

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ, ИЛИ КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И РАБОТАТЬ С РАДОСТЬЮ.

Дорогие коллеги, вы задумывались, что составляет наше здоровье? Существует формула, по которой наше здоровье – это на 10 процентов – медицина, на 20 процентов – наследственность, еще на 20 процентов – окружающая среда и на 50 процентов – образ жизни, то есть то, что зависит от нас. Профессия задает образ жизни человека и поэтому влияет на его здоровье. Педагогический труд связан с нашими внутренними ресурсами – это наши умения, убеждения, личные качества, знания – и с внешними факторами – другими людьми, информацией, стрессом. Все это влияет на наше самочувствие и психологическое состояние.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия и комфорта. Когда человек здоров, у него достаточно энергии, адекватная самооценка. У него естественным образом запускаются процессы регуляции организма.

Процессы регуляции организма способствуют тому, что человек достигает комфортного для него состояния и устраняет неприятные эмоции. Они запускаются, когда человек смеется, улыбается, размышляет о хорошем, выполняет специфические движения типа потягивания, расслабляет мышцы, наблюдает за пейзажем за окном, обращается мысленно к высшим силам, вдыхает свежий воздух, хвалит собеседника, говорит ему комплименты.

При саморегуляции человек сознательно использует приемы, чтобы регулировать свое состояние. Так он достигает одного из трех результатов: успокаивается и устраняет эмоциональное напряжение, восстанавливается и снижает проявления усталости, повышает свою психофизиологическую активность.

Есть несколько способов запустить процессы саморегуляции. Одни способы связаны с управлением дыханием и влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Другие способы связаны непосредственно с управлением тонусом мышц. Они помогают снять мышечное напряжение и быстро восстановить силы. Способы самовнушения подразделяются в зависимости от цели высказывания на:

- самоприказ, например: «Не поддаваться на провокацию!»;
- самопрограммирование, например: «Именно сегодня у меня все получится»;
- самопоощрение. Даже при незначительном успехе важно хвалить себя, говорить себе мысленно «молодец», «умница», «здорово получилось». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не меньше 3–5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Дыхание по йоге «4 + 4 + 4»

Сядьте свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание. Теперь дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Повторите еще два раза.

Снятие неприятных ощущений через напряжение

Необходимо напрягать части тела и расслаблять их. Вместе с напряжением будут уходить отрицательные состояния.

Начинаем с рук. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Теперь перейдем к плечам – важно научиться их расслаблять, ведь негативные чувства «живут на загривке». Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.

Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шей.

Сядьте прямо и удобно. Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Рефлексотерапия помогает расслабиться и способствует самовосстановлению внутренних органов и организма в целом.

Рефлекторная точка 1 — запястье

Эта точка расположена на запястье. От основания ладони отмерьте расстояние, равное двум ширинам ногтя большого пальца руки. На точку, где находятся 2 большие ветви вен, положите большой палец. Нажимайте на эту точку, пока не почувствуете лёгкую боль. Помассируйте точку, удерживая давление.

Выполните то же самое на противоположном запястье.

Это упражнение успокаивает и расслабляет, одновременно снижая кровяное давление.

Рефлекторная точка 2 — ладони

Точка расположена ниже большого пальца, между средним и указательным пальцами, на мягкой области рядом с большим пальцем.

Аккуратно нажмите большим пальцем одной руки на эту точку. Медленно сжимайте и выпрямляйте пальцы, удерживая давление. Повторяйте не менее 10 раз, а затем повторите на противоположной руке.

Эта точка увеличивает энергию, помогает расслабиться.

12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

- 1 пейте больше воды 
- 2 двигайтесь как можно больше 
- 3 хорошо высыпайтесь 

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

- 4 планируйте максимум три важных дела на день 
- 5 используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха 
- 6 рефлекслируйте относительно того, как прошел день 

РАЗВИВАЙТЕСЬ

- 7 находите время для чтения 
- 8 серфите с умом: смотрите полезные видео-тьюториалы 
- 9 используйте креативные техники каждый день 

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

- 10 благодарите людей 
- 11 держите стол в порядке 
- 12 балуйте себя 