

**Войтенко Галина Павловна**

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №84»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья педагогов, которая позволяет сформировать адекватное отношение к собственному здоровью как к одной из высших жизненных ценностей, снять напряжение, утомление, помочь обрести внутреннюю стабильность, уверенность в себе, позитивное мышление.*

***Ключевые слова:** педагоги, эмоциональная устойчивость, напряжение, тренинг, упражнения.*

Под психологическим обеспечением образования в «Концепции развития системы психологического обеспечения образования в Российской Федерации на период до 2010 года» понимается многоуровневая организационная система, интегрирующая основные структурные единицы, которые обеспечивают оказание эффективной психологической помощи всем участникам образовательного процесса в учреждениях образования всех типов и видов. Современная система образования предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагога: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности, к личностным особенностям. Вместе с тем, напряженная профессиональная деятельность и несформированность профессионально значимых качеств приводит к, так называемому, профессиональному «сгоранию».

В настоящее время достаточно остро стоит проблема сохранения здоровья как физического, так психического и социального. В каждом образовательном учреждении осуществляет свою деятельность педагог-психолог, который осуществляет психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса через следующие виды деятельности: психологическое просвещение,

психологическая коррекция и развитие, психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическое консультирование. К сожалению, отсутствие специальных условий и наличие большого количества направлений работы психолога не позволяют качественно и своевременно осуществлять психологическую помощь педагогам. Используемые в практике педагога-психолога ДООУ такие формы работы как просвещение и консультирование (индивидуальное и групповое) не дает высоких результатов, что подтвердили результаты стартовой диагностики. Требуется разработка и внедрение такого комплекса психолого-педагогических мероприятий, которые позволят систематически осуществлять комплексную профилактическую и коррекционно-развивающую работу по предотвращению развития синдрома профессионального выгорания и эмоционального напряжения.

Возникает вопрос «Почему педагоги часто болеют?».

*Во-первых*, они перегружены.

*Во-вторых*, они получают недостаточно высокую заработную плату, которая не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.

*В-третьих*, на нервно-психическом состоянии педагога негативно отражаются не всегда обоснованные требования родителей и критика его действий.

*В-четвертых*, в связи с напряженной обстановкой частые стрессы.

Поэтому необходимо сформировать у педагога желание сохранять свое здоровье и заботиться о нем начиная с самого элементарного, а именно с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна продолжительностью 7–8 часов, оптимистического взгляда на жизнь, приема лекарственных средств только по назначению, приятия себя.

Рекомендуемые упражнения каждый способен выполнять самостоятельно. Для этого надо только ценить свое здоровье, беречь его и делать все возможное, чтобы сохранить его на долгие годы.

*«Дыхание».*

Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжение и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. «Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь легкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком «А-А-А».
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком «О-О-О» (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком «У-У-У» (руки опустить вниз).  
«Аромат роз».

Представить букет роз и вдыхать аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

«Солнечный луч».

Представить, что ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч, согревая голову, лицо, шею, туловище, лицо, руки, ноги. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Солнечный луч формирует внешность спокойного человека, удовлетворенного жизнью и профессией.

*Слова.*

Многое в нашей жизни зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Мысли и слова самым непосредственным образом влияют на наше здоровье. Чтобы сохранить свое психическое и физическое здоровье, человек должен научиться думать и действовать позитивно, видеть в окружающей жизни больше хорошего. Следите за тем, чтобы в вашей речи было как можно меньше *отрицательной частицы НЕ*. Например, замените выражение «Я не хочу быть больной» на выражение «Я хочу быть здоровой».

*«Мои воспоминания».*

Запишите все, что вы чувствовали, когда вам было хорошо (прогулка по лесу, чаепитие на даче, просмотр спектакля и т. п.). Внимательно прочитайте написанное, представьте эту картину в цвете. Погрузитесь в то радостное, умиротворенное состояние, еще раз переживите его, и ваши чувства вновь вернуться к вам.

*Цветотерапия.*

На заре человечества жизнью управляли два фактора – день/ночь и темнота/свет. С этими двумя состояниями ассоциируются два цвета: ярко-желтый (дневной свет) и темно-синий (ночное небо). Поэтому темные цвета относятся к покою и пассивности, а светлые – к активности и надежде. Человек часто отдает предпочтение какому-либо цвету, хотя предпочтения могут меняться в зависимости от возраста и обстоятельств.

*«Цветное дыхание».*

Успокойтесь и, глубоко дыша животом, постарайтесь представить, что вы вдыхаете один цвет, а выдыхаете другой. Чтобы избавиться от нервозности и агрессивности, вдохните зеленый, который уравнивает и освежает, а выдохните агрессивный красный.

Хотите ощутить прилив счастья – вдохните оранжевый, а выдохните синий. Хотите оградить себя от негативных воздействий – вдохните желтый, выдохните фиолетовый. Хотите повысить самооценку и обрести уважение к себе – вдохните фиолетовый, а выдохните желтый.

*«Рисование».*

Нарисуйте что-нибудь цветом, который вам нравится, и цветом, который не нравится. Посмотрите внимательно на них, а затем создайте рисунок, так чтобы эти два цвета одновременно присутствовали в нем.

*Хобби.*

Расскажите о своем увлечении (сколько лет собиралась коллекция, чем вызван интерес к этим предметам и т. п.). Если возможно, устройте выставку своей коллекции или покажите фотографии. Другой вариант – напишите сочинение о своей коллекции, используя большое количество эпитетов.

Это простые и всем известные вещи, но они помогают человеку продлить активную жизнь. Каждый педагог об этом знает, но в силу разных причин (отсутствие воли, равнодушие к собственному здоровью, отвлечение на другие, менее значимые дела и т. д.) не использует. Советуем использовать и будете здоровы.

### *Список литературы*

1. Шкуринская Е.А. Профилактика эмоциональных перегрузок в педагогическом коллективе / Е.А. Шкуринская. – Волгоград: Учитель, 2008. – 158с.
2. Родионов В.А. Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе / В.А. Родионов, М.А. Ступницкая. – Ярославль, 2001.
3. Семенов Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов / Е.М. Семенов. – М.: Просвещение, 2002. – 142 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность: научное пособие / А. Маслоу. – Наука, 2008.
5. Кискер К.П. Психиатрия, психосоматика, психотерапия / К.П. Кискер, Г. Фрейбергер. – М.: Алетейа, 1999. – 504 с.
6. Коробихина И.А. Помоги себе сам или как сохранить здоровье педагога / И.А. Коробихина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/27/pomogi-sebe-sam-ili-kak-sokhranit-zdorove-pedagoga> (дата обращения: 09.10.2024).