

Формулы спокойствия и уверенности. Способы саморегуляции и улучшения психического состояния специалистов, работающих с детьми со сложными дефектами.

Всем хорошо известно, что профессия учителя, который отдает свое сердце и душу детям, требует большого физического, умственного и психоэмоционального напряжения, а поэтому проблема здоровья учителя очень актуальна. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал».

У специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, чаще, чем у других педагогов, наблюдаются невротизация, эмоциональная истощаемость, усталость, подавленность, тревожность, разочарование в результатах своего труда, ухудшение соматического здоровья.

Дети, с которыми мы работаем, имеют особенности развития ЦНС, у многих в наличии органическое поражение, другие нарушения, влекущие за собой серьезное отставание интеллектуального и психического, двигательного и речевого развития. На психоэмоциональное состояние педагога влияют следующие факторы: особенности поведения детей, необходимость тесного эмоционального взаимодействия с ними (что является очень энергозатратным); общение с родителями данной категории детей, эмоциональное состояние которых часто нестабильно; крайне медленная динамика развития, а иногда и регрессия в пубертатном возрасте, что приводит к разочарованию в собственной деятельности. Ко всему этому добавляется тревога за выпускников учреждения, вопрос их трудоустройства и социализации. В состоянии педагога вносят свою лепту и особенности умственного труда учителя:

- стрессогенность образовательной среды,
- напряженность мыслительных процессов,
- эмоциональная напряженность,
- неравномерность нагрузок;
- необходимость принимать срочные и нестандартные решения (при агрессивном поведении ребенка и т.д.)
- сложность педагогических ситуаций, возможность возникновения конфликтов в межличностном и профессиональном общении:
- большой и плотный объем информации:
- низкая двигательная активность и др.

Физическое здоровье имеет свойство восстанавливаться после временной нетрудоспособности человека, а психологические травмы, эмоциональное выгорание, состояние опустошенности или тревоги у педагога, возникновение страхов, фобий, бессонница требуют серьезного профессионального лечения, в том числе и медикаментозного, и восстановление происходит труднее.

Существует много приемов, помогающих педагогам адекватно реагировать на вышеобозначенные трудности педагогической деятельности и сохранить психическое здоровье. К ним относят различные приемы психической саморегуляции. Под психической саморегуляцией понимают воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Иначе говоря - это самовоздействие для целенаправленной регуляции психической деятельности, процессов, реакций и состояний.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Нервно-мышечная релаксация

Приемы управления тонусом скелетной мускулатуры.

Они основываются на том факте, что произвольное расслабление скелетной мускулатуры действует на человека расслабляюще, успокаивающе, а напряжение, напротив, активизирует, мобилизует. Известны приемы «Расслабление по контрасту», «Релаксация» и др.

«Расслабление по контрасту», «Лимон».

Здесь релаксация достигается через напряжение.

Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить и т.д. Вместе с расслаблением должно прийти и ощущение освобождения от напряжения.

Существует множество **комплексов телесных упражнений (несколько представлены в методическом пособии).**

А) Место телесного покоя

Его нужно использовать, когда появится необходимость успокоиться и отдохнуть.

Б) Пресс.

Лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент упущен, то разбушевавшаяся эмоциональная стихия может все снести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что мы видим так часто: отрицательно заряженная энергия сбрасывается на окружающих. Наиболее часто «заземление» происходит в кругу семьи, где ослабевает внутренний контроль.

Суть упражнения: учитель представляет, что внутри него, на уровне груди, работает мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникшие отрицательные эмоции и связанное с этим внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться четкого ощущения физической тяжести внутри, как будто пресс выталкивает нежелательные негативные эмоции и энергию (не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями).

В) Волна расслабления.

2. Противострессовая дыхательная гимнастика.

Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания с коротким и энергичным вдохом и медленным выдохом вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, обуславливает снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают ее активность.

Для вас представлены приемы «Успокаивающее дыхание», «Мобилизующее дыхание» и др.

А) «Успокаивающее дыхание».

Начать нужно с 5 секунд, затрачиваемых на каждую из трех фаз. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза - 5 секунд и выдох также на 5 секунд. Далее переходим к изменению ритма: вдох - 5 секунд, пауза - 4 секунды и выдох - 6 секунд. В каждом следующем цикле отнимаете по одной секунде у паузы и добавляете по одной на выдох. Таким образом, через четыре цикла у вас будет приходиться 5 секунд на вдох и 10 на выдох. Подышите так 2 - 3 минуты, и ваше состояние полностью нормализуется — уйдет напряжение и, соответственно, улетучится страх. Выдохните его, сделайте себе одолжение!

Б) «Мобилизующее дыхание».

Исходное положение - стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4, 6 (3) 4, 7 (3) 4, 8 (4) 4.

3. Аутогенная тренировка.

Это активный метод изменения собственного состояния, направленный на восстановление динамического равновесия систем регулирования функций организма. Данный метод позволяет быстро снять излишнюю нервномышечную напряженность, волнение, проявления вегетососудистой дистонии, головную боль, вялость, раздражительность, неприятные ощущения. Он дает возможность управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленных целей. Правильное применение АТ способствует снижению интенсивности общей тревожности и других негативных психических состояний, развитию физиологической и психологической устойчивости к стрессовым воздействиям.

Методов АТ очень много, важно выбрать тот который вам подходит. Так же в памятке присутствуют **Формулы самовнушения.**

Эти формулы необходимо повторять несколько раз. При этом важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами. Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

Формула 1. Уверенность в себе. Формула 2. Любовь к ученикам. «Формула 3. О работе. Формула 4. Спокойствие, стабильность. Формула 5. Уменьшение напряжения в процессе работы.

В памятке представлена лишь часть комплекса упражнений, но даже их достаточно для улучшения психоэмоционального состояния.

Конечно, приведенные рекомендации не решают проблем. Однако верится, что они помогают педагогу занять активную позицию по отношению к себе самому, а это уже залог успеха, хорошего самочувствия, настроения и высокой работоспособности.

Еще Конфуций говорил: «Будьте добрыми, если захотите! Будьте мудрыми, если сможете! Но здоровыми вы должны быть всегда».