать прямо сейчас, сию минуту». Пусть все идет своим чередом

- Держитесь настоящего друга или близкого человека, который понимает вас

- Запомните: вы не можете отвечать за настроение других людей.
- Не смотрите на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она дает

- Спросите себя: «Что может случиться самое плохое?». Затем задумайтесь, как вы поступите, если это произойдет. И вы поймете, что сумеете справиться

- Постарайтесь перестать беспокоиться о том, что пребывает вне предела вашего контроля, над чем вы не властны

## ДОМА

- Взгляните на фотографии из семейного альбома, чтобы вспомнить о былом и хорошем.

- Сходите в кино на ваш любимый фильм.
- Отключите телефон и полежите в теплой ванне.

- Купите сами себе букетик цветов.
- Поставьте музыку, сядьте поудобнее и закройте глаза.
- Сходите в парк.
- Вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения вашей жизни.
- Позвоните другу (или подруге) с хорошим чувством юмора.
- Налейте бокал вина, позвольте себе какой-нибудь деликатес.
- Пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут.
- Выберите такое хобби, которое явно отличалось бы от работы.
- Устройте себе спортивную разминку Понезьте себя – массаж.
- Сделайте что-либо приятное для своего друга (подруги).
- Напишите все те письма, которые собирались написать месяц назад.
- Сделайте себе какой-нибудь подарок. Побывайте у парикмахера.
- Подумайте о том, как вы питаетесь, и поменяйте рацион.
- Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте.
- Неплохое лекарство - эмоции, рождаемые чувственностью.
- Не ходите в магазины в часы пик.
- Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими.
- Купите аудиозапись с шумом прибоя или джунглей.
- Пусть вечерняя ванна будет ароматическая.
- Сделайте что-нибудь исключительно и только для себя.

#### НА РАБОТЕ

- Попробуйте иной раз пообедать в одиночку, чтобы избежать «цеховых» пересудов.
- Не сердитесь на справедливую критику и сделайте выводы.
- Перед встречей и свиданием оставьте себе десять минут свободными.
- Всегда старайтесь сделать так, чтобы время обеда было и время отдыха.
- Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т.д.), выбрасывайте
- Безжалостно.

- Купите себе игрушку, напоминающую начальство. Глуповато, но есть на чем сорвать злость.
- Время от времени вытягивайте ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину.
- После окончания работы дайте себе десять минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами.
- Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю, забочусь. Одни люди собирают сотни кактусов, голубей, попугаев, другие - нечто невероятное.
- Увлечения в большей степени определяют стиль жизни, имеют воспитательное воздействие на характер человека, заставляя расширять знания, культуру, становится духовно богаче. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.

### **«Формула выживания» профессора В.М. Шепеля.**

На каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма, расслабления, чувственной разрядки, «очищения». Переключение мыслей: вместо переживаний можно быстро придумать как исправить положение.

Если можешь изменить обстоятельства - измени, не можешь изменить - измени отношение к ним.

Жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами. Не переделывай окружающих под свой лад.

Не оставайся один на один с неприятностями. Ничто не обескураживает больше, чем неудачи; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями от неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное

средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чем-то вспомнить с гордостью.

Совершенствуй себя (вырабатывай чувство собственного достоинства).

Не ожидай «манны небесной», будь реалистом.

Умей смотреть на себя со стороны, люби и цени себя.

### Литература

1. Гришина Н.В. Психология конфликта. 3 СПб.: Питер, 2001. – 464 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
2. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения: Учеб. Просobie для вузов/ Н.А.Морева. – М.: Просвещение, 2003. – 304 с.
3. Попова О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса. Пособие для педагогов школ, профессионально-технических учебных заведений, средних специальных учебных заведений, классных руководителей, психологов. – Минск, «Беларуская навука», 2003. – 91 с.
4. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 400 с., 4 л. Ил. – (Практическая психология).
5. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие/Е.К.Климов, О.А.Помазина, О.Н.Бакурова; науч.ред. Е.К.Климова. – СПб.: Речь, 2013.- 160 с.
6. Соколова И. Синдром эмоционального выгорания у учителя/ Здаровы лад жыцця, № 3 (97) /сакавік 2008
7. Психогимнастика в тренинге/под редакцией Н.Ю.Хрещевой. – СПб.; Речь, Институт Тренинга, 2004. – 256 с.
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 336 с. – (Все о психологической группе)