

Кондратьева Наталья Сергеевна

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №408»

г. Казань, Республика Татарстан

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

***Аннотация:** в статье раскрывается необходимость саморегуляции психических состояний в педагогической профессии, рассматриваются основные методы психической саморегуляции эмоциональных состояний.*

***Ключевые слова:** психорегуляция, самоконтроль, саморегуляция, самовнушение, аутогенная тренировка, саногенное мышление.*

Состояние психики и психологическая подготовленность педагогов играют немаловажную роль в общении и достижении образовательных и воспитательных целей. К сожалению, деструктивный социум, внутренний дискомфорт оказывают пагубное воздействие на психическое состояние, вызывают стрессы, которые приводят к неврозоподобным реакциям и сказываются на профессиональной деятельности.

Применение некоторых лечебных и профилактических методов может оказать помощь педагогу на различных этапах его деятельности. Однако для получения эффекта в нужный момент должна быть проведена предварительная работа.

Психорегулирующие воздействия имеют восстановительный эффект, снимающий утомление и нервно-психическое перенапряжение как аутогенной тренировки, так и комплексом воздействий, сочетающих, к примеру, внушение и функциональную музыку. Психорегуляцию можно использовать не только для снятия переутомления, но и для психологической настройки на занятие, психической мобилизации в целом.

Основная идея применения психорегуляции заключается в том, чтобы с помощью её средств и методов способствовать педагогическому мастерству. Необходимо, чтобы тренировка психологических функций и процессов сочета-

лась с методической, интеллектуальной подготовкой и составляла с ними единство.

Основная цель психорегуляции – оптимально использовать резервные возможности педагогов в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать следующие задачи:

- овладение самоконтролем на основе стабилизации психического состояния;
- повышение эффективности восстановления работоспособности;
- усиление психоустойчивости к стрессовым ситуациям;
- настрой на коммуникативную и образовательную деятельность.

На первом этапе психорегуляции стоят задачи смягчения избыточных отрицательных переживаний. После того как созданы положительные установки, наступает этап основных психорегулирующих воздействий. Остановимся на элементах практической саморегуляции эмоционального состояния – *внушении* и *самовнушении*. Если внушение – воздействие одного человека на другого, то самовнушение – воздействие на самого себя. Самовнушение действительно лишь при определённых физиологических условиях мышечного расслабления и некоторого снижения уровня бодрствования мозга.

Натуры эмоционально возбудимые, чувственные, как правило, хорошо внушаемые, лица с математическим складом ума, сухие рационалисты менее подвластны этому. При занятиях аутогенной тренировкой более быстрые и глубокие результаты будут у людей с повышенной внушаемостью. Аутогенная тренировка заключается в обучении расслаблять свои мышцы, внушать себе состояние спокойствия, нормализовывать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем организма. Известны шесть формул аутогенной тренировки, которые в настоящее время являются общепризнанными:

1. Моя правая рука тяжёлая.
2. Моя правая рука тёплая.
3. Моё сердце спокойное.
4. Моё дыхание ровное, спокойное.

5. Моё солнечное сплетение излучает тепло.

6. Мой лоб приятно прохладен.

Методика аутогенной тренировки практически не имеет противопоказаний и широко применяется у здоровых лиц для профилактики нервно-психического перенапряжения, повышения умственной и психической работоспособности. Однако аутогенной тренировкой не стоит заниматься лицам, имеющим склонность к резкому понижению артериального давления, перенесшим в течение последних шести месяцев тяжёлые обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, имеющим в прошлом серьёзную травму черепа.

Варианты аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка называется психотонической в случае, если она направлена на изменение (повышение или понижение) тонуса нервной системы и организма в целом. Самовнушение в виде психотонического воздействия может проявляться у занимающихся в варианте *нейрососудистой* тренировки, при которой эффект оказывается более выраженным при вызывании тепла в руке с последующим расширением сосудов, что является профилактикой их спастического состояния.

У некоторых лиц в процессе аутогенной тренировки более выражен не тепловой, а мышечно-расслабляющий эффект, оказывающий косвенное воздействие в качестве средства отдыха и снятия мышечного напряжения и общей скованности. Это *миорелаксирующий* вариант.

Наконец, собственно психорегулирующий эффект может сказываться при занятиях аутотренингом для снятия тревоги, страхов, раздражительности, бессонницы. Психотонический эффект отмечается при самовнушении тонизирующих ощущений «приятного озноба», прохлады, пружинистости, что несколько поднимает сниженное кровяное давление, повышает работоспособность и снимает усталость.

Некоторым лицам при симптомах начинающегося переутомления рекомендованы более пассивные варианты аутогенной тренировки – релаксация с произвольным расслаблением мышц и достижением эффекта самопогружения,

отдыха типа полудрёмы, во время которой организм не лишается аутоинформации относительно своего душевного равновесия, хорошего настроения, бодрости.

Для успокоения, мобилизации и восстановления сил рекомендуются психорегулирующие тренировки. С этой целью предлагаются короткие формулы самовоздействия, сочетающиеся с дыхательными упражнениями мобилизующего и успокаивающего плана. Отработка того или иного ощущения ведётся сверху вниз – от лица к ногам. Так, отработав ощущение тяжести постепенно от головы до ног, необходимо вновь вернуться к лицу и добиться ощущения тепла во всех частях тела. Каждое занятие проводится на протяжении недели 2–3 раза в день.

Основным методическим приёмом психической саморегуляции для лиц, которые хотят оптимизировать своё эмоциональное состояние, является обучение *саногенному мышлению*. Коснёмся некоторых его особенностей.

- Связь нашего «я» с миром образов, в которых отражаются жизненные ситуации. Умение отделить себя от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием: субъект устраняется от собственных переживаний и наблюдает их подобно тому, как это происходит в эстетике «театра отчуждения» по Б.Брехту.

1. «Проигрывание» стрессовых ситуаций осуществляется на фоне релаксаций, что создаёт угасающий эффект негативным эмоциям. Когда субъект в состоянии покоя воспроизводит стрессовую ситуацию, происходит приспособление к подобным ситуациям, и в случае их повторения острые и сильные чувства уже не возникают.

2. Обучение навыкам погружения в состояние умиротворённости и расслабления. Подобная аутогенная релаксация потенцирует успех самовоспитания; раздельное применение аутотренинга менее эффективно.

3. Концентрация внимания как необходимого элемента педагогической профессии; обоснование мотивов своего поведения способствует образованию «мотивационного синдрома потребностей», то есть возникновению мотивов,

черпающих энергию из удовлетворения данной потребности и даже из предвосхищения её. Саногенное мышление закрепляется, когда моделируемое в сознании педагога идеальное межличностное поведение обрывает мотивами, ради которых он это делает (альтруистические, творческие, мотивы достижения успеха и т. п.).

Можно научиться поддерживать стабильное психическое состояние в течение всего рабочего дня, если практиковать упражнения эмоционально-волевого тренинга. Такие упражнения под силу каждому, важны лишь положительный эмоциональный настрой и внутренняя установка на удачу.

Список литературы

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ: Психологическое сопровождение / М.А. Аралова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64 с.
2. Миславский И.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / И.А. Миславский. – М., 1991. – 152с.
3. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие / И.В. Плахотникова, В.И. Моросанова. – М.: Вербум, 2004. – 48 с.
4. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», ЭКМОС, 2000. – 287 с.
5. Самоукина Н.В. Психология оптимизма / Н.В. Самоукина. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 96 с.
6. Силина О. Даже чтобы стоять на месте, нужно идти вперед / О. Силина // Школьный психолог. – 2010. – №24. – С. 11–13.