

Методы эмоциональной саморегуляции

«Бумажный пакет»

Плотно прижать к лицу бумажный пакет или руки, сложенные лодочкой, и подышать в него – выдох длиннее вдоха. Скопление углекислого газа заставит мозг переключиться на реальную угрозу, и напряжение снизится.

«5–4–3–2–1»

Люди нередко испытывают сильный стресс, могут терять контроль над собой, впадать в состояние истерики, нереально ощущать себя и нереально оценивать свои поступки, отдавать отчет своим действиям, им становится трудно управлять собой и думать о последствиях. Важно привести их «в себя», чтобы они снова начали воспринимать окружающий мир и контактировать с ним, могли проявлять осторожность, продумывать свои действия и контролировать ситуацию.

Данный метод помогает вернуть человека в реальность. Для этого находящийся рядом должен попросить его:

- Быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами.
- Назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время.
- Назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть ладонями перед лицом, как бы давая сигнал. По возможности сделайте упражнение быстро. Это вернет его к действительности.

Методы управления состоянием мышечного напряжения и расслабления

«Снятие напряжения в 12 точках»

Сядьте удобно, отодвиньтесь от стола так, чтобы вам было удобно выполнять упражнение:

- крепко зажмурить глаза, уголки рта к ушам, напрячь сильно мышцы лица;
- плечи наверх, голову вжать в плечи;
- руки ладонью к ладони на уровне груди;
- напрячь мышцы живота;
- руками поднять себя вместе со стулом;
- ноги носками к себе, уронить;
- ноги носками в пол, уронить.

После выполнения упражнений отследите свои чувства и состояние тела.

Методы позитивного мышления

«Чувство юмора»

Используйте чувство юмора. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните: тот, кто смеется, живет долго! Любая стрессовая ситуация в школе может стать обычной, если использовать чувство юмора, детям это очень нравится.

«Аутогенная тренировка»

Аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. При помощи специальных слов и выражений, произносимых с разной громкостью, в плане внешней речи и речи про себя отрабатываются навыки словесного самовнушения. Аутогенная тренировка улучшает состояние здоровья педагога, повышая его работоспособность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу. При желании каждый учитель может овладеть методами аутогенной тренировки и научиться пользоваться ими самостоятельно. Для этого хорошо использовать педагогические настрои, которые могут помочь учителю лучше выполнять свою профессиональную деятельность.

1. Настрой на дорогу

«Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам! Неспешно и с удовольствием я пройду каждый свой шаг, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.»

2. Настрой на приход в школу

«Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настроена на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине.»

3. Настрой на урок

«Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого в отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения.»

Методы снятия напряжения

«Рисуночные техники»

Используйте рисуночные техники для снижения напряжения. Вы можете нарисовать кактус, крокодила, дракона, вулкан. Чем опаснее ваш персонаж на рисунке, тем спокойнее вы становитесь.

«Минутки радости»

Введите полезные привычки в рабочий процесс:

- Создайте на своем рабочем месте максимально комфортные условия труда.
- Держите у себя на работе в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной.
- Заведите себе симпатичный и небольшой по размерам, а следовательно, не очень тяжелый термос.
- Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня. Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы.
- Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам.
- Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.
- Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.
- Всегда имейте на своем рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором медикаментозных средств.

«Положительная тематика разговоров»

Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь как можно меньше затрагивать неприятные темы;
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени;
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом;
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.

«Дети не виноваты»

Многие из вас могут испытывать повышенную раздражительность в отношении окружающих. Всем знакома такая картина – раздражаемся на одних, а конфликтуем с другими. Надо помнить, что ваши ученики также испытывают нагрузку. Поэтому не стоит, чтобы ваша агрессия изливалась на них. Они так же, как и вы, нуждаются в поддержке и помощи. Вам с ними быть в одной лодке. Доплыть до берега целыми и невредимыми помогут ваше педагогическое мастерство, такт и профессиональная мотивация.