**«Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя»**

Педагог – психолог МОУ СОШ №15 села Преображенского

Бабиченко Е.К.

Введение

По данным многих исследований, педагоги являются профессиональной группой, особенно подверженной дезадаптивным тенденциям. Дезадаптации педагога способствует высокий уровень напряженности, сложность интеллектуального труда, повышенная нагрузка на зрительный аппарат, психоэмоциональное, а также мышечное напряжение. К социальным дезадаптирующим факторам относятся: низкая социальная защищенность и престиж профессии учителя, многофункциональная социально-ответственная деятельность в условиях информационных перегрузок, необходимость профессионального межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях. Исследования, проведенные М.А. Беребиным, показывают, что 73,6% школьных учителей отмечают у себя нарушения в эмоциональной сфере (плохое настроение, раздражительность, обидчивость), испытывают трудности связанные с регуляцией своего эмоционального состояния. 52% учителей наблюдают у себя нарушения памяти и внимания, у 43,5% происходит снижение умственной и физической работоспособности. Наиболее типичны для педагогов нервно-психические расстройства, переутомление, снижение зрения, боли в различных отделах позвоночника, сердечно-сосудистые заболевания и аллергические состояния.

Все чаще и чаще встречается феномен психоэмоционального «выгорания», который характеризуется нарушением сна, снижением уровня активности, проявлением астенических реакций, повышением раздражительности и в конечном итоге снижением эффективности профессионального труда. Стрессы занимают существенное место в деятельности учителя. Являясь важнейшей детерминантой человеческой активности, стрессы давно обратили на себя внимание психологов. Психологические традиции изучения этого сложнейшего и интереснейшего явления складывались в психоаналитической и социологических школах, которые использовали большой арсенал методов распознавания, описания и исследования. На основе этих исследований в последние годы появилось множество работ, ориентированных на практическое освоение навыков стрессоустойчивого поведения, что является важным фактором саморазвития личности. Отправная точка для решения разнообразных задач саморазвития и саморегуляции – это умение понимать, что с тобой происходит, какой ты в настоящий момент, каковы твои сильные и слабые стороны, знать свои возможности.

Между тем, большинство педагогических учебных заведений занимаются в основном только подготовкой специалистов-предметников, и практически не рассматривают вопросы, посвященные физическому и психологическому здоровью преподавателя, не проводят тренинги по освоению навыков саморегуляции. Вследствие этого, многие учителя, овладев основными сторонами профессиональной деятельности (обучающей, воспитывающей, педагогическим общением), оказываются не в состоянии эффективно противостоять негативным явлениям, сопровождающим педагогический процесс.

Саморегуляция. Методы саморегуляции

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция эмоционального состояния. Необходимость саморегуляции возникает, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция необходима в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы.

К эффектам саморегуляции относятся:

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической активности).

Управление и коррекция саморегуляции осуществляется разными методами. Рассмотрим некоторые из них.

Аутогенная тренировка используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Педагогическая работа связана с интенсивным общением, как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога эмоционально-волевой регуляции. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации или активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности, здоровье.

Кроме упражнений аутогенной тренировки, для регуляции эмоциональных состояний используются и другие способы. Так, например Г. Н. Сытин в своей книге «Животворящая сила. Помоги себе сам» предлагает метод словесно - образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, который базируется на методах психотерапии и некоторых аспектах нетрадиционной медицины.

Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов, применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям: для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений: для предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Группы людей, создаваемые с психокорректорными целями, могут быть следующих видов: Т-группы, группы встреч, гештальт группы, группы психодрамы, группы телесной терапии, группы тренинга умений. Каждый тип группы направлен на решение конкретных целей, предполагает взаимодействие по определенным правилам. Применительно к педагогической деятельности охарактеризуем сферу практического применения каждого вида групп

Т-группы (группы социально-психологического тренинга). Работа в них направлена на то, чтобы помочь педагогу лучше узнать самого себя как личность: выработать индивидуальный стиль деятельности, научиться лучше понимать своих коллег и родителей; с которыми приходиться вступать в общение по поводу обучения и воспитания детей; обучение правильному поведению в ситуациях межличностного общения.

Группы встреч. Основная цель – осознание и реализация того потенциала личности и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивиде. Эффективно использовать такой вид работы для начинающих учителей и воспитателей с целью повышения их уровня самосознания и развития личности. Можно включать старшеклассников и родителей для достижения доверия между взрослыми и детьми.

