

**Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской  
области  
дополнительного профессионального образования  
«Тюменский областной государственный институт развития регионального  
образования»  
(ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»)**

Центр непрерывного повышения профессионального мастерства  
педагогических работников г. Тобольск

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Как молодому педагогу «не сгореть» на работе**

Тюмень, 2021

**Как молодому педагогу «не сгореть» на работе:** Методические рекомендации – Тюмень, ТОГИРРО, ЦНППМПР г.Тобольск, 2021. – 11 с.

**Составители:**

Струтинская А.А. старший преподаватель ЦНППМПР г.Тобольск ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО».

Рецензент: Медведева Н.А., к.псих.н., заведующий кафедрой педагогики, психологии и социального образования ТПИ им. Д.И. Менделеева (филиала) ТюмГУ

В сборнике представлены методические рекомендации для молодых педагогов, которые пришли работать в ОО после вуза или работают первый год. Материалы сборника содержат пошаговый алгоритм и упражнения для стабилизации психо-эмоционального состояния, которые можно использовать каждый день в своей педагогической практике.

© ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1.АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	4
2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ	7
3. ТЕХНИКИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ РЕЛАКСАЦИИ	7
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕМЕНЕНИЮ ТЕХНИК	8
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

## АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Учитель - это не профессия, это образ жизни. Нет профессии почетнее, чем профессия учителя, нет труда сложнее и ответственнее, чем его труд. Современный ритм жизни требует от учителя непрерывного профессионального роста, творческого отношения к работе, самоотдачи.

Сегодня, как и во все века, учитель - это не только и не столько хранитель знаний, образец поведения, подражания для детей, сколько мастер, способный научить своих подопечных находить нужные знания в безбрежном океане современных наук, приобретать опыт самообразования. Он должен вдохновлять своих учеников на учение.

Конечно же, настоящий учитель обладает профессиональными педагогическими умениями и навыками, владеет инновационными технологиями обучения и воспитания. И, наконец, очень важную роль играют личностные качества школьного учителя: педагогическая позиция, отношение к жизни, коллегам, детям и людям вообще. Все эти профессиональные умения и свойства характера в первую очередь присущи, конечно же, учителю с многолетним опытом работы. А как же быть молодому педагогу, только что окончившему университет? "Легко ли быть молодым учителем в современной школе?" - именно этот вопрос ставят перед собой выпускники педагогических вузов, решая, идти ли им работать в школу.

За время обучения в вузе студенты обычно проходят педагогическую практику на выпускных курсах. Тесная связь теории педагогики с практикой помогает студентам почувствовать уверенность в себе, в своих действиях, осознать цели и задачи учительской профессии. Однако не каждому студенту, получавшему отличные оценки на практике, удастся успешно начать свою работу в школе.

Школа - это мир, в котором свои обычаи и правила. Приступив к работе, молодой педагог быстро осознает, что знания, полученные им в университете, конечно же, хороши, но только теоретически, а в жизни - все иначе!

В начале своей профессиональной деятельности молодой преподаватель сталкивается с определенными трудностями. Неумение точно рассчитать время на уроке, логично выстроить последовательность этапов урока, затруднения при объяснении материала, отсутствие взаимопонимания с коллегами - вот далеко не полный перечень невзгод, подстерегающих учителя-новичка.

Начинающий педагог должен освоиться в новом коллективе, наладить правильные отношения с детьми, уметь грамотно и эмоционально говорить на уроках, стараться заинтересовать детей своим предметом. То есть, коротко говоря, научиться учить. Ему необходимо выработать свой индивидуальный стиль общения с детьми, коллегами и администрацией школы.

Часто молодые учителя испытывают чувство неуверенности в своих действиях, вследствие чего возникают проблемы с дисциплиной. По данным психолога М.В. Зязько, 82% начинающих учителей ставит на первое место именно плохую дисциплину учеников на их уроках. Конечно, уверенность в себе, умение организовать класс и удержать дисциплину постепенно приходят к учителю. Однако молодым специалистам было бы легче начинать свою педагогическую деятельность, если бы старшее поколение преподавателей стремилось передать им свой опыт, а они при этом готовы были бы его принять. К сожалению, во многих школах опытные учителя, методисты и администрация пытаются создать только трудности для начинающего учителя. Но есть и такие школы, где к молодым преподавателям относятся очень трепетно. Продуманные действия администрации школы, психологической службы, хорошо спланированная система наставничества для начинающих учителей помогает быстро влиться в новый коллектив и успешно работать с учениками и их родителями.

