

Саморегуляция и релаксация

в работе педагога

САМОРЕГУЛЯЦИЯ (в психол.) (от лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживать) — система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой.

Может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и др.

СТРЕСС (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса.

По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Стадии стресса:

- 1) реакция тревоги
- 2) стадия сопротивляемости
- 3) стадия истощения

«ПОРОГ» - величина раздражителя, при которой происходят качественные изменения ощущений или реакций.

Все, что ДО «порога» - идет на благо, все, что ПОСЛЕ – во вред.

Граница у каждого человека своя.

ФАКТОРЫ, определяющие уровень «порога»:

- **Биологически обусловленные** (сила и устойчивость нервной системы, пол, возраст и др.).
- **Социально обусловленные** (воспитание: воля, жизненный настрой, умение принимать решения, самовоспитание; социально-экономическое положение и др.).
- **Количество событий, требующих длительной адаптации за короткий промежуток времени.**

Стресс в педагогической работе

? **СТРЕСС УЧИТЕЛЯ** — напряженные состояния учителя, вызванные трудностями, необычными, экстремальными ситуациями профессиональной деятельности.

Стрессорами часто бывают:

- нехватка времени у педагога,
- низкая успеваемость учащихся,
- плохая дисциплина учащихся на уроках,
- конфликты с администрацией, с коллегами и т. д.

С. у. может оказать как положительное, оптимизирующее влияние на деятельность, так и отрицательное вплоть до полной дезорганизации (дистресс).

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

? **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** (англ. *burnout*) — нарастающее эмоциональное истощение.

Понятие, введённое в психологию американским психиатром [Гербертом Фрейденбергером](#) в [1974 году](#).

Может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми.

Проявляется :

- нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе,
- ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой,
- в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.

В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Один из ярких симптомов выраженного синдрома профессионального выгорания - частые и длительно текущие разнообразные заболевания, обусловленные психосоматикой.

Стрессоустойчивость

- ✓ **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** – это способность человека выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий.

Высокий уровень стрессоустойчивости (интеллектуальной, волевой и эмоциональной), по мнению специалистов в области психологии управления, относится к числу профессионально важных качеств руководителя (педагога).

- ✓ **УСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ** - способность психики сохранять высокую функциональную активность в сложных, в том числе и стрессовых, ситуациях. Одно из профессионально значимых личностных качеств учителя.

Повышение стрессоустойчивости – в развитии способности переключаться:

- *В течение нескольких секунд*
- *В течение нескольких минут*
- *В течение длительного времени*

- ❖ **ТРЕВОЖНОСТЬ** — повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях, в т. ч. и в таких, общественные характеристики которых к этому не предрасполагают.

- ❖ **ФРУСТРАЦИЯ** — психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, возникает при наличии реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности, желания. Состояние Ф. может сопровождаться разочарованием, тревожностью, чувством безысходности и отчаяния, агрессией и др. отрицательными переживаниями.

РЕЛАКСАЦИЯ (от лат. relaxatio — уменьшение напряжения, ослабление) — состояние покоя, расслабление или резкое снижение мышечного тонуса вплоть до полного обездвиживания.

Релаксация м. б. *непроизвольной* (расслабленность при отходе ко сну) и *произвольной*, наступающей в результате специальных усилий, например, аутогенной терапии.

Учителю необходимо владеть приемами Р. как средством для снятия физического и умственного утомления, а также предупреждения агрессивности и неадекватного поведения в пед. взаимодействии.

САМОВНУШЕНИЕ (АУТОСУГГЕСТИЯ) - процесс внушения, адресованный самому себе.

С. ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет человеку эффективнее управлять своим вниманием, памятью, своими эмоциональными и соматическими реакциями.

Переключение как изменение отношения к миру

от Ганса Селье

- ✓ Развивать в себе положительные чувства – любовь в широком смысле слова.
- ✓ Стараться возбудить к себе такую любовь других людей.
- ✓ Стараться избегать даже самых мягких форм бессмысленного мщения.
- ✓ Контролировать свои отрицательные чувства (ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность) – они вызывают только ответную жестокость.
- ✓ Избрать себе такое окружение, которое соответствует вашим внутренним предпочтениям.
- ✓ Найти работу, которую сможете полюбить.
- ✓ Постараться придать своей жизни высокий смысл, сформулировать возвышенную цель.

Она должна иметь две черты:

1- требовать упорного труда

2 – плоды этого труда не должны быть мимолетны, они должны непременно накапливаться в течение жизни.



Удачи!