

От чего устаёт современный учитель и 10 советов восстановления его сил

Любовь Васильевна Антропова — кандидат педагогических наук, доцент

Работа учителя требует хорошего физического здоровья и выносливости нервной системы.

От чего устаёт современный учитель? Конечно же, на его работоспособность влияет в первую очередь социальная нестабильность, правовая незащищённость, низкая зарплата, постоянный дефицит денег. Кроме того, сама педагогическая деятельность требует от учителя постоянной концентрации душевных сил. Работа по звонку, бережное отношение к каждой минуте урока напоминают конвейерный ритм жизни, постоянное пребывание на людях, отсутствие уединения мешают расслаблению и способствуют накоплению усталости.

Монотонность педагогической работы, предполагающая отодвинутость результата труда во времени, сопровождается чувством неопределённости и часто порождает тревожность.

Постоянный контроль со стороны администрации, самоконтроль за качеством своей работы, беспокойство от нереализованных порой целей урока, от недостаточного владения педагогической техникой и непродуктивного общения с детьми закрепляют чувство усталости и рождают раздражительность. Изнуряет и проблема поиска творческих приёмов в работе.

Увеличивают усталость циклы учебного года и связанные с ними организационные кампании. К тому же учителю нельзя болеть. Больной учитель срывает учебный процесс.

Таким образом, учитель постоянно находится под влиянием времени и ритма. Он не замечает, как истощаются его жизненные силы.

Обследование учителей начальных классов показали, что к концу третьей четверти 35% педагогов находятся в состоянии высокой степени истощения жизненных сил и на грани срыва адаптационных механизмов. 62% — на среднем уровне риска и лишь 3% имеют нормальное самочувствие.

Самочувствие педагога может быть тем лучше, чем больше времени он ежедневно выделяет для восстановления жизненных сил: физических, нервно-психических и духовных.

Если предположить, что время активной ежесуточной жизни учителя занимает 18 часов, то из них на каждые 6 часов деятельности приходится один час, посвящённый себе — личному здоровью и отдыху. Чем напряжённее ритм жизни и выше стрессовые нагрузки, тем актуальнее для педагога учёт степени истощённости его жизненных сил.

Восстановление энергетических и физических сил организма происходит через физические нагрузки, разумное питание и связь с природой.

Установлено, что, для того чтобы восстановить жизненную энергию, человек ежедневно должен проходить пешком до семи километров и выполнять физическую зарядку утром. Это обеспечивает снятие напряжения через мышцы.

Если вы пережили стресс, то главное условие выхода из него — не отдаваться негативным эмоциям и управлять своими чувствами. Этому способствует система дыхательных упражнений и психологических техник.

1. «Свободное дыхание»

Вы успокоитесь и овладеете своими эмоциями, если всего на несколько мгновений сосредоточитесь на дыхании, наладите спокойный «вдох» и «выдох». Расслабленные кисти рук положите на живот в области пупка; следите за тем, чтобы руки опускались плавно и медленно, в такт дыханию. Дышите спокойно и равномерно: спокойный вдох на счёт «раз-два-три», небольшая пауза, выдох на счёт «раз-два-три», задержка дыхания. При этом не обязательно дышать глубоко или очень медленно, главное — ритм, который вы найдёте сами.

Делая вдох, представьте, как радость и покой наполняют вас, проникая в ваш организм вместе с воздухом. Уже через 1–2 минуты вы почувствуете себя спокойнее. Данное упражнение даёт прекрасный эффект в сочетании с другими приёмами и психотехниками.

2. Гармонизация с природой

Сядьте удобно, закройте глаза, вообразите себя в лесу. Вокруг большие деревья, всё красиво, могущественно и загадочно. Продолжите воображаемое путешествие по лесной полянке, выйдите на тропинку. Почувствуйте землю под ногами, прикосновение к стволу дерева, солнечный лучик сквозь тенистые кроны деревьев, прохладу ключевой воды из местного ручья, его журчание. Гомон и пение лесных птиц. Полностью отдайтесь возникающим переживаниям. Через 10 минут выйдите из состояния гармонии и единения с природой. Вы почувствуете умиротворение и гармонию в душе, прилив духовных сил и желание работать.

3. Устранение беспокойства

Эта техника используется для снятия тревожности и стрессов. Она даёт педагогу возможность быстро отключиться, отдохнуть от рабочей обстановки, восстановить силы даже тогда, когда нет времени на отдых. Этот приём очень напоминает фантазирование. Он заряжает энергией. Для этого организуйте мысленное путешествие. Постарайтесь сделать это так ярко, чтобы перед мысленным взором у вас возник созданный фильм. Для этого нужно сесть в тихом уединённом месте, закрыть глаза и отправиться в путешествие по любимому и желанному для Вас маршруту.

4. Насколько реалистичны мои цели? (время 1–2 минуты)

Это быстрое упражнение для определения реалистичности ваших целей. Особенно оно полезно в том случае, если Вы хотите, чтобы произошло важное для Вас событие. Для этого представьте экран компьютера и мысленно наберите волнующий для Вас вопрос, например: «По силам ли мне этот эксперимент?» Постарайтесь «увидеть» внутренним взором на экране один из ответов: «да», «нет» или «возможно». Следите за реакцией внутреннего «я».