В школе важную роль должно играть взаимодействие психологической службы с учителями, родителями и учащимися. Это способствует созданию доброжелательных взаимоотношений в коллективе и достижению наивысших результатов обучения. Сопровождение молодого специалиста в школе - дело всех: начиная от директора школы, заканчивая учителем-коллегой.

Особую роль в становлении молодого специалиста играет председатель методического объединения, который способствует постоянному развитию учителя, ведь, как отмечал в одной из своих книг известный педагог и психолог М.М. Рубинштейн, "педагог в узком смысле слова рождается не в учебном заведении, а в практической жизни". Методист или куратор школы должен выступать в роли учителя учителей, который всегда подскажет, как правильно спланировать этапы урока, подобрать формы работы, как наладить ту самую пресловутую дисциплину в классе, которая является камнем преткновения для всех молодых преподавателей. Такая поддержка просто необходима начинающему учителю. Ведь мало быть талантливым и

образованным. Если рядом не окажется мудрых наставников, то из начинающего педагога никогда не получится ценный специалист.

Учительская профессия сложна, она требует призвания, раскрыться которому и помогает опытный педагогический коллектив школы. Молодой преподаватель должен чувствовать постоянную поддержку старших, опытных наставников: администрации, председателя методического объединения, учителей-коллег, классных руководителей и психологов. Ведь все они могут и помочь новичку в календарно-тематическом планировании, и рассказать о специфике работы с детьми и поделиться опытом многими другими способами. Ведь каждый из них - мастер своего дела.

Именно в таком коллективе может сформироваться настоящий учитель. Хотелось бы, чтобы так было во всех школах, тогда число молодых учителей будет значительно больше, а престиж профессии учителя выше.

Поэтому молодому педагогу очень важно сохранять психологическое здоровье на работе.

Предлагаемый комплекс простых и эффективных дыхательных, релаксационных и когнитивных техник при их регулярном и систематическом использовании обеспечивает повышение устойчивости организма к стресс-факторам современной школы.

## 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Ниже представлены простые шаги и чего нужна самодиагностика эмоционального состояния и как ее проводить.

1. Необходимо мысленно «пройтись» по своему телу и ответить самому себе на вопросы:

2. Как я дышу? Свободно ли, глубоко?

3. Как чувствуют себя мои мышцы? Не подняты ли плечи, не сжаты ли в кулаки пальцы, не напряжены ли судорожно мышцы ягодиц и бедер, будто я собираюсь бежать стометровку?

4. Какова в данный момент моя мимика: не наморщен ли лоб, не сжаты ли челюсти, не напряжены ли губы и подбородок?

5. Не зафиксировано ли мое внимание лишь на раздумьях о неприятных вещах?

При выявлении негативных признаков необходимо срочно заняться их устранением, используя описанные ниже и предварительно оттренированные психофизические приемы или соответствующие психотехники: нормализовать дыхание; отрегулировать комфортность позы; расслабить излишнее напряжение в мышцах лица и всего тела; переключить внимание с неприятных мыслей и негативных оценок вовне, на восприятие происходящего; переоценить имеющееся и т. д.

Работая со стрессом на психофизическом уровне, т. е. восстанавливая нормальное дыхание, высвобождая негативную энергию стресса из мышечных зажимов, придавая своему телу уверенную позу, поддерживая спокойную мимику и т. п., мы добиваемся появления соответствующих позитивных психологических ощущений, так как психологические и физические компоненты взаимосвязаны и могут обуславливать восприятие друг друга. Наш мозг постоянно сканирует состояние организма, и, если не фиксирует никакого напряжения (например, частого сердцебиения, дрожи, мышечных зажимов), то расценивает это как уменьшение количества поводов для эмоционального беспокойства, и мы чувствуем себя лучше. Это необходимое условие для начала работы со стрессом на следующем, более высоком уровне.

