

## МЕТОД РЕЛАКСАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА.

ГАТИКОЕВА АЛЛА КИМОВНА

ГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л.Хетагурова»

Аннотация. В статье обосновывается значение метода релаксации, в частности, современного модифицированного метода аутогенной тренировки в жизнедеятельности педагогического работника. Это касается, прежде всего, профессиональной работы учителя, которая сопряжена с коммуникацией не только с обучающимися, их родителями, но и с коллегами. В профессиональной педагогической сфере методы релаксации способствуют освобождению от негативных эмоций, снятию психоэмоционального напряжения, снижению беспокойства, тревожности, стабилизации психического состояния и последующего восстановительного баланса организма. В данной работе приведены в качестве примера практические техники релаксации, упражнения, позволяющие регулировать и саморегулировать эмоционально-волевую сферу. В педагогической образовательной среде метод релаксации для учителей может приобретать и психотерапевтический характер, ведь от того, насколько «значимый взрослый» владеет своим эмоциональным состоянием в определенной степени, зависит его как профессиональная, так и личностная функции жизнедеятельности. Все это способствует развитию успешной, профессиональной, компетентностной, психически здоровой личности педагога.

Ключевые слова: метод аутогенной тренировки, релаксации, эмоциональное напряжение, беспокойство, тревожность, восстановление, саморегуляция, педагог, образовательная сфера

A METHOD OF RELAXATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A TEACHER.

GATIKOEV ALLA K.

Sbee HPE "North Ossetian state University after K. L. Khetagurov"

Abstract. The article explains the value of the relaxation method, in particular, modern modified method of autogenic training in the activity of the pedagogical worker. This applies, above all, a professional teacher's work that involves communication not only with students, their parents, but also with colleagues. In the teaching sphere relaxation techniques help to release negative emotions, relieve emotional stress, reduce anxiety, anxiety, stabilize mental condition, and a subsequent recovery of the balance of the body. In this paper, given as an example of practical relaxation techniques, exercises to regulate and samoregulirovaniya emotional-volitional sphere. In the pedagogical educational environment, a method of relaxation for teachers can acquire and psychotherapeutic in nature, because of how "meaningful adult" owns your emotional state to a certain extent, depends on his professional and personal functions of life. All this contributes to the development of successful, professional, competence, mentally healthy person of the teacher.

Key words: method of autogenic training, relaxation, emotional tension, anxiety, anxiety, recovery, self-regulation, teacher education.

Современные условия развития российского образования выдвигают особые профессиональные требования к педагогическому работнику, устанавливает жесткий контроль за его профессиональными обязанностями. Важнейшим ценностным капиталом нашего общества остается учитель, компетентный, профессиональный, способный решать ответственные образовательные задачи, в том числе и креативные. И в этом смысле – регулировать свою психоэмоциональную сферу одна из составляющих профессиональных качеств современного педагога [5,78]. Умение регулировать и саморегулировать свое психоэмоциональное состояние является важнейшей функцией профессиограммы учителя. В

