

Тренинг для педагогов

**Психозмоциональное состояние педагога в образовательном
процессе:**

педагог, ребенок, родитель.

Учитель-логопед:

Чибокова Т.А

Работа педагога связана с высоким уровнем ответственности, постоянным общением с маленькими воспитанниками, со взрослыми, родителями.

Множество требований, постоянный самоконтроль и самоотдача могут привести к эмоциональному и профессиональному выгоранию. Когда педагог не успевает восстанавливать свои внутренние ресурсы, усталость и перенапряжение накапливаются, возрастает нервозность, которая впоследствии может перерасти в стойкий невроз или же психосоматические расстройства. Плохое самочувствие, рассеянность, чувство постоянной усталости, опустошенности, подавленности, раздраженности могут стать постоянными спутниками профессии педагога.

Совершенно очевидно, что как бы не любил человек свою работу, его негативное эмоциональное состояние (если оно становится преобладающим) сказывается на качестве труда. Педагог работает с детьми, свой эмоциональный груз он перекладывает на детские плечи. Выражается это чаще всего в раздражении и вспышках гнева, направленных на детей или же в безразличии и поверхностном отношении.

Педагог-это тот взрослый, который проводит с детьми большую часть дня, который учит ребенка открыто и доверительно принимать окружающий мир, доброму отношению к окружающим, дружбе и игре, дает знания. Когда педагог в хорошем расположении духа и добром здравии, он сможет дать детям положительный настрой, проявить где надо терпение, творчески подойти к решению задач и правильно сможет выстроить работу с родителями.

Поэтому психологическое здоровье педагога –очень важная составляющая психологического здоровья всей группы в целом. Для поддержания благоприятного эмоционального состояния рекомендуется каждому педагогу заниматься психопрофилактикой. Хорошо, если вы возьмете за правило поддерживать свое психологическое здоровье каждый день.

Существует несколько рекомендаций по поддержанию благоприятного эмоционального состояния:

-Аффирмации-краткие, многократно повторяющиеся позитивные утверждения, касательно волнующей темы или отношения к жизни в целом.

-Техника «Расслабление через напряжение»- способствует снятию напряжения в теле, мышечных зажимов.

-Техника «Лучший день»- мысленно вспомнить какой –то очень счастливый день, заново прожить эти моменты. Техника помогает расслабиться, успокоиться, настроиться на позитив.

-Синхрोगимнастика- способствует снятию стресса, улучшению здоровья.

-Техника «Здесь и сейчас». Позволяет освободиться от тревожных мыслей о прошлом и будущем.

-Арт-терапия- любой вид деятельности, связанный с творчеством и приносящий удовольствие.

-Поза уверенного человека- позволяет вернуть уверенность в себе, самообладание.

- Дыхательные упражнения. Нормализуют эмоциональное состояние, способствуют снятию напряжения, избавлению от стресса.

Любая техника становится эффективной лишь при многократном использовании. Ожидание мгновенного результата может привести к разочарованию. Необходимо выбрать подходящие вам методы саморегуляции и практиковать их регулярно.

Каждому следует научиться понимать себя, рефлексировать свое внутреннее состояние, видеть свои сильные и слабые стороны и научиться жить в согласии с собой. Наше тело и наш внутренний мир – лучшие советчики в решении наших проблем, нужно лишь только научиться слушать и понимать сигналы, посылаемые нам.