5. Саморегуляция

Упражнение выполняется за 10–15 минут до урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая себе команды, сосредоточьте своё внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Нога» сосредоточьте внимание на правой ноге, по команде «Рука» — на правой руке и т.д. Команды подавайте с интервалом 10–12 секунд. Благоприятный ритм подбирается индивидуально. Так снимаются мышечные зажимы, сопровождающие усталость.

6. Мысленное совершенствование педагогического мастерства

Наличие сложного адаптационного периода характерно не только для молодых учителей. Кратковременную, но довольно болезненную адаптацию испытывают и опытные учителя после длительного перерыва в работе, например, после летних каникул. У них отмечаются некоторая внутренняя инертность, разбалансированность, повышенная утомляемость, нежелание напрягаться и проявлять волевые усилия. Чтобы настроить свою психофизическую систему на успешное выполнение профессионального труда, можно использовать следующее упражнение: за несколько минут до урока сядьте в тихом месте, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что Вы в классе. Перед Вами хорошо подготовленные дети. Они рады Вас видеть. Вы не испытываете никакого труда организовать их работу. У Вас творческий подъём. Ваши объяснения вызывают у детей активность. От взаимного понимания совместной работы Ваше сердце наполняется гармонией и счастьем. Всё запланированное Вы успели сделать. Благодарные ручки детей тянутся к Вам. Вам хочется их всех обнять и приласкать.

Упражнение выполняется ежедневно в течение 3–5 минут накануне рабочего дня. Через некоторое время Вы обнаружите, что уроки у Вас получаются значительно лучше.

7. Как увеличить Вашу творческую энергию?

Каждый человек от рождения обладает творческой энергией. Суть творчества состоит в выдвижении новых идей, в выполнении работы по-другому, в обдумывании альтернативных подходов. Творчество — это скорее процесс, чем результат. Предлагаем упражнение, активизирующее процесс творчества. Вначале возьмите бумагу и карандаш и напишите название предметов, которые постоянно применяете на уроке. Потом для каждого предмета (таблицы, книги, карточки и т.д.) запишите как можно больше способов применения. Можно свободно изменять размеры, форму, цвет предметов. Комбинируйте два или более предметов и при-

думывайте применение для их комбинаций. Упражнение выполняйте ежедневно от 2 до 5 минут.

8. Групповая игра «А у меня проблема...»

У многих учителей возникают определённые трудности в аргументации своих педагогических целей, поступков, советов, рекомендаций. Технику аргументации можно отработать, организовав групповую игру среди коллег «А у меня проблема...». Для этого группа рассаживается по кругу. В центре — ведущий. Он выдвигает проблему, например: «У меня проблема: я затрудняюсь установить дисциплину в классе». Все сидящие подают ему советы: «Чтобы в классе на уроке с дисциплиной не было проблем, заботься о том, чтобы каждый ребёнок был занят делом...» и т.д. Предложения могут опровергаться при соответствующей аргументации. Игра продолжается до тех пор, пока ведущий не примет правильное, на его взгляд, предложение.

9. Психическая зарядка на каждый день

Её суть — создание нужных эмоциональных установок на предстоящий день.

Очень хорошо, если учитель внутренне готов учиться этой методике. Он овладеет приёмами самовнушения быстрее и полнее, если имеет убедительную мотивацию к этому, а не просто любопытство. Подлинный гарант успеха — вера в систему психического саморегулирования. Упражнения обычно проводятся 3 раза в день: утром — после подъёма, днём — после обеда и вечером — перед сном. Формулы самовнушения лучше использовать на фоне релаксации. Они могут быть разными, в зависимости от особенностей дня.

На уверенность в себе. Я всё умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

На любовь к профессии и детям. Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу.

На оптимистическое мировосприятие. Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса. Я счастлива и красива.

На уменьшение напряжения в работе. Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я управляю собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

В случае дневной перегрузки и когда не удаётся уснуть.

Голова свободна от мыслей. Я равнодушна к заботам и впечатлениям дня. Чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится ...

Формулы самовнушения индивидуальны для каждого человека. Лучше, если каждый сам себе составит формулы. Очень важно, чтобы они были краткими, позитивными и жизнеутверждающими, не имели в себе отрицания. Каждую формулу целесообразно произносить сначала до 10 раз, но по мере овладения техникой самовнушения это число сократится. Произносить слова важно в медленном темпе, в такт дыхательным движениям. При вдохе произносите одно слово, при выдохе — другое. Если же произносится одно слово, его произносят на выдохе. Сеансы самовнушения должны быть ежедневными при продолжительности не более трёх недель. Если успех не достигнут, занятия нужно прекратить и возобновить после небольшого перерыва. Но при этом установить главную причину неудачи и подготовить другие формулы самовнушения.

10. Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:

Правило первое: Не закливайтесь на плохом, подводя итоги дня, — считай только удачи.

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как в Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвёртое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помните восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

*Будьте счастливы!
Всего Вам доброго!*