Продолжая работу на психотехническом уровне, мы обеспечиваем перенаправление мыслей и переживаний, вызывающих психоэмоциональный дискомфорт, в конструктивное русло и тем самым препятствуем дальнейшему развитию стресса до стадии истощения организма, что позволяет резко повысить наши адаптационные

возможности – в частности, найти эффективные способы решения проблемы, конструктивные модели взаимодействия с «трудным» собеседником и т. д.

### 3. ТЕХНИКИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Фундаментальную технику саморегуляции представляет собой современная разновидность медитативного дыхания. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, мы меняем одновременно режимы своей психической деятельности, переводим ее в другой формат функционирования. Надо только научиться правильно дышать.

Предлагаемая техника является экстренным средством и дает быстрый эффект.

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.
2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении для того, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).
3. Делаем глубокий вдох, в начале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершая таким образом подобие волнообразного движения). Вдох длится не менее 2 сек.
4. Задерживаем дыхание на 1–2 сек., то есть делаем паузу.
5. Выдыхаем медленно и плавно не менее, чем в течение 3 сек. Выдох обязательно должен быть длиннее вдоха!
6. Затем снова, без всякой паузы, следует глубокий волнообразный вдох, и цикл начинает повторяться.
7. Необходимо осуществить 2–3 подобных цикла дыхания (предел – 5 циклов за один подход).

### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕМЕНЕНИЮ ТЕХНИК

Не следует стремиться выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным!

1. Необходимо знать, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями.

В этом случае, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

2. Выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы, в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это является важнейшим шагом в решении сложных жизненных задач.

3. Использовать эту технику можно в любых условиях: в транспорте, дома, на работе, в классе, на совещании, на приеме у начальства, т. к., будучи внешне практически незаметной (при наблюдении со стороны она воспринимается как простой вдох, не более), она работает вне зависимости от того, сидите ли вы, стоите или лежите, и неизменно вызывает более спокойное и комфортное состояние, чем было до этого.

4. Не приводит к состоянию спокойствия предлагаемая техника просто не может, потому, что ее действие основано на элементарных физиологических механизмах, которые активизируются при таком типе дыхания и неизменно сохраняют стабильность нашего психоэмоционального состояния или нормализуют его в стрессовом состоянии (подробнее об этом в следующем разделе).

5. Данная техника эффективна даже в самых тяжелых экстремальных и кризисных ситуациях. Обеспечивая большее спокойствие, она сохраняет стабильность мировосприятия личности даже в том случае, когда повлиять на ход событий человек не в силах. Ведь потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое собственное психоэмоциональное состояние!

6. Как уже упоминалось, данная техника является одной из современных форм медитации. Но мы не призываем вас сменить профессию, уйти с урока, погружаясь в медитирование. Просто для выполнения техники саморегуляции дыхания необходимо выделить некоторое, совсем незначительное количество времени и использовать этот прием не только в неприятных ситуациях, но и в течение дня несколько раз (до 10 – 15), уделяя ей максимум одну минуту. Отвлекаясь от текущей работы всего на одну минуту, вы разгружаете свое сознание, освобождаете его от текущих дел, а это приводит к восстановлению сил и сохранению работоспособности.

Кроме того, в момент выполнения техники вы приходите в расслабленное эмоциональное состояние.

7. Хрестоматийным является утверждение: то, что делается регулярно, создает привычку. В том числе и полезную. Как, например, систематическое использование техники дыхательной релаксации. И если ощущение спокойствия становится привычным, то поводов для ненужных тревог и волнений будет все меньше и меньше. Конечно, это не означает, что вам все станет безразлично, просто вы сможете решать прежде тревожившие вас проблемы гораздо эффективнее, не разрушая себя, сохраняя ясность мысли и эмоциональное спокойствие.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб.: Речь, 2004. – 207с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000, 352 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других // М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 346с. 5
4. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном обучении. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 2006. – 269с.
5. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики //Серия «Будь здоров!» Ростов н./Д.: «Феникс», 2002. – 320с.