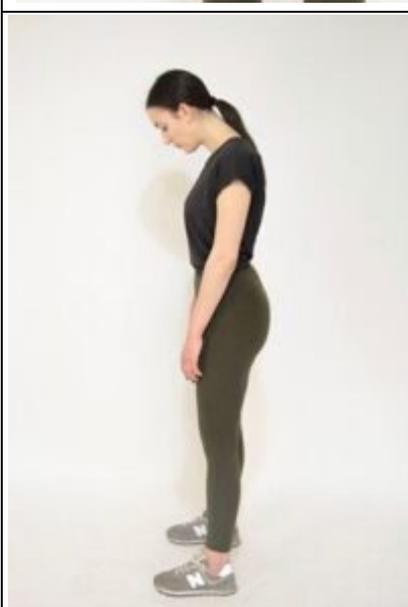
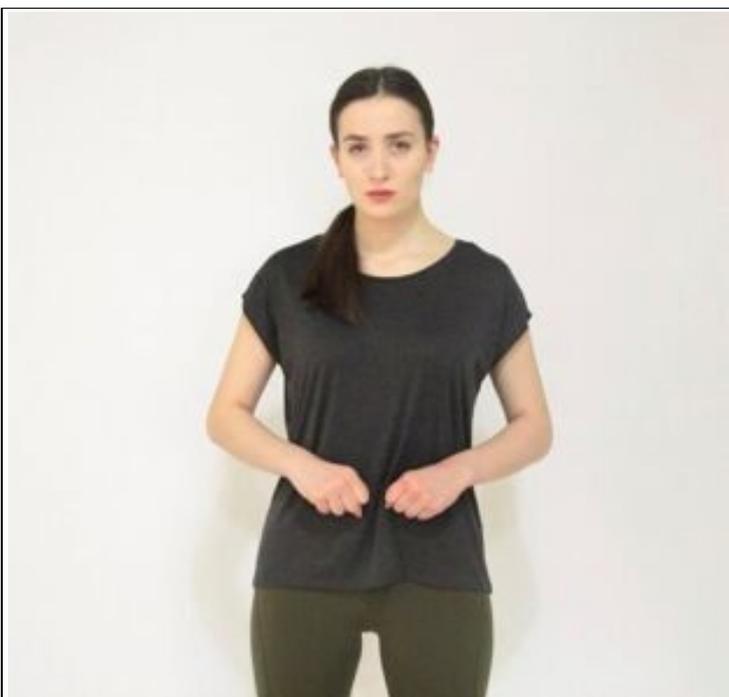
Сегодня мы попробуем сделать несколько упражнений на расслабление через дыхательные упражнения. Это всем известные упражнения Стрельниковой и не только, также упражнения из йогических практик.



"Ладонки"

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак.

Делать 4 раза по 8 вдохов.



"Погончики"

Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох.

После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 32, разделенных на 4 подхода.

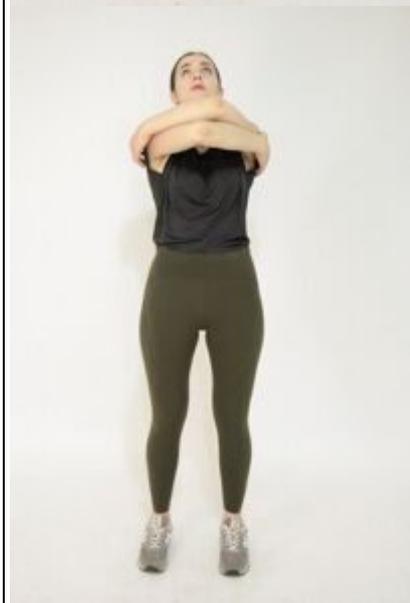
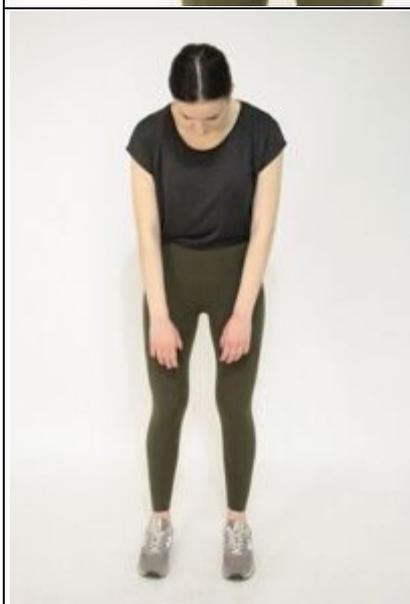
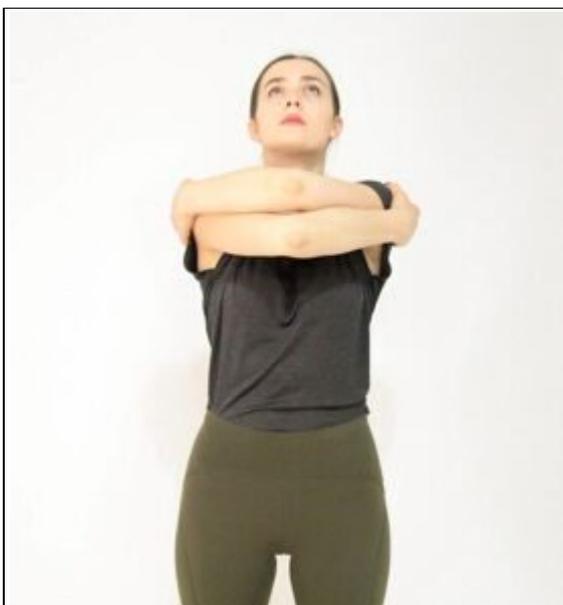
"Насос" (накачивание шины)

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 32 активных движений.



"Кошка"
«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.

