

Консультация для педагогов с элементами тренинга: «Способы саморегуляции эмоционального состояния».

Моя цель состоит в том, чтобы ознакомить вас со способами саморегуляции, которые вовремя помогут сбросить напряжение, расслабиться и адекватно реагировать на напряженные ситуации.

По статистике, педагоги-воспитатели наиболее подвержены стрессу, вам постоянно нужно сдерживать свои эмоции, чтобы, например, не кричать на детей.

И сейчас мы представим такую ситуацию. Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, полные сил и энергии. Приходит мама воспитанника, постоянно нарушающего дисциплину в группе. В беседе с ней вы говорите о воспитании ребенка в семье. Родительница не принимает ваши рекомендации, и ссылается на то, что у неё нет времени, она занята на работе, и воспитывать должны в детском саду. Изначально, вы были настроены на спокойный разговор, но в ответ не смогли сдержаться.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Я покажу вам способы саморегуляции, которые вы сможете применять после напряженных ситуаций.

Люди склонны игнорировать напряжение и усталость, которые у них накапливаются.

А что происходит, если мы сдерживаем свои эмоции? Всё это переходит в психосоматику, то есть, отражается на теле, и мы начинаем болеть. Поэтому необходимо давать эмоциям выход.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов (аутотренинга – самовнушения), мысленных образов (визуализации), управлением мышечным тонусом и дыханием.

Какие вы знаете естественные способы саморегуляции? (юмор, прогулка, баня, вкусная еда, музыка, друзья, спорт, сон). Но эти средства не всегда можно использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряжена ситуация. Поэтому, я покажу вам несколько упражнений, которые можно применять практически в любое время, в любом месте.

Дыхательная гимнастика.

Обычно, когда человек расстраивается, он начинает сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов максимально расслабиться.

Упражнение 1. « Дыхание на счет 5-8».

Дышите медленно и глубоко. Живот во время вдоха должен максимально подниматься, во время выдоха максимально опускаться. Считайте до 5 при вдохе и до 8 при выдохе.

Дыхание с тонизирующим эффектом, когда нам необходимо взбодриться.

Упражнение 2. «Замок».

Выполняем сидя, прямая спина, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнения для расслабления мышц лица.

Упражнение

«Муха».

Представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу.

Упражнение «Маска смеха». Со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение «Скручивание».

Оно поможет снять напряжение спинных мышц и снимает умственную усталость.

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.

Упражнения на визуализацию.

Упражнение 4. «Вызов эмоции». Закройте глаза. Вспомните и мысленно опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Что вы видите? Что вы слышите? Что вы осязаете? «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Упражнение «Ковер» (на создание ощущения уюта и комфорта)

Упражнение на сюжетное воображение.

Представьте прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью; освещение - в теплых желто-оранжевых тонах.

Самоприказ: «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит».

Упражнения, связанные с воздействием слов.

Когда испытываете чувство гнева или раздражения, применяйте самоприказ.

«Ира, разговаривай спокойно, не поддавайся на провокации, держи себя в руках».

Это поможет вам сдерживать свои эмоции. Даже при самых незначительных успехах хвалите себя, мысленно говоря: **«Ира, у тебя всё хорошо получается, уже гораздо лучше».**

Существует такой метод саморегуляции, как десенсибилизация.

Этот метод используйте, когда вы чувствуете, что вот-вот вспылите, таким образом, можете снять свои вспышки гнева.

Ваша задача сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить ту ситуацию, где вы обычно срываетесь. Но в этот раз вы должны представить свое поведение другим: спокойным и рассудительным - таким, каким вы хотели бы себя видеть. И всё!

Почаще представляйте себе такое свое новое поведение, и вскоре там, где вы рвали и метали, вы будете вести себя вполне разумно. Этот метод действительно действует.

И сегодняшнее занятие я бы хотела закончить несколькими рекомендациями, которые будут вам полезны при борьбе за собственное душевное равновесие:

1. Перестаньте спрашивать: «Почему это произошло со мной?» Любая проблема, это как шанс сделать себя ещё лучше. Сколько уже было проблем раньше, вы их все решили, поэтому и эту решите.

2. Никогда не сравнивайте себя с другими людьми, у всех нас разные таланты, возможности и способности. Только с собой: «Сегодня я стала чуточку лучше, чем вчера».

3. Всегда благодарите. Обращайте внимание не на отрицательное, а находите за что можно поблагодарить жизнь или Творца. И помните такой стих:

« Я был в обиде на Творца,
За то, что не имел сапог,
Пока не встретил молодца,
Который был совсем без ног.

Цените то, что у вас уже есть.

4. Всегда прощайте. Обиды похожи на тяжелые камни, которые вы с собой носите. Какое душевное спокойствие может быть с таким грузом? Поэтому не держите зла. Люди несовершенны, они не могут делать всегда только добро. Так что простите обидчиков.

5. Душевное равновесие не может наступить у человека, который живет только для себя.

Давайте и дарите людям внимание, время, деньги, добрые дела.

Рефлексия.

А сейчас я бы хотела, чтобы вы поделились своими впечатлениями о занятии.

Закончите предложения:

1. Мне понравилось....
2. Я не знала, что.....
3. Я буду