

# «Психологическая разгрузка для педагогов»

Подготовил:  
Педагог-психолог  
Курыс О. Н.

**Цель:** профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

- Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

- Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.

# Упражнения на снятие напряжения:

## «Дышите глубже»



Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз: вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так: Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

# Упражнения на снятие напряжения:

## Упражнение «Лимон»



**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

# Упражнения на снятие напряжения:

## Упражнение «Ластик»



Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

# Упражнения на снятие напряжения:



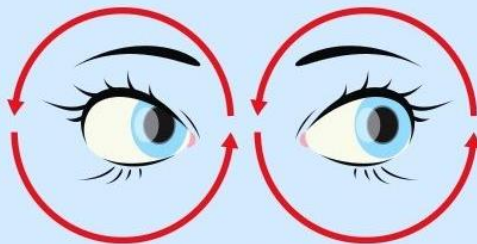
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



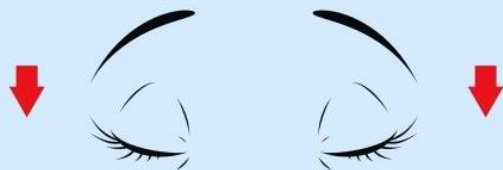
2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

## Физическая

### зарядка для глаз:

1. Зажмуриваем и широко открываем глаза 5–6 раз подряд с интервалом в 5 секунд.

2. Смотрим вверх – вниз, вправо – влево, не поворачивая ГОЛОВЫ.

# Упражнения на снятие напряжения:

## Самомассаж

Даже в течение напряжённого дня всегда можно выкроить время для мини-отдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определённые точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

**Межбровная область:** потрите это место медленными круговыми движениями.

**Задняя часть шеи:** мягко сожмите несколько раз одной рукой.

**Челюсть:** потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.

**Плечи:** помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.

**Ступни ног:** потрите ноющие ступни.

# Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

**Соблюдайте режим дня**



2

**Высыпайтесь**

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.



3

**Питайтесь правильно**

Это залог здоровья.



4

**Больше двигайтесь**

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



5

**Ведите здоровый образ жизни**

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

**Проводите больше времени с близкими людьми**



7

**Не забывайте о хобби**

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.



8

**Избегайте стрессовых ситуаций**

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.



## Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



**БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