Гештальт группы. Работа руководителя группы осуществляется не со всеми участниками, а один на один с кем-либо из ее членов, добровольно согласившимся на время стать главным действующим лицом. Остальные члены группы наблюдают за процессом взаимодействия ведущего и клиента. Ключевыми понятиями в такой работе группы являются «осознание» и «сосредоточенность на настоящем». Опыт работы в таком направлении повышает эффективность индивидуальной педагогической работы с детьми.

Группы психодрамы. Широко используется ролевая игра, а так же элементы импровизации жизненных ситуаций предназначенные для более полного раскрытия внутреннего мира человека. Педагог, прошедший курс психодрамы, с успехом может использовать соответствующие знания для разнообразных занятий с учащимися на уроках, в повышении воспитательной отдачи.

Группы телесной терапии. В работе групп телесной терапии особое значение придается общению с телом человека, управлению им. Виды телесной терапии являются сильными методами эмоционального высвобождения и эффективных изменений в теле, чувствах личности. Это важно для исследования того, как потребности, желания, чувства кодируются в разрешении конфликтов в этой области.

Группы тренинга умений. Основная цель группы тренинга умений – выработка нужных внешних форм поведения. Полезно использовать при выработке профессиональных коммуникативных умений будущих педагогов.

Способы и приемы для регулирования эмоционального состояния

Данные способы саморегуляции просты, понятны и надёжны, а главное, — позволяют осознанно и одновременно как бы «играючи» регулировать свои эмоциональные состояния, а значит, — удерживать себя в психической и этической норме. Воздействие на самого себя осуществляется с помощью дыхания, управления мышечным тонусом, словами и образами.

Способы, связанные с управлением дыханием

 Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Если частое, поверхностное (грудное) дыхание провоцирует психическую напряженность, то медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота), наоборот, понижает возбудимость и способствует мышечному расслаблению (релаксации).

Способ 1

 Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

* На счет 1–2–3–4 делайте глубокий медленный вдох (при этом живот чуть выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижной);
* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;
* задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

 Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

 В ситуации раздражения или гнева человек обычно начинает дышать поверхностно, забывая делать нормальный выдох. Чтобы «взять себя в руки», сосредоточьте внимание на своем дыхании:

* глубоко выдохните (при выдохе мышцы, в которых локализуется напряжение, расслабляются);
* задержите дыхание так долго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.

Способ 3

 Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 4

 Этот способ помогает быстро избавиться от раздражения. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация.

* Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.
* Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости.
* После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

 Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

Способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением

 Под воздействием психических нагрузок возникает напряжение, приводящее к «мышечным зажимам» (термин Вильгельма Райха). Умение расслаблять мышцы позволяет снять психическое напряжение и быстро восстановить силы.

Способ 1

 Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

* Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза;
* дышите глубоко и медленно;
* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея,
* затылок, плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
* прочувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе);
* сделайте так несколько раз.

 В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и т.д.).

Способ 2

 В свободные минуты осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. При проведении такой работы необходимо соблюдать следующие правила:

* во-первых, познакомьтесь с «ответами» собственного тела на различные ситуации; при этом выделите, осознавайте и запомните «чувство расслабленной мышцы» (по контрасту с ее напряжением и перенапряжением);
* во-вторых, не забывайте, что каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить». Напряжению соответствует вдох, а расслаблению — выдох.

 Такую тренировочную работу можно проводить с различными группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка и плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук (от запястья до каждого отдельного пальчика); нижней части

ног.

Способ 3

 Еще один эффективный способ основан на «чувстве ритма». Попробуйте с помощью монотонных ритмичных движений задать всему своему организму определенный ритм: можно использовать для этого движения большими пальцами рук в «полузамке»; перебирание бусинок на ваших бусах и т.д. Медленно пройдите по кабинету или коридору несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов — выдох.

Способы, связанные с воздействием слова

 Почетное место среди культурных средств саморегуляции занимают известные с давних времен приемы вербального (словесного) самовнушения, которое непосредственно воздействует на психофизиологические функции организма. Различные варианты словесно-образного и эмоционально-волевого самовоздействия были переосмыслены и используются в практике самопомощи. Таковы приемы аффирмации, которые широко используется в практике консультирования (К.-Ч. Тойч, Л. Хей, В.А. Горянина, А. Свияш и др.) или «целительные настрои»

 Формулировки самовнушений нужно строить в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (они ни в коем случае не должны содержать частицы «не»). Вот несколько вариантов самовнушений.

Способ 1. Самоприказы

 Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с реализацией этого поведения. В одних случаях самоприказы «тормозят» неуместные действия, а в других — становятся тем своеобразным «пинком», который побуждает действовать.

 К примеру, в ситуации, где велика опасность «взорваться», наиболее уместны самоприказы типа: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», — они помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать педагогический такт при работе с «трудным» учеником или его родителями. А вот для активизации более уместны иные самоприказы: «Вперед!», «Действуй!».

