

Релаксация для педагогов

Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (Мишель Монтенью).

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.

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

Многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство не умеет снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии студентов.

Предлагаю Вам отложить свои дела на некоторое время и уделить внимание своему психологическому здоровью. Просмотрите эти видеоролики, музыка помогает снять усталость, негатив, напряжение, стресс. Приятного просмотра! И помните:

Здоровье педагога ... Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших студентов.

Здоровый педагог – здоровые дети!

https://www.youtube.com/watch?v=hgWx_z7Ke1Y

<https://www.youtube.com/watch?v=YHCNCYSVM-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=53Gzq7ruBQ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=C87uQdUHDdM>

https://www.youtube.com/watch?v=1-Z0EAobu_I