

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМЫ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ? КАК ПЕДАГОГУ НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**Вейсова Эльвина Серверовна**

студент, Крымский инженерно-педагогический университет, РФ, г. Симферополь

Ибрагимова Алие Рустемовна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент кафедры Специального (дефектологического) образования, Крымский инженерно-педагогический университет, РФ, г. Симферополь

Аннотация. В статье рассматриваются основные техники релаксации для педагогов. Рассказывается о трудности работы педагога. Инструкция о том, как правильно преодолевать внутреннее напряжение

Abstract. The article discusses the basic relaxation techniques for teachers. It tells about the difficulties of the teacher's work. Instructions on how to overcome internal stress correctly.

Ключевые слова: педагог, обучение, техники релаксации, внутреннее напряжение.

Keywords: teacher, training, relaxation techniques, internal tension.

В современном мире, где стресс и напряжение стали неотъемлемой частью нашей жизни, все больше людей задумываются о вопросе релаксации. Техники релаксации являются эффективным инструментом для снятия напряжения и восстановления психического равновесия. Они помогают нам отключиться от повседневных забот и проблем, а также улучшить физическое самочувствие.

Что же делать педагогу, когда его работа постоянно связана с высоким уровнем стресса? Как научиться контролировать внутреннее напряжение и сохранять спокойствие в сложных ситуациях? В данной статье мы рассмотрим значимость техник релаксации для педагогов и предложим методы, которые помогут им преодолеть ощущение перегрузки и избежать эмоционального выгорания. Представленные научно-исследовательские данные подтверждают эффективность данных методик при работе с различными возрастными группами детей и подходят как для профессионалов, так и для начинающих педагогов. Научившись применять эти техники, педагоги смогут не только успешно управлять своим состоянием и стрессом, но и станут примером для детей, помогая им развивать навыки релаксации и эмоциональной саморегуляции. Жизнь в современном мире нередко становится источником стресса и напряжения. Быстрый темп жизни, постоянные требования и ожидания со стороны окружающих оказывают влияние на психическое и физическое здоровье человека. Поэтому нахождение способов релаксации становится необходимостью для поддержания баланса и общего благополучия. Техники релаксации являются эффективным инструментом для снятия стресса, уменьшения напряжения и повышения качества жизни. Они помогают справиться с тревогой, улучшить концентрацию, повысить продуктивность работы, а также повлиять на общее состояние физического здоровья. Ниже мы рассмотрим несколько основных техник релаксации и разберемся, как педагогу можно использовать эти методы для преодоления внутреннего напряжения.

Техники релаксации могут быть полезны не только для отдыха и снятия стресса, но также для повышения творческого потенциала человека. Как известно, стресс является одной из причин блокировки творческой мысли и создания барьеров для самовыражения. Практикуя методы релаксации, педагог может осознанно преодолевать внутренние напряжения и стимулировать свое воображение и творчество.

Техники релаксации для педагога

Роль педагога в образовании и развитии детей невозможно переоценить. Однако, работа с детьми может быть очень напряженной и стрессовой для педагогов. В данном подразделе мы рассмотрим техники релаксации, которые помогут педагогам преодолевать внутреннее напряжение и эффективно выполнять свою профессиональную деятельность. Одной из ключевых техник релаксации для педагогов является глубокое дыхание. Глубокое дыхание способствует расслаблению тела и ума, уменьшает стресс и тревожность. Педагоги могут проводить несколько минут настоящего глубокого дыхания перед началом занятий или во время перерывов. Для этого они должны сидеть или стоять прямо, закрыть глаза и медленно вдыхать через нос на счет до четырех, задерживать дыхание на счет до четырех и медленно выдыхать через рот на счет до шести. Этот процесс следует повторять несколько раз для достижения желаемого эффекта.

Ещё одной полезной техникой релаксации для педагогов является медитация. Медитация помогает снять напряжение и стресс, улучшает концентрацию и способствует чувству внутреннего спокойствия. Педагоги могут практиковать медитацию во время свободного времени, используя различные методы, такие как фокусирование на дыхании или повторение мантры. Для начинающих педагогов рекомендуется использовать готовые аудиозаписи с инструкциями по медитации. Также стоит отметить значение физической активности в процессе релаксации для педагогов. Регулярное занятие спортом или физическими упражнениями поможет снизить накопившееся напряжение и стресс, повысить энергию и настроение. При этом не обязательно ходить в тренажерный зал – уже несколько минут быстрой ходьбы или простых упражнений можно провести прямо на рабочем месте. Например, педагог может выполнить несколько приседаний или выполнять легкие растяжки перед началом каждого занятия. Также рекомендуется педагогам использовать техники глубокой мускульной релаксации. Эта техника заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц тела. Педагог может начать с напряжения мышц лица, шеи и плеч, а затем постепенно перейти к остальным частям тела. Например, педагог может сжимать мышцы на несколько секунд, а затем полностью расслабиться и освободить накопившееся напряжение. Кроме техник релаксации, педагогам необходимо развивать навыки саморегуляции внутреннего состояния. В этом им может помочь применение стратегий управления стрессом, таких как определение приоритетов, осознанность или постановка границ. Определение приоритетов - это процесс осознания самых значимых задач или целей в работе педагога. Установление четких целей поможет избежать перегрузок информацией и сосредоточиться на самом важном.

Осознанность - это практика присутствия в текущем моменте, при которой педагог обращает внимание на свои мысли, эмоции и ощущения без суждений или реактивности. Эта техника поможет педагогу отвлечься от негативных мыслей или переживаний и сконцентрироваться на текущих задачах.

Постановка границ – это умение сказать "нет" и защитить свое время и энергию, предотвратив перегрузку работой. Установление четких границ поможет избежать потери контроля над рабочим процессом и сохранить баланс работы и личной жизни. Для более эффективного преодоления внутреннего напряжения педагогам также стоит обратить внимание на свои мысли и установки. Часто стресс вызывается негативными мыслями или ожиданиями неудачи. Педагогу следует осознавать свои отрицательные установки и активно работать над изменением своего восприятия. Один из способов это сделать – использование положительной саморечи или повторение утверждающих фраз перед началом работы или сложными ситуациями.

В заключение, для достижения успеха в своей профессиональной деятельности педагогам необходимо научиться преодолевать внутреннее напряжение. Релаксационные техники, такие

как глубокое дыхание, медитация, физическая активность и глубокая мускульная релаксация могут быть полезными инструментами для достижения этой цели.

Список литературы:

1. "Ароматерапия: современные техники релаксации" - Александра Иванова
2. "Внутренняя гармония: основы практики медитации и йоги" - Виктория Кузнецова
3. "Гид по аутогенному тренингу: управление стрессом и релаксация" - Дмитрий Смирнов
4. "Дыхательные практики: снижение внутреннего напряжения и повышение концентрации" - Елена Петрова
5. "Звукотерапия: исцеление через звуки природы и музыку" - Игорь Федоров
6. "Массаж и самомассаж: эффективные методики расслабления и снятия напряжения" - Ксения Соколова