"Обними плечи"
Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Норма для данного движения составляет все те же 4 подхода по 8 «обниманий» в каждом.



"Большой маятник"

При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи). Всего 4 подхода по 8 движений.



"Повороты головы"

С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 4 подхода по 8 движений.



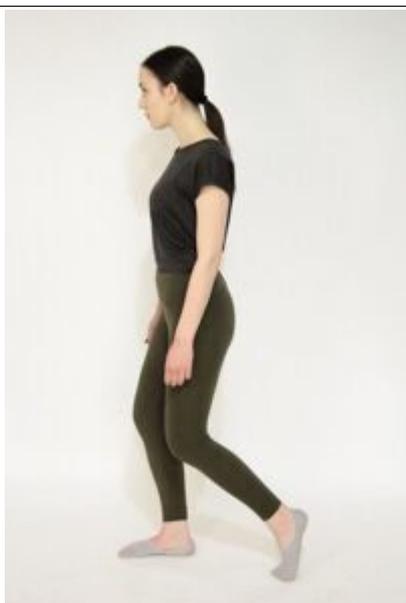
"Ушки"

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движений, разделенных на 4 подхода.



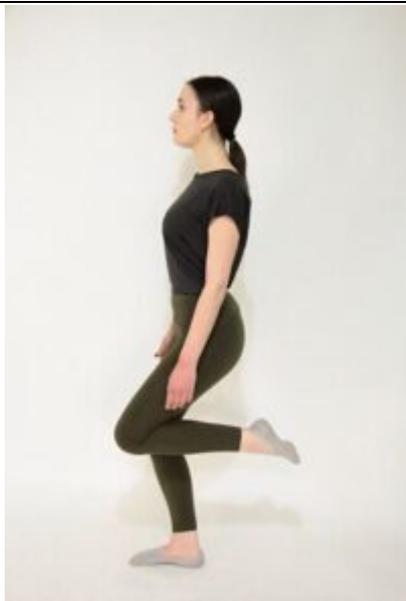
"Маятник головой"

Упражнение также выполняется со стойки «смирно», головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами. Важным залогом успешного выполнения данного упражнения является правильный ритм дыхания. Количество движений – 32.



«Перекаты» с правой ногой впереди
Правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Вперёд – назад, вдох – вдох. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.

«Перекаты» с левой ногой впереди
Упражнение выполняется по аналогии с предыдущим, однако на этот раз ведущую роль играет левая нога. Данный элемент лечебной гимнастики рекомендуется выполнять сразу же после «Перекатов с правой ногой», количество подходов при этом сохраняется.



"Передний шаг"

Левая или правая сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание. Как и в предыдущих упражнениях, ведущая роль отводится технике дыхания, которая должна совпадать с ритмом движений.

"Задний шаг"

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют, всего следует выполнить 4 подхода (по 8 приседаний).

Упражнение, которое мгновенно успокоит, если вы только что сильно нервничали:

Ровное дыхание

Когда выполнять: Эта практика поможет прояснить ум и избавить организм от гормонов стресса.

Как?

Держите спину ровно, можете прислониться к спинке кресла. Вдыхайте через нос, считая про себя до четырех. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделайте паузу, равную 4, а потом выдыхайте, также считая до 4. Выдох тоже должен быть максимально глубоким.

2. Упражнение, которое поможет найти свежие идеи для работы, взбодриться, и почувствовать прилив энергии

Когда выполнять: когда силы на исходе, идей нет.

Как?

Упражнение нужно делать в удобной для вас позе и с ровной спиной. Полностью расслабьтесь. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю, и сделайте медленный глубокий вдох через левую. Затем поменяйте руки. Зажмите безымянным пальцем левой руки левую ноздрю, и делайте глубокий выдох. Сделайте упражнение пять раз.

Затем наоборот – зажимайте левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Также сделайте пять раз.

После этого сделайте пять глубоких вдохов и выдохов через обе ноздри.

3. Упражнение, которое всегда поможет прийти в себя и восстановить концентрацию

Когда выполнять: в любое время, если вы не беременны, у вас нет проблем с сердцем, высоким давлением и нет активной фазы менструации

Как?

Сделайте глубокий вдох, а затем резкий выдох одной струей через нос. Ваш нижний пресс должен напрячься, а диафрагма быть расслаблена.

Сделайте 10 повторений в комфортном темпе. Если почувствовали головокружение – прекратите выполнение и расслабьтесь.

Помните! Если вы почувствовали себя плохо после выполнения, лучше остановиться, расслабиться и обратиться к врачу для выяснения причин.

«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом» Пифагор