**Мастер-класс**

***Тема****:* **Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния как условие сохранения психологического здоровья педагога**

***Цель:*** Ознакомить педагогов со способами саморегуляции, которые позволяют вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, «расслабляться».

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Профессия учителя по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. А профессия современного учителя – тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и школьного стресса, при высокой информационной емкости жизни усложняет профессиональную работу учителя, которому приходится работать с постоянным напряжением и в дефиците времени. Так почему же люди продолжают выбирать эту профессию

Предварительно мною было проведено анкетирование с вами, в результате обработки которого выяснилось, что у большей части педагогов**мотивами выбора профессии являются:**

* желание быть учителем с детства
* любовь к детям,
* максимально реализовать себя

Наиболее привлекательными сторонами профессии вы

* возможность видеть результаты своего труда
* режим работы (длинный отпуск),
* возможность приобретать новые знания.

Наиболее трудные стороны профессии - это то, что результат вашего труда зависит не только от вас и необходимо постоянно сдерживать свои эмоции.

И сейчас рассмотрим такую ситуацию. Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, полные сил и энергии. Неожиданно приходит мама ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорите о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий подростка, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показывает полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе» В ответ вы не могли сдержаться.

Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

**Как снять неприятный осадок после такого разговора? Как стать хозяином своих эмоций?**

Целью занятия сегодня является научить вас доступным способам саморегуляции, чтобы вы могли их применять после напряженных ситуаций.

Профессиональными качествами учителя являются развитое чувство долга, обязательность, альтруизм. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: « Отдыхать нужно раньше, чем устал». Отрицательные эмоции, не нашедшие внешнего выхода, ударят по внутренним органам и вызовут болезненные последствия. Психологи уверены, что формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

**Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием. Главная задача саморегуляции - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего)**

* Какие вы знаете наиболее встречаемые или естественные способы саморегуляции? (улыбка, юмор, свежий воздух, мысли о приятном, посещение бани (сауны), вкусная еда). К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация.

Сегодня мы познакомимся с такими способами саморегуляции, как релаксационные упражнения (с помощью мыслительных образов вы узнаете как надо управлять своим эмоциональным состоянием), дыхательной гимнастикой, воздействием на самого себя с помощью слов и аромотерапией.

**Релаксационные упражнения.**

**Упражнение 1. « Внутренний луч»**

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте)

**Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.**

**Упражнение 2. « Пресс»**

Данное упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Это упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

**Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.**

**При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет**.

**Упражнение 3. «Голова»**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда. Учи­тель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздей­ствовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое ин­тенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учи­теля «стресс руководства» и, как следствие этого, перенап­ряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб учителей является жалоба на голов­ные боли, тяжесть в затылочной области головы.

**Предлагаем вам упражнение, помогающее снять непри­ятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь по­чувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в кото­ром вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно; эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.**

**Упражнение 4. «Руки»**

**У вас идет последний урок. Класс занят решением зада­чи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5 — 2, а затем слегка потрясите кис­тями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте,**

**улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые зада­ют дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.**

**Упражнение снимает усталость, способствует установ­лению психического равновесия, баланса.**

**Дыхательная гимнастика**

Обычно расстроенный человек начинает сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

Упражнение 1. « Дыхание на счет 7-11»

**Дышите медленно, глубоко. Живот во время вдоха должен максимально подниматься, во время выдоха - максимально опускаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания и максимально способствует расслаблению**.

Упражнение 2. « Замок»

**Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении « Замок». Вдох – руки над головой ладонями вперед. Задержать дыхание. Резкий выдох – руки падают на колени.**

**Упражнения, связанные с воздействием слов**

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда испытываете чувство гнева, раздражения.

**« Разговаривать спокойно!», « Молчать. Молчать!», «Не поддаваться на провокации!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно**

**В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: « Молодец! Умница! У тебя все хорошо получается!»**

**Ароматерапия**

Ароматерапия – это метод саморегуляции с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути. Ароматы влияют не только на физическое, но и на психическое состояние индивида. Все масла многофункциональны, обладают противосполительными и бактерицидными действиями. Положительно воздействуют на нервную систему, эмоции и психическое здоровье, обновляют механизм саморегуляции в организме, благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания, повышают активность имунной системы.

**Сегодня мы используем масло бергамот. Оно снимает общее переутомление. Сонливость. Беспокойство, депрессию, нервное напряжение и стресс. Снимает состояние эмоционального дискомфорта. Является противопростудным и противогриппозным средством, снимает боль в горле, охриплость. Повышает иммунитет.**

Аромотерапия может использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами (массаж, дыхательная гимнастика), они взаимно усиливают действие друг друга

**Релаксационная музыка**

Представьте себе, что вы находитесь на берегу безбрежного океана. Ощутите соленые брызги волн и запах морского ветра (бриза)

**Я расслабляюсь,**

**Мои руки расслаблены и теплеют.**

**Мои руки полностью расслаблены, теплы и неподвижны.**

**Мои ноги расслаблены и теплеют,**

**Мои ноги полностью расслаблены, теплы и неподвижны.**

**Моё тело расслабляется,**

**Моё тело полностью расслаблено, отдыхает.**

**Приятный хороший отдых.**

**Состояние приятного отдыха, покоя и расслабления.**

**Идёт максимальный процесс восстановления.**

**Клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.**

**Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.**

**Исчезли тревога, усталость.**

**Я готов действовать!**

И сегодняшнее занятие я бы хотела закончить несколькими правилами, которые вам могут быть полезны при борьбе за собственное душевное равновесие:

1. Верьте, что жизнь вас не оставит. «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь неколебим»
2. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями.
3. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации.
4. И если вам вдруг захотелось похандрить, вспомните высказывание: «Если вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике» а также четверостишие:

« Я был в обиде на Творца,

За то, что не имел сапог,

Пока не встретил молодца,

Который был совсем без ног.

1. Не переживайте бесконечно случившиеся.

**Рефлексия.**

А сейчас я бы хотела, чтобы вы поделились своими впечатлениями о мастер-классе.

Закончите предложения:

1. Мне понравилось….
2. Меня поразило…..
3. Я хотела ….

**Способы психической саморегуляции**

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов ([аффирмация](https://constructorus.ru/sila-mysli/affirmaciya-sila-slova.html)), мысленных образов ([визуализация](https://constructorus.ru/sila-mysli/chto-takoe-vizualizaciya-i-kak-ona-rabotaet.html)), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

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

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять [контроль над эмоциями](https://constructorus.ru/psixologiya/kontrol-emocij.html), а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

## *Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием*

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

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

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание 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.

## *Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением.*

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.).

## *Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом*

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

## *Самоприказы*

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

*Последовательность работы с самоприказами следующая:*

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

## *Самопрограммирование*

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют [уверенность в своих силах](https://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html).

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой (-ым) спокойной (-ым) и выдержанной

(-ым)»;

* «Именно сегодня я буду находчивой (-ым) и уверенной (-ым)»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

*Мысленно повторите текст несколько раз.*

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

## *Самоодобрение (самопоощрение)*

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».