

Психологическое здоровье педагога.

*«Профессия педагога это –
работа сердца и нервов»
В. А. Сухомлинский*

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Первичные известные факторы, влияющие на физическое, психологическое здоровье воспитателя:

- Эмоциональное напряжение, связанное с ответственностью за жизнь детей;
- Стабильное напряжение речевого аппарата;
- Постоянная необходимость переключения внимания;
- Недостаточный уровень психологической культуры;
- Неудовлетворенность работой;
- Нестабильное финансовое положение;
- Личные причины.

Эти факторы, влияющие на психологическое здоровье воспитателя, могут вызвать разлады общего состояния женщины-педагога. Иногда это

приводит к эмоциональному, психологическому и профессиональному выгоранию, что влечёт за собой различные заболевания.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

«Головной убор»

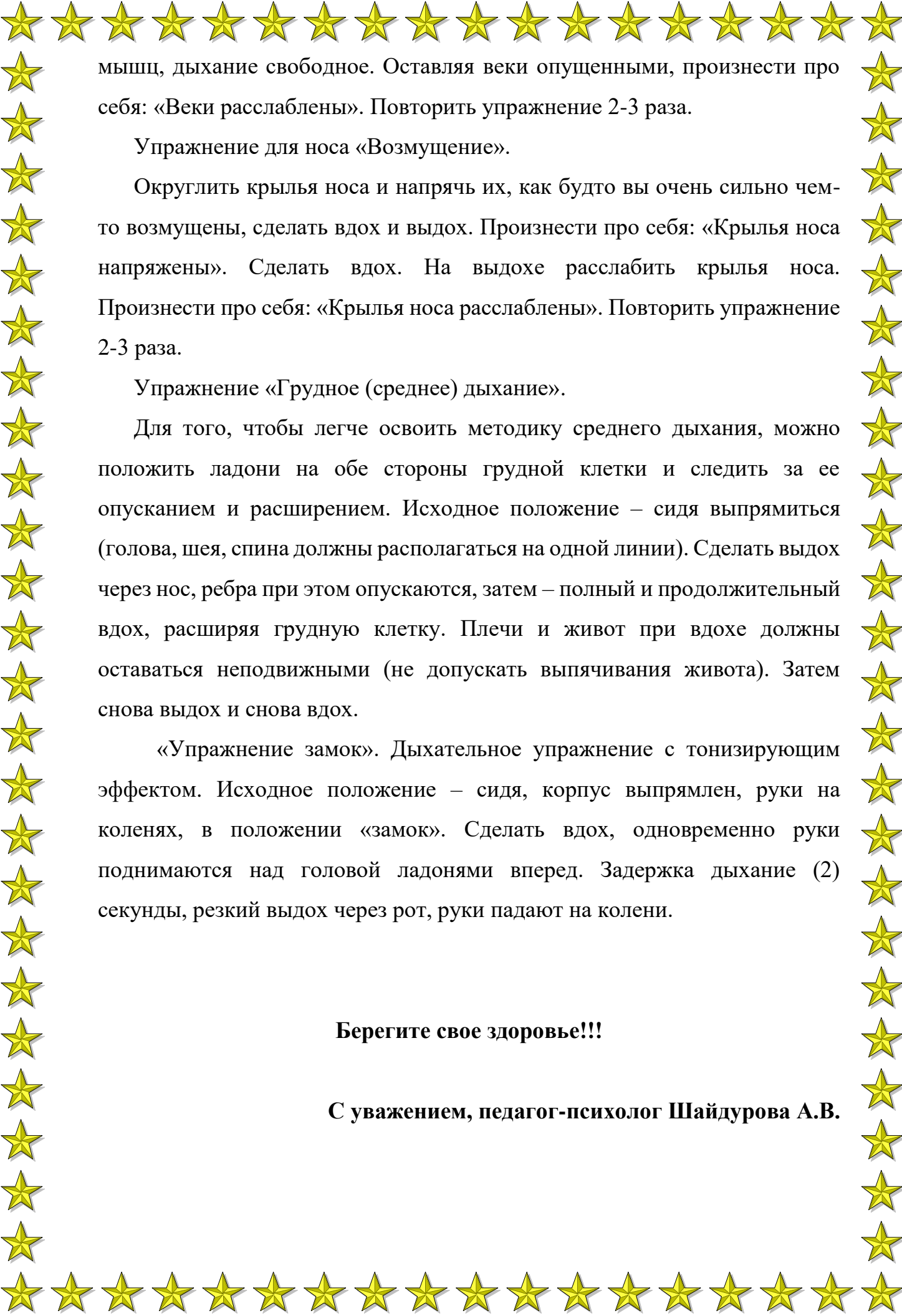
Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

«Моё имя»

Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение для глаз «Жмурки».

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз, и наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление



мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для носа «Возмущение».

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох. На выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение «Грудное (среднее) дыхание».

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение – сидя выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

«Упражнение замок». Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом. Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхание (2) секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Берегите свое здоровье!!!

С уважением, педагог-психолог Шайдурова А.В.