Психотехнические приемы саморегуляции

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, ведь учитель – это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека– ученика, воспитанника.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки-бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе и неудовлетворенности своей профессией, повышению раздражительности и конфликтности, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Педагог должен уметь эффективно «сбрасывать»напряжение и восстанавливать работоспособность. Рассмотрим несколько упражнений саморегуляции эмоционального состояния.

Дыхательная гимнастика

Дыхание - очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. С успокаивающим эффектом. Стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шеею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин.Затем выпрямиться.
2. Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос на пике вдоха- задержите дыхание. Затем медленный выдох через нос. Повторите с каждым разом увеличивая фазу выдоха. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй-выдоха, в скобках– продолжительность паузы-задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя:
   4-4(2),4-5(2), 4-6(2), 4-7(2), 4-8(2), 5-8(2), 6-8(3), 7-8(3),8-8(4), 7-8(3), 6-7(3), 5-6(2), 4-5(2).
3. С тонизирующим эффектом. Стоя, сидя(спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание, выдох– такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Первой цифрой– продолжительность вдоха, в скобках пауза(задержка дыхания), затем– фаза выдоха: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4,
   8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,
   Каждый счет равен секунде, при ходьбе его приравнивают к скорости шага.
4. Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении»замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания(2-3сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.
5. Укрепление духа и тела. Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:
   А– воздействует на весь организм;
   Е– воздействует на щитовидную железу;
   И–воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
   О– воздействует на сердце, легкие;
   У– на органы, расположенные в области живота;
   Я– на работу всего организма;
   М– на работу всего организма;
   Х– помогает очищению организма;
   ХА– помогает повысить настроение.

Психотехнические упражнения:

1. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: ***«Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».***
2. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: ***«Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».***
3. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: ***«Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».***
4. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7 -ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: ***«Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».***
5. Утренние и вечерние настрои. Заведите правило прочитывать две формулы самовнушения;
   “Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все смогу и ничего не боюсь»,
   « Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».
6. *Настрой на работу.*
   « Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».
   « Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».
7. *Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.*
   « Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы. Я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».
   « Я полон сил и энергии и готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня не утомимое, молодое, богатырское сердце.

Релаксационные упражнения:

Эмоции человека связаны с мышечной деятельностью. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении.

Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь!!!.

1. Упражнение « Потянулись-сломались»

   Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше… Мысленно отрываем пятки, чтобы стать еще выше(реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи. Повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол…. Лежим расслабленно, безвольно, удобно…. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!..

2. Упражнение «Напряжение– расслабление».

   Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп– голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: “ Отдыхайте спокойно…. Отдыхайте спокойно….» Распустите складки между бровями, а так же складки у уголков рта. Делайте это два раза в день.

3. Упражнение “Точечный массаж».

   Массируем кончиками пальцев наиболее важные биологически активные точки::

- Точка– в конце складки между большим и указательным пальцами руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3 сек.
- Точка- в промежутке посередине между бровями, над переносицей(третий глаз)
- Точка– это макушка. Массируем легким вращательным движением.
- Точка– под коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

4. Упражнение « Снятие напряжения в 12 точках»

- Начинаем с вращения глазами– 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.
- Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить внимание на предмет расположенный поблизости.
- Нахмуриться. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.
- Расслабить шею, сначала покачав головой. А затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и потрясти ими.
- Сделать три глубоких вздоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед– назад и из стороны в сторону.
- Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом. Чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить 3раза.

Аутогенные упражнения:

Они применяются после утомления для регуляции эмоционального состояния, для борьбы с бессонницей. В основе лежит самовнушение. Но аутогенным тренировкам могут помешать погружение в пассивное состояние дремоты. Чтобы его преодолеть, нужно 3-4 раза глубоко вздохнуть, затем 3-4 раза сильно зажмурить глаза, не поднимая век. При этом говорить себе: **« Сонливость проходит, наступает чувство покоя, расслабления»,** а после продолжать тренировку. Тренироваться необходимо не менее 3-х раз в сутки по 10-15 минут. Формулы надо произносить про себя, на выдохе, если формула слишком длинная, то можно растянуть ее на два выдоха.

Прежде всего займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке.

Для этого можно использовать следующие формулы:

- Я приготовился к отдыху
- Я успокаиваюсь
- Посторонние звуки не мешают мне
- Уходят все заботы, волнения и тревоги
- Мысли текут плавно, замедленно
- Я отдыхаю
- Я совершенно спокоен

Более глубокому расслаблению способствует расслабление всех мышц тела. Нужно научиться расслаблять правую руку,

После того, как вы научитесь расслаблять правую руку, попытайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это проходит гораздо легче:

- *в правой руке появляется приятное ощущение тяжести;*
- *руки тяжелеют;*
- *руки тяжелеют все больше и больше;*
- *руки приятно отяжелели;*
- *руки расслаблены и тяжелы;*
- *я совершенно спокойна(ен);*
- *покой дает отдых организму;*

После занятий, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного положения. Для этого применяются формулы, обратные формуле погружения. После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений.

Желаем успеха!

Автор—составитель: педагог- психолог
Соловьева А.А

Прогимназия № 90 г. Челябинска

Тренинг для педагогов
«Сохрани себя для себя»

Психотехнические приемы саморегуляции

рекомендации педагогам

г. Челябинск