

## **Консультация для педагогов «Здоровый педагог – здоровые дети»**

Черкашина О.И.

Во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психологическим.

Охрана и укрепление психологического здоровья дошкольников – это создание в группах д/с безопасной атмосферы, рождающей у воспитанников чувство защищенности, доверия к миру, повышение у детей самооценки, формирование позитивной Я – концепции, развитие детского творчества, коммуникативных умений, формирование способности к сопереживанию, умений осуществлять просоциальные акты поведения, повышение у ребенка уровня самовосприятия.

Современная жизнь с её многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной напряженностью и стрессонасыщенностью.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного учреждения характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

### **Релаксационная техника в работе с педагогами**

Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Так что же такое релаксация?

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемennое условие — мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

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, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия.

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 расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

**«Водопад»** (выполняется под музыку)

Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и тёплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесёт прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой...Ваши страхи, беды смыла и унесла вода. Чистая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

### **Релаксация по методу Бенсона**

(может проводиться прямо на рабочем месте)

Сядьте спокойно в удобной позе. Закройте глаза. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.

Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха произнесите про себя слово «один». Например, «вдох...выдох – «один», вдох ...выдох – «один» и т. д. Дышите легко и естественно.

Сохраняйте принятую позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но, не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте ещё несколько минут.

Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко Вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь – позвольте возникать релаксации в своём темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче.

### **Ладони**

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

### **Остановка негативных мыслей**

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном — на любой внешний объект). Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок. Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную).

**Пример:** «За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».

### **«Улыбка фараона»**

Итак, в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате — повышение устойчивости к источнику стресса.

### Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте своё внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности.

1. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник;
2. Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.;
3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществлённых вами вчера действий.;
4. В течение 2 минут займитесь следующим: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Этот способ состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или положительных чертах. Ваше сознание может подсказывать вам, что всё это не имеет абсолютно никакого отношения к происходящему, но это как раз то, что вам поможет. Отвлекаясь от своих привычных мыслей, вы разрываете круг отчаяния. Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

### Утверждения

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

*Сейчас я чувствую себя лучше.*

*Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*

*Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*

*Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*

*Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.*

*Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избегания стресса.*

*Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.*

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает!