Способ 2. Самопрограммирование

 Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи пробуждают эмоциональную и «мышечную» память, напоминают человеку о его возможностях, активизируют внутренние ресурсы и вселяют уверенность в своих силах.

 Порядок действий следующий:

* вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями;
* сформулируйте текст программы-аффирмации;
* повторите его несколько раз; мысленно повторяйте в трудной для вас ситуации.

 Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивым и уверенным»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Способы самоподкрепления

 Эта группа способов разработана в поведенческой (бихевиоральной) психотерапии, где самоподкрепление считается основным способом формирования поведения или его изменения. Человеку жизненно необходима положительная оценка выполненной работы. Особенно, если она была сложной и потребовала приложения значительных усилий. Научитесь сами поощрять себя, как делал это один известный актер: «Если мне приходится долго обходиться без комплиментов, я хвалю себя сам, а это хорошо хотя бы потому, что при этом я уверен в искренности».

 В случае даже незначительных успехов научитесь хвалить себя, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Умница!», «Здорово у меня получилось!». Если для вас «похвала себе» — редкость, находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Способы визуализации

 Эти способы связаны с использованием образов. Конечно, при реализации этого приема не обойтись без слов, посредством которых мы актуализируем (вновь вызываем к жизни) те мысленные образы, которые встают за ними. Вы легко убедитесь в психической силе мысленных образов, если проделаете широко известный «эксперимент». Достаточно произнести фразу: «Во рту кислый и очень сочный ломтик лимона», как вы ощутите, как начинает выделяться слюна (хотя никакого лимона во рту нет). Просто мысленный образ лимона актуализировал ваш прошлый опыт и изменил физическое состояние.

 Множество своих позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений человек не запоминает, но если запомнить их, а потом осознанно вызвать воспоминания и образы, связанные с ними, то можно вновь пережить и даже усилить эти состояния. Образы, рожденные памятью и воображением, открывают доступ к мощным подсознательным резервам психики.

 Для того чтобы использовать образы для саморегуляции:

* специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, уверенно (память о них — это ваши ресурсные ситуации);
* делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку (вижу — слышу — ощущаю).

 Для этого запоминайте:

* зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
* слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
* ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

 При ощущении напряженности, усталости:

* сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
* дышите медленно и глубоко;
* вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
* проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие
* ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
* побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
* откройте глаза и вернитесь к работе.

 Именно на визуализации основаны специальные микротехники экстренной саморегуляции, которые помогают избавиться от раздражения и предотвратить нежелательный «взрыв».

Заключение

В век научно-технического прогресса и информационного взрыва возросли нервные нагрузки, «помолодели» многие болезни, участились нервно-психические и сердечно-сосудистые заболевания, в том числе и среди учителей.

Г.К. Зайцев провел обследование 82 учителей петербургских школ. Он выявил, что лишь 9,6% педагогов чувствуют себя достаточно здоровыми. У них поддерживается высокий уровень работоспособности и нет хронических заболеваний. У 34,6% учителей в здоровье преобладают только негативные тенденции. Наиболее типичны для них нервно-психические расстройства, переутомление, снижение зрения, боли в различных отделах позвоночника, а также сердечно-сосудистые заболевания и аллергические состояния. 80% обследованных страдают хроническими заболеваниями, из которых на первом месте – психические расстройства и болезни нервной системы.

В наше время, на фоне социально-экономической напряженности в обществе количество учителей, страдающих неврозами, по некоторым данным достигает 60% и более. Данные многих исследований подтверждают тот факт, что современному педагогу очень важно научиться управлять не только ходом педагогического процесса, но и своим здоровьем. Под здоровьем, в данном случае, понимается не только нормальное функционирование всех органов и систем человека, но и возможность полноценного эффективного труда, всестороннего развития. Здоровье – это энергия, бодрость, оптимизм, правильное восприятие жизни, ощущение гармонии, творческого настроя.

Учителю важно научиться самому и научить ребят расслабляться, снимать напряжение путем психомышечной тренировки – этого упрощенного варианта аутотренинга. В нужные моменты прибегать к физическим упражнениям, позволяющим тренировать мышцы и психику, предотвращать кислородное голодание, укреплять нервно-психическую сферу.

Умение управлять своим здоровьем, эмоциональным состоянием, освоение навыков стрессоустойчивого поведения – это первая и очень важная ступень самопознания.

Самопознание дает возможность педагогу лучше узнать свои особенности, способности, свои сильные и слабые стороны, дает возможность управлять механизмом психической саморегуляции и является отправной точкой саморазвития и самосовершенствования.

