

Техника «Слепи свой стресс»

(работа с пластилином)

Что делать: Возьмите пластилин и слепите из него свое напряжение. А затем преобразуйте его: смять, расплющить или слепить что-то новое.

Зачем: Позволяет через физ.действие выразить и трансформировать негативные эмоции.

Техника «Саундтрек спокойствия»

(музыкальная рефлексия)

Что делать: Прослушайте короткий инструментальный трек. Придумайте название для саундтрека вашего идеального состояния покоя (например, «Утренний туман»).

Зачем: Чтобы создать звуковой «якорь», который поможет мысленно возвращаться в состояние гармонии за несколько секунд.

Когда использовать: В начале дня для настройки или в конце для восстановления.

Техника «Письмо-освобождение»

Что делать: Возьмите лист бумаги и в течение 5 минут пишите всё, что приходит в голову: обиды, злость, тревоги. Не контролируйте текст. После — порвите или сожгите этот лист.

Зачем: Позволяет безопасно выразить все накопленные негативные эмоции и символически «уничтожить» их, освобождаясь от груза.

Важно! Не обязательно пробовать все сразу.

Выберите 1-2 техники, которые откликаются вам больше всего, и начните с них. Главное — делать это регулярно.

Раскраска-антистресс



Забота о себе — это навык.

Тренируйте его каждый день!

МБУ ДО ЦДО УКМО

«Экспресс-набор антистресса для молодых педагогов»

*Когда человек захвачен своими эмоциями, он сам себе не хозяин.
(Бenedикт Спиноза).*



Педагог-психолог Мажеева А.Д.

Стресс — это физическая и психологическая реакция организма на повышенные требования (стрессоры), возникающие при несоответствии между предъявляемыми к педагогу профессиональными требованиями и его ресурсами (временными, эмоциональными, физическими) для их удовлетворения.



Чем опасен хронический стресс для педагога?

- 1. Эмоциональное выгорание** (полное истощение эмоциональных ресурсов. Исчезает радость от работы, появляются цинизм, раздражительность и равнодушие к ученикам).
- 2. Снижение качества преподавания** (пропадает способность к инновациям, гибкости на уроке. Обучение сводится к шаблонным, рутинным действиям).
- 3. Ухудшение физического здоровья** (постоянное напряжение провоцирует головные боли, бессонницу, снижение иммунитета (частые простуды), проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудком).
- 4. Профессиональная деформация личности** (Перенос стиля общения и поведения с работы в личную жизнь. Педагог начинает поучать, оценивать и давать указания друзьям и семье, становится контролирующим и авторитарным).
- 5. Синдром «эмоционального выгорания» как финальная стадия.**

Что же делать?????

Техника «Каракули»

- **Что делать:** Закройте глаза и с силой, с нажимом, рисуйте на бумаге каракули, выражая весь негатив. Затем откройте глаза и превратите этот хаос в новый образ или узор.
- **Зачем:** Чтобы безопасно выплеснуть гнев, раздражение и фрустрацию, не контролируя себя.
- **Когда использовать:** После сложного урока или конфликта.

Дыхательная техника «Перезагрузка за 60 секунд»

- **Что делать:** Сядьте прямо. Медленно вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, так же медленно выдохните на 4 счета и снова задержите дыхание на 4 счета. Повторите 3-4 цикла.
- **Зачем:** Эта техника быстро успокаивает нервную систему и снижает уровень паники и тревоги.
- **Когда использовать:** В любой стрессовой ситуации (перед уроком, после звонка от родителя, в момент раздражения и т.д.).