

Памятка

Психоэмоциональные приемы повышения самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижения уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления педагогов

Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем ее эффективности будет повышение самооценки и профессиональное творческое долголетие.

Рекомендациями могут стать следующие пункты:

-активная позиция в профессиональной жизни, реализовать себя как активную личность в активной профессиональной среде;

-готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах;

-быть автором в своей жизни даже в сложных обстоятельствах;

-делать акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств;

-способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;

-принять себя и действовать в союзе с собой;

-установка на творчество даже в малоподходящих для этого ситуациях.

Использование педагогом предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания», позволит "быть на дружеской ноге" со своей работой.

Рассмотрим правила на каждый день для повышения самооценки:

- Первым правилом адекватной самооценки является прекращение любых сравнений себя с другими индивидами. Ведь всегда в жизни будут люди, которые умнее вас, знают что-то лучше вас, сильнее вас и т.д. Сравнение ведет к тому, что вас всегда будет окружать множество соперников или оппонентов, которых вы не сможете превзойти.

- Следующим советом, помогающим повысить самооценку, является прекращение собственного порицания и «съедания» себя. Самооценка никогда не повысится, если вы все время будете повторять негативные высказывания по отношению к самому себе или своему потенциалу.

- Коррекция самооценки в сторону адекватности напрямую связана с высказываниями о самом себе. На все комплименты, благодарности, признания, поздравления следует отвечать «спасибо». Отвечая на вполне заслуженный комплимент «ничего особенного», вы тем самым отклоняете его и одновременно с этим отправляете себе сигнал о том, что совершенно недостойны похвалы, формируя при этом заниженную

самооценку. Ежедневное повторение аффирмаций (положительных утверждений) ведет к повышению самооценки, к приобретению уверенности в своих возможностях.

- **Дневник достижений.** Заведите тетрадку и записывайте в нее свои планы и достижения. Можно писать любые, даже самые незначительные факты. Сначала будет трудно привыкнуть. Старайтесь записывать все, что хоть как-то относится к вашим планам и достижениям, не упускайте мелочей.
- Выпишите на бумагу все свои положительные качества. Перечитывайте этот список каждый раз, когда только начинает портиться настроение и приходит ощущение себя ничтожным. Любите себя таким, какой вы есть.
- В общении нужно отдавать предпочтение позитивным, оптимистически настроенным и уверенным людям, которые всегда готовы вас поддержать. Пессимистично настроенные личности будут подавлять вас, в результате чего самооценка будет только снижаться.
- Совершайте добрые дела. Помогайте и дарите тепло окружающим вас людям. Это не сложно) И речь здесь не о материальном, а о элементарной физической помощи и моральной поддержке. Если вы будете поддерживать родных, друзей и близких, то ощущение всеохватывающей нужности захлестнет вас. Это способствует улучшению настроения и значительному повышению самооценки.
- Займитесь любимым делом. Очень сложно реализовать себя на нелюбимой и ненавистной работе, даже если она высокооплачиваемая.
- Двигайтесь в ритм с жизнью. Если вы ведете пассивный образ жизни, много сидите, не выходите гулять, не занимаетесь спортом, то все это приведет к плохим последствиям. Не в моей компетенции перечислять заболевания, которые появляются от пассивного образа жизни. Минимальное зло – неудовлетворительный внешний вид, который доставит много негативных ощущений. А это прямой удар по самооценке.

Упражнения для повышения самооценки заключаются в определенных положительных установках, которые человек внушает самостоятельно. Поэтому нужно понимать, что для достижения положительного результата, следует, в первую очередь, сильно этого захотеть и приложить максимум усилий.

Успешность воспитания и обучения учащихся напрямую связана с индивидуально-личностными и профессиональными качествами педагога. Его самооценка имеет важное значение, поскольку она оказывает существенное влияние на уверенность в себе, личную инициативность, творческую реализацию, способность ставить и достигать цели, адаптироваться к условиям различных социумов, а в целом — на эффективность профессиональной деятельности. Чем лучше чувствуют себя педагоги, тем благоприятней климат в коллективе и тем результативней работа. Все взаимосвязано.

Самый лучший совет, который можно дать для приобретения уверенности, успешности и повышения самооценки – это постоянные тренировки для самосовершенствования. Ведь, как говорится, нет преград на пути к идеальности. Любые, даже крохотные успехи, вселяют в вас уверенность и дадут понимание того, что вы это заслужили по праву и достойны большего. Всегда нужно помнить, что в вашей жизни самым важным человеком являемся мы сами, и наше мнение является главным. Именно поэтому нужно уметь принять себя, свою индивидуальность и стараться получать удовольствие от каждого прожитого мгновения.

Упражнения для тренировки устойчивости к стрессу

Важно помнить, что стрессоустойчивость — это врожденное качество, оно хорошо поддается тренировке. Чтобы педагогический работник не оказывал негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, ему следует разобраться со своими проблемами — то есть начать с себя.

В этом помогут несколько простых упражнений.

Упражнение «Проблема».

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале).

Если перед вами стоит неразрешимая проблема, и вы чувствуете, что не в состоянии адекватно на нее реагировать, выполняйте упражнение «Проблема» в течение 10–15 минут.

Упражнение «В светлом луче».

Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый (но не обжигающий) луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно.

Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете уверенность в себе, спокойствие и свободу.

Если вам кажется, что вас преследуют неудачи, и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3–5 минут.

Упражнение «Прощай, плохое настроение».

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8–10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним — ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее не заставит себя долго ждать.

Упражнение «Браслет от негативных мыслей».

Бывает, что вы ловите себя на пугающей мысли: «А вдруг... А что, если...». Гнетущие мысли — предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От них нужно избавляться в целях профилактики стресса. «Но как? — спросите вы. — Они полностью завладевают, я не могу ни о чем другом думать».

Выход есть: нужно вырабатывать позитивные рефлексы.

Если у вас плохое настроение, вы поссорились с родными или коллегами, упражнение «Прощай, плохое настроение» поможет вам освободиться от неприятного осадка и успокоиться.

Соорудите себе браслет из резинки — подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая. Наденьте браслет на запястье и, как только в вашей голове начнет

пульсировать тревожная мысль, сильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: «Не бывает этому!» Неприятные ощущения, которые вы испытаете, со временем полностью избавят вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он вам напоминает о вашей победе над собственными страхами.

Упражнение «Полый цилиндр».

Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полый цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит: обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями — любую несправедливость в ваш адрес необходимо мысленно поместить в цилиндр, а затем выдохнуть через широко раскрытый рот. После этого, как правило, стресс сразу же ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.

Памятка

КАК СТАТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВЫМ

1. Расходуйте свои энергетические резервы аккуратно.
2. Избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо.
3. Уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра.
4. В выходные забудьте о работе.
5. Чтобы не возненавидеть работу, периодически делайте перерывы.
6. Соблюдайте умеренность во всем: в радости и в печали.
7. Регулярно меняйте обстановку.
8. Найдите себе увлечение (фитнес, танцы, языковые курсы и т. д.).