Список литературы

* 1. Беребин М.А. Факторы риска развития пограничных нервно-психических расстройств у педагогов общеобразовательных школ // Теория и практика медицинской психологии и психотерапии. СПб: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. 1994. Т. 133. 188 с.
	2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ. 1984. – 200 с.
	3. Востоков В.Ф. Секреты целителей востока. Т.: Узбекистан. – 304 с.
	4. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей: опыт валеологического исследования. СПб, 1995. – 53 с.
	5. Зязюн. И.А., Кривонос И.Ф., Тарасевич Н.Н., и др. Основы педагогического мастерства: Учеб. пособие для пед. спец. высш. учеб. заведений. М.: Просвещение. 1989. – 302 с.
	6. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
	7. Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. – 320 с.
	8. Миронова М.Н., Варфоломеев С.А. Психология развития личности педагога в системе профессионального образования: Учебно-методическое пособие для педагогов-психологов. Калуга, КОИПКРО. 2004. – 128 с.
	9. Радугин А.А., Кротков Е.А. Психология и педагогика. Учеб. пособие для вузов. М.: Центр, 1996. – 306 с.
	10. Раченко И.П. НОТ учителя. М.: Просвещение. 1982. – 208 с.
	11. Селье. Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс. 1982.
	12. Форманюк. Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель эмоциональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57 – 63.

Приложение 1

Практические советы и упражнения на каждый день

Утром.

Постарайтесь найти время для выработки положительного настроя на весь день. Сядьте удобно, расслабьте нижнюю челюсть и слегка откройте рот. Дышите в обычном ритме и, какое-то время, наблюдайте за своим дыханием.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, улыбнитесь и прислушайтесь к своим ощущениям. Попробуйте ощутить улыбку внутри себя, почувствовать спокойствие и умиротворение. Если вам это удастся, то вы почувствуете прилив сил и подъем настроения.

Почувствовав, что приятное ощущение улыбки (и вместе с ней хорошее настроение) уходит, постарайтесь снова вызвать ее. Со временем, вы научитесь вызывать внутреннюю улыбку в любое время, и она будет помогать вам преодолевать трудности.

Рабочий день.

Ниже приведен краткий список простых и даже банальных рекомендаций, которые помогут вам преобразовать психическое, физическое и эмоциональное напряжение в творческую энергию.

* Чаще дышите глубоко и медленно, это удобно делать сидя у телефона, в машине, в автобусе, в перерыве между уроками
* Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться (на перемене, во время «окна» и т. д.).
* Изучите различные техники расслабления и используйте хотя бы одну из них регулярно (в домашних условиях).
* Если вы чувствуете, что в сложной педагогической ситуации вы испытываете негативные эмоции, спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?». Это поможет вам успокоиться, найти решение, а также будет способствовать повышению уровня вашего педагогического мастерства.
* Улыбайтесь, будьте дружелюбны, избегайте категоричности в общении с коллегами и учениками.
* Будьте терпимее к себе, к воспитанникам, к коллегам.
* Принимайте трудности и неудачи педагогического процесса, как возможность для совершенствования педагогического взаимодействия и внутреннего роста.

После работы.

Вы пришли с работы, закрыли входную дверь. Затем вы сразу принимаетесь за домашние дела, проверку тетрадей и т. д. О себе вспоминать некогда. Между тем, усталость постепенно накапливается, снижается психологическая устойчивость к влиянию стрессогенных факторов. Попробуйте сделать иначе: закрыв за собой входную дверь, представьте, что скинули с плеч тяжелый рюкзак – как бы избавились от всех забот и проблем, накопившихся за день. В этом «рюкзаке» были собраны все отрицательные эмоции, неприятности, конфликты и неудачи. Попросите ваших домашних не беспокоить вас в течение 20 минут.

Проветрите комнату, наденьте свободную одежду, расстелите на полу сложенное пополам одеяло или коврик. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, ноги вместе. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т. п.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они беспокоят вас, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу). При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости – и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом.

С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляйте пальцы ног, ступни, икры, колени, бедра. Затем таким же образом – поясницу, живот, спину, грудь. Потом – шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Почувствуйте, как глаза и лицо становятся мягкими, расслабленными, прохладными. Представьте, что вы молоды, веселы, прекрасны и беззаботны .

Данное упражнение помогает снимать нервное напряжение после рабочего дня, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспобность.

