СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

Н.О. Никитина

ГБОУ СОШ № 270 Красносельского района, города Санкт-Петербурга

Профессия педагога связана с большим количеством стрессов. Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Учитель работает в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля. Уровень самоотдачи и самоконтроля настолько высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются.

Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Происходят изменения как на физиологическом уровне (усиление сердцебиения, работы гормональной системы, повышение мышечного тонуса), так и на психологическом (повышение эмоционального возбуждения и активизация мыслительной деятельности). Энергетические ресурсы человека постепенно истощаются, вследствие чего появляются такие характерные расстройства, как головная боль, язва желудка и др. Запускается действие механизма возникновения психосоматических и нервно-психических заболеваний. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности. Но, к сожалению, педагоги не умеют ими пользоваться.

Поэтому в нашей школе было решено использовать возможности комфортного пространства школы для организации работы по сохранению здоровья педагога. Для этого в школе организовали регулярное посещение педагогами бассейна, начали занятия с педагогами по обучению методу биологической обратной связи и оборудовали комнату релаксации и психоэмоциональной разгрузки, в которой проходят регулярные групповые занятия по психической саморегуляции.

Комната релаксации - это тёмная сенсорная комната, оборудованная для стимуляции визуальных, аудиальных, зрительных, обонятельных и тактильных ощущений, то есть интерактивная среда, в которой присутствуют специальная мебель (мягкие пуфы с гранулами, кресла и диваны), световые эффекты (интерактивная световая панель «Фонтан», «Гроза», пузырьковая колонна, зеркальный шар, приборы для создания световых и успокаивающих эффектов), релаксационная или активизирующая музыка, запахи при общем затемнении. Занятия проводятся с малыми группами по 3-4 человека. На занятиях педагоги учатся дыхательным техникам - они стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем. Знакомятся с упражнениями на снятие мышечного напряжения, которые помогают осознанно расслабить напряженные мышцы. С помощью техники  ***визуализация*** учителя на занятиях создают зрительные образы и управляют ими. Под релаксационную музыку, разноцветное мягкое освещение, ароматы эфирных масел, на пушистом белом ковре и воздушных мягких пуфах, совершают воображаемые путешествия в мир своих фантазий, представляют (или вспоминают) образы, имеющие ярко выраженную положительную окраску. Использование зрительных представлений помогает в выработке таких навыков, как уверенность, собранность, умение расслабляться или поднять свой жизненный тонус.

У педагогов, посещающих эти занятия, снижается склон­ность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и расте­рянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению пси­хического здоровья. В конечном итоге, овладение навыками саморегуляции дает педагогу способность не только контролировать свое состояние, но и управлять ситуацией, что приводит к большей самореализации, широким возможностям и успеху, как в социальных контактах, так и в личной жизни.