целом все это говорит о психологической культуре преподавателя [6,78]. Поэтому программа психологической релаксации, разработанная для педагогов, способствует, в частности, снятию такой проблемы как эмоциональное выгорание. Критические ситуации – стресс, фрустрации, конфликт и кризис, в которых оказывается современный человек, детерминирует развитие психоэмоциональных расстройств, а это в свою очередь отрицательно влияет на его жизнедеятельность. Данные Европейского регионального бюро и Информационный бюллетень ВОЗ за 2015 год указывают на то, что стрессовые состояния, проявляющиеся в беспокойстве, депрессии, нарушают психоэмоциональную сферу личности, и следовательно, могут привести к эмоциональному выгоранию [4,4]. Риск развития стресса и депрессии более высок для профессий умственного, управленческого и научного труда. Более того нарушенное психическое здоровье приводит к изменению нарушению суточного ритма частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, снижению уровня функционального состояния центральной нервной системы. В этой связи практические психологи отмечают и такой фактор риска, отрицательно влияющий на психическое здоровье личности, как низкий социально-экономический статус, условия труда. Поэтому ситуации переживания могут навредить не только психологическому статусу, но и способствуют развитию многих заболеваний. Исходя из вышеизложенного, регуляция эмоционального состояния личности педагога является ведущей в сбалансированности психического здоровья. В связи с вышесказанным большую научную и практическую значимость представляет исследование тех процессов и механизмов, которые лежат в основе динамики психоэмоциональных состояний человека, а именно – осознанных и неосознанных процессах регуляции психоэмоционального состояния и настроения. Объект исследования – учителя средней общеобразовательной школы. Цель исследования – разработать, теоретически обосновать программу психологической релаксации. Исследование педагогического коллектива. Программа психологической релаксации приводит к следующему последовательному состоянию: прежде всего – снятию психоэмоционального напряжения, освобождение от негативных эмоций, стабилизация достигнутого состояния и последующее восстановление психофизиологических потенциалов, повышающее мотивационную сферу и психическую активность. Как мы видим, психологическая релаксация, базирующаяся на современном модифицированном методе аутогенной тренировки [7,148] направлена на регулирование эмоционального состояния и, в частности, снижает уровень эмоционального выгорания у педагогов, состоит из двух этапов: 1 этап - классический метод аутогенной тренировки по И.Щульцу, включающий две ступени – 1 ступень – освобождение от отрицательных эмоций, 2 ступень – тренировка воображения – «ответ бессознательному». 2 этап - медитативные упражнения, которые: а) основываются

на многократных повторениях; б) необходимости расслабить мышцы лица и челюстей; в) дыхательной гимнастики. Закрепляющее упражнение «Что бы я чувствовала, если бы была счастлива сейчас...» (Пример. Освободитесь от отрицательных мыслей, это особое состояние сознания. Ощутите, что вы чувствуете, что испытываете, если были бы счастливы сейчас, закрепите это состояние...»). Здесь важно отметить, что педагоги, находясь в тесном эмоциональном сотрудничестве с обучающимися и их родителями, требующее от них эмоционально-волевого регулирования, то вышеописанная релаксационная методика способствует снятию эмоционального напряжения, физического переутомления. Психологическая релаксация, базирующейся на современном модифицированном методе аутогенной тренировки – это комплекс упражнений, способствующих регулированию и саморегулированию психоэмоциональной сферы личности педагога. Психологическая релаксация основывается на том, что педагог, мотивированный на саморегуляцию, активизирует свои внутренние возможности изначально под наблюдением психолога, впоследствии, овладев практическими навыками, может самостоятельно внедрять техники релаксации в свою деятельность для снятия эмоционального напряжения, а затем регулировать свою психоэмоциональную сферу. Вышесказанное приводит к формированию и развитию успешной, профессиональной, компетентностной, психически здоровой личности педагога.

Таким образом, современные условия развития российского образования выдвигают особые профессиональные требования к педагогическому работнику, устанавливает жесткий контроль за его профессиональными обязанностями. Важнейшим ценностным капиталом нашего общества остается учитель и его умения регулировать свою психоэмоциональную сферу является важнейшей задачей профессиональной программы учителя. Поэтому программа психологической релаксации, разработанная для учителей, способствует, в частности, снятию такой проблемы как эмоциональное выгорание.

#### Литература:

1. Барabanщиков В.А. Системная организация и развитие психики // Психол. журн. – 2003. - Т. 24. № 1. – с.19.
2. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур. Т. 1-2.- М.: Вече, АСТ, 2000.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: ЭКСМО, 2003.
4. Депрессия Информационный бюллетень ВОЗ №369 Октябрь 2015 г. // WHO.- Geneva.- 2015 – 4 с.

- 5.Кокоева Р.Т. Психологическая культура преподавателя высшей школы // Успехи современного естествознания – 2009.- №5.- с.78.
- 6.Кокоева Р.Т. Психологическая культура преподавателя высшей школы // Успехи современного естествознания – 2009.- №5.- там же.
- 7.Кокоева Р.Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде //Международный научно-исследовательский журнал-2016.-№7(49) –Часть 3. - с.146-148.  
DOI:10.18454/IRJ.2016.49.170.