

## Сохранение психологического здоровья педагога

*В.В. Паскал*

Здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Однако, по статистике, учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

«Повинны» в этом не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д., но и психологические и организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

При такой работе уровень напряженности может накапливаться день за днем. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость.

При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися. Следы стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью.

В результате дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдают, страдает и педагог, расплачивающийся за всё психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Учитель работает в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля. За день проведения уроков

самоотдача и самоконтроль столь велики, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является **использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления**. Это своего рода «техника безопасности» для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в силу своей профессии.

Попытаемся дать представление о возможной практической помощи педагогам, а также познакомить с полезными психологическими упражнениями, которые, может быть, помогут учителям более конструктивно решать сложные педагогические проблемы, поддерживать хорошую психологическую форму и преодолевать эмоциональную напряженность.

#### Упражнение «Распределение внимания».

Молодой учитель часто не справляется с дисциплиной в классе, потому что еще не научился распределять свое внимание между различными элементами учебной ситуации и контролировать ее. Это упражнение развивает способность к распределению внимания. Его выполняют в течение 15–20 мин. в домашней обстановке.

Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (лучше художественную). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть телевизор. Если через 4–5 мин. вы почувствуете утомление, значит, способность к распределению внимания у вас не развита. Затем попробуйте на бумаге кратко воспроизвести то, что вы прочитали и увидели на телеэкране.

Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем быстрее научитесь распределять свое внимание.

#### Упражнение «Психоэнергетический зонтик».

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока или периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед ребятами, желательнее в центре классной комнаты, и в ходе объяснения материала старается представить, что над классом образуется своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока.

Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

#### Упражнения-настрои.

Учитель не всегда располагает временем и местом, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает формулы, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

##### ● Настрой на работу.

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

##### ● Настрои в течение рабочего дня.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

##### ● Настрой перед сложным разговором.

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

##### ● Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, энергию во всем теле».

##### ● Настрой на уверенность в себе.

«Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией».

##### ● Утренние и вечерние настрои.

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь».

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

**Упражнения для снятия умственного напряжения.**

- Упражнение выполняется сидя (желательно сидеть на стуле с твердой спинкой). Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены, глаза закрыты.

- Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска – нужную точку. При надавливании на нее ощущается боль.

- Массируем точку указательным пальцем круговыми движениями (оба виска синхронно). Делаем 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза.

- Уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Закончив упражнение, сделаем три глубоких вдоха и выдоха.

- Пальцы слегка расставлены и немного согнуты в суставах. Кончиками пальцев массируем голову в направлении от лба к макушке, от лба к затылку, от ушей к шее.

- Пальцами правой руки массируем голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левой рукой – от правого виска к левой части затылка.

**Упражнение «Голова».**

Помимо интеллектуального напряжения, учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников, подавлять их чрезмерную активность, в чем-то сдерживать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у него перенапряжение и, как следствие этого, различные физические недомогания (головные боли, тяжесть в затылке и т.п.). Данное упражнение помогает снять эти болезненные ощущения.

Встаньте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите го-

ловой, поправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**Разрядка гнева и агрессии.**

- Сильно сжимаем руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разжимаем пальцы, расслабляем их. Повторяем упражнение до тех пор, пока не почувствуем, что напряжение уходит.

- Вытягиваем руки вверх и тянемся изо всех сил, как будто хотим что-то достать с потолка, потом опускаем руки вниз, расслабляем их.

- Закрываем глаза, напряженно хмуримся. Сохраняем это выражение лица сколько сможем, а потом расслабляемся. Чувствуем, как напряжение исчезает.

- Открываем рот как можно шире и складываем губы в большую букву О. Так расслабляются мышцы лица.

- Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем кладем их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.

- В ситуации, когда кто-то проявляет агрессию по отношению к вам, а вы вынуждены молча выслушивать оскорбления, нужно вообразить вокруг себя защитный колокол выше вашего роста. Пусть он медленно вращается и стенки его, прозрачные для вас, будут непроницаемыми.

В 1970-х годах была разработана программа «Гимнастика мозга».

В нее входят упражнения, которые активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

- Упражнение на подготовку к напряженной работе.

Минутный массаж ушных раковин – осторожно три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши – вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком 15–20 с.

- Перекаты головы.

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. От-

клоните голову назад и снова делайте перекаты.

Эта зарядка поможет вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

● Звуковая гимнастика.

Действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Различные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие:

– при произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух;

– звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу;

– звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину, улучшает интуицию и развивает творческие способности;

– звук «В» исправляет неполадки в нервной системе;

– звук «Е» создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения;

– звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикание;

– звуки «ТЭ» укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

В 1993 г. была разработана учебно-оздоровительная программа «Мироток», направленная на восстановление здоровья человека. Ее автор И.Э. Бендицкий – хирург, ортопед-травматолог, мануальный терапевт, реабилитолог.

Система «Мироток» позволяет обучить человека методикам самостоятельного восстановления и поддержания стабильного состояния здоровья. Она включает в себя живописные картины Бендицкого, визуальное восприятие которых способствует восстановлению психологического здоровья.

● Картина «Отраженная осень».

Зеркальное отражение жизненных процессов требует от нас соблюдения правила: не обманывай самого себя и принимай реальность бытия. Картина нормализует ритмические процессы в организме при стрессовых ситуациях.

● Картина «Горное озеро».

Глубина чистой воды и высота горного воздуха создают пространство для гармонии внутреннего мира человека.

● Картина «Роза и янтарь».

Гармония с прошлым, сегодняшним и будущим дает энергию жизни и здоровья.

● Картина «Морской берег».

Горячий песок берега переходит в холодные воды моря. Переход цвета отражает оптимальный ритмический процесс в организме. Картина помогает в поддержании стабильного здоровья человека.

В заключение отметим, что психологическое здоровье педагога является необходимым условием здоровья детей, поскольку в процессе обучения очень важно психологическое взаимодействие с ребенком. Именно личность учителя определяет эффективность его педагогической деятельности и общения.

Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1980.
2. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: методич. указания / Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль : Яросл. гос. ун-т, 2001.
3. Белкин, А.С. Ситуация успеха : Как ее создать / А.С. Белкин. – М. : Просвещение, 1991.
4. Козлов, Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. Козлов. – М., 1997.
8. Щуркова, Н.Е. Новые педагогические технологии / Н.Е. Щуркова. – М. : Новая школа, 1991.

Виктория Викторовна Паскал – педагог-психолог МОУ «Усть-Нерская основная общеобразовательная школа с коррекционными классами», пос. Усть-Нера, Республика Саха (Якутия).