При сильном нервном напряжении рекомендуется выполнять упражнение, которое называется «кувшин». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы стоите на горе. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, одновременно поднимая руки над головой. Задержите дыхание и представьте, что в руках у вас кувшин со всеми нашими неприятностями, которые беспокоят и угнетают вас. Затем с резким выдохом бросьте воображаемый кувшин вниз. Представьте, как кувшин разбивается и его содержимое растворяется в воздухе. С медленным вдохом поднимите руки над головой и с медленным выдохом опустите руки вниз. Это упражнение помогает восстановить душевное равновесие после продолжительного нервного напряжения, которое часто появляется в процессе работы педагога.

Перед сном.

Роль сна в жизни человека очень велика. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен.

Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо придерживаться следующих правил:

* Ужин следует принимать за 2 – 3 часа до отхода ко сну. Самое оптимальное время для отхода ко сну – 22:00 - 23:00.
* Примерно за час до сна рекомендуется воздержаться от просмотра фильмов и телевизионных передач, не рекомендуется чтение остросюжетных романов и детективов. Послушайте спокойную музыку, она поможет вам расслабиться и обрести душевное равновесие.
* С целью самосовершенствования, педагогу очень полезно проводить самоанализ (примерно за полчаса до отхода ко сну). Проанализируйте свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня. Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.
* Перед сном желательно выпить стакан теплого молока или теплой воды с медом.
* Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние. Отрешитесь от окружающей обстановки, от житейских забот с помощью следующих мысленных формул: «Мир, добро, покой во всем теле. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире».

Так как эмоциональное напряжение сопровождается напряжением мышц, то регулировать самочувствие можно, снимая мышечное напряжение. Чтобы лучше ощутить состояние расслабления, следует предварительно потренироваться в напряжении отдельных групп мышц и последующим их расслаблении.

Упражнение 1. Расслабление и напряжение мышц руки.

Встаньте прямо, поднимите руки вперед, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи (3 - 4 с). Затем расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятникообразные движения.

Упражнение 2. Использование слова для релаксации. Концентрируем внимание и отдаем самоприказы: «Внимание на руки! Мои пальцы расслаблены… Мои пальцы и кисти расслаблены… Мои предплечья и плечи расслаблены… Мое лицо спокойно и неподвижно…»

Нужно знать, напряжение каких мышц вызывает та или иная эмоциональная реакция. Например, при эмоции страха или волнения в наибольшей мере напрягаются артикулярные и затылочные мышцы, поэтому на их расслабление и следует обратить особое внимание.

Упражнение 3. Использование представлений для расслабления.

Яркое представление о каком-либо объекте способно вызвать соответствующие объекту ощущения и реакцию организма. Например, раздражение можно снять, если представить себя (желательно несколько раз) спокойным, умиротворенным человеком, уверенно справляющимся с трудностями.

Упражнение 4. Контроль тонуса мимических мышц.

Это упражнение помогает не только придать лицу спокойный вид, но и добиться внутренней гармонии, успокоения. Текст может быть следующим: «Мое внимание останавливается на моем лице. Мое лицо спокойно. Мышцы лба расслаблены. Мышцы глаз расслаблены. Мышцы щек расслаблены. На губах – легкая улыбка». Вместе с улыбкой мы ощущаем, как уходит напряжение в лице и во всем теле.

Упражнение 5. Контроль и регуляция дыхания.

Так как наше дыхание и эмоциональное состояние взаимосвязаны, то контроль и регуляция первого, могут способствовать саморегуляции второго. Наблюдения показывают, как меняется дыхание в эмоциональных состояниях: ровное дыхание спящего, глубокое у задумавшегося, учащенное у волнующегося, «раздутые ноздри» у гневающегося.

Расслаблению способствует так называемое «полное дыхание». Вдох и выдох выполняются через нос. Вначале воздухом наполняются нижние отделы легких (за счет движения диафрагмы), живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи, ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключица. Это стабилизирует эмоциональное состояние.

Упражнение 6. Самовнушение. При составлении личной программы самовнушения, следует руководствоваться следующими правилами:

* Формула должна быть четкой и лаконичной;
* Формула не должна содержать частицы «не»;
* Обязательно соблюдение последовательности формул: «хочу – могу – буду – есть». (Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!).

Рекомендуемые программы самовнушения:

1. для оптимизации настроения: «я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил, я оптимист».
2. для отдыха: «я спокоен; я совершенно спокоен; я хорошо отдыхаю и набираюсь сил; отдыхает каждая клеточка моего организма; отдыхает каждый мускул; отдыхает каждый нерв; свежесть и бодрость наполняют меня; я отдыхаю».
3. для настройки на профессиональный стиль поведения на уроке, преодоления неуверенности, скованности в общении с классом: «я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; чувствую себя на уроке свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я хорошо проведу урок; настроение бодрое; мне интересно учить ребят; я спокоен и уверен в себе».