

## **Тема: «Профилактика утомления у педагогов»**

Состояние утомления понимается как временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Наиболее существенными признаками утомления являются нарушения внимания, снижение эффективности мышления. По мере развития утомления происходит трансформация мотивов деятельности. Если на ранних стадиях сохраняется нормальная мотивация, то потом преобладающими становятся мотивы прекращения деятельности или ухода от нее. При продолжении работы это приводит к формированию отрицательных эмоциональных реакций у педагогов.

В случаях, когда продолжительность периодов отдыха недостаточна, происходит накопление утомления. Последнее может привести к переутомлению, первым признаком которого является чувство постоянной усталости, сонливость, вялость и т.д. Другая реакция – это нарастание нервного напряжения. По мере снижения работоспособности происходит повышение раздражительности, изменяется эмоциональная устойчивость. Поэтому профилактика утомления направлена:

- на увеличение работоспособности;
- на полное восстановление работоспособности к началу рабочего дня.

Эффективность повседневной деятельности зависит от умения рационально отдыхать. Вот некоторые правила, которые я стараюсь применять в своей практике:

1. Чтобы хорошо отдохнуть, надо сменять род деятельности (умственная работа – активный отдых).
2. Избегайте жесткой регламентации во время отдыха, т.к. главное в отдыхе – то свобода!
3. Не забывайте о двигательной активности, которая способствует снятию нервно-психического напряжения.
4. Чтобы прибавить час ко времени бодрствования – чаще отдыхайте. Отдыхайте до того, как вы устали!

Так же при утомлении рекомендую использовать следующие упражнения.

### **Упражнение «Мышечная энергия»**

**Цель:** выработка навыков мышечного контроля.

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде!

Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного. А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение...

### **Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Сядьте удобно:** руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь тоже самое выполните левой рукой, а затем одновременно двумя руками. Расслабьтесь и насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Ведро мусора»**

**Цель:** освобождение от негативных чувств и эмоций.

В данном упражнении нужно представить себе жизнь без мусорного ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Чтобы выбросить в мусорное ведро «старые ненужные обиды, гнев, страх», нужно написать на листе бумаги свои негативные чувства: «я обижусь на...», «я сердусь на...», и т.п.

После чего разорвать этот лист на мелкие клочки и выбросить в ведро, «выбросив» вместе с ним и свои негативные эмоции и переживания.

На самом деле очень помогает, стоит лишь попробовать!