

Викторова Оксана Валериевна

учитель-логопед

Рыжикова Лариса Николаевна

педагог-психолог

Клубукова Ольга Игоревна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №65»

г. Белгород, Белгородская область

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ ПО ОБУЧЕНИЮ МЕТОДОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ «СПАСИ СЕБЯ САМ»

***Аннотация:** в статье представлен материал, который будет полезным для педагогов ДОУ. Авторы полагают, что специалистам дошкольных учреждений необходимо поддерживать физическое и психологическое здоровье.*

***Ключевые слова:** педагог ДОУ, метод психологической саморегуляции, физическое здоровье педагога, психологическое здоровье педагога.*

Данный материал поможет специалистам поддерживать желание и стремление вести здоровый образ жизни, укреплять психологическое здоровье. Сформировать адекватное отношение к собственному здоровью, как одной из высших жизненных ценностей.

Задачи:

- 1) снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции;
- 2) научить практическим методом психологической саморегуляции «Спаси себя сам», используя методики дыхательные, речевые, телесные и релаксационные упражнения.

I. Теоритическая часть семинара практикума.

Негативные эмоциональные состояния.

Каждый человек испытывает эмоции. Они помогают нам ориентироваться в окружающей среде: позитивные эмоции позволяют определить полезные раздражители, а негативные – выработать защитную реакцию в ответ на опасные, вредные раздражители.

К негативным эмоциональным состояниям относятся страх, грусть, обида, гнев, отвращение, беспокойство, чувство вины и т. д.

Негативные эмоциональные состояния могут быть двух видов:

1) адаптивными, когда они являются умеренными, объективно возникающими, контролируемыми и саморегулирующимся;

2) дезадаптивными, если они несоразмерны раздражителю, слишком интенсивны, возникают в результате необъективных стрессовых ситуаций, длятся слишком долго, их очень тяжело или невозможно контролировать.

Таким образом, сами по себе негативные эмоциональные состояния не являются патологией. Однако в случае, если они становятся дезадаптивными, это говорит о том, что естественная психическая саморегуляция организма развита недостаточно. На то, в какой мере осуществляется естественная саморегуляция психических состояний, влияют *три основных фактора*:

- особенности строения психики;
- образ жизни;
- образ мышления.

Давайте рассмотрим каждый из вышеперечисленных факторов более подробно.

1. Фактор. Особенности строения психики.

Для определения особенностей строения психики используют *понятие «темперамент»* – это тип высшей нервной деятельности, т. е. совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов, которые отличаются между собой по темпу, ритму и интенсивности.

Выделяют *четыре основных вида темперамента*:

- сангвиник (сильный, уравновешенный и подвижный);
- холерик (сильный, неуравновешенный и подвижный);

- флегматик (сильный, уравновешенный и малоподвижный);
- меланхолик (слабый, неуравновешенный и малоподвижный).

Сангвиники и флегматики легко справляются со стрессом, а меланхолики и холерики – нет. При этом меланхолики больше подвержены грусти, печали, апатии, а холерики отличаются повышенной агрессивностью.

2. Фактор «Образ жизни».

Фраза «в здоровом теле здоровый дух» известна каждому. Основные принципы *правильного образа жизни*: умеренность, польза, регулярность. Это правильный подход к питанию, физической активности, сну, избегание стрессовых ситуаций и контроль над состоянием своего здоровья.

Если ваше тело находится в болезненном состоянии, ваша психика просто не может справляться со стрессом, потому что у нее недостаточно ресурсов. А вот физически здоровый человек имеет гораздо больше сил на то, чтобы справиться со стрессом.

3. Фактор «Образ мышления».

Мы воспринимаем реальность такой, какой мы ее себе представляем. А то, как мы ее воспринимаем, напрямую влияет на наше эмоциональное и физическое состояние.

Чтобы изменить образ своего мышления, *необходимо*:

- *бороться с когнитивными искажениями*;
- *черно-белое мышление, (тот, у кого все «или хорошо или плохо, правильно – неправильно, все или ничего)*;
- *персонализация* (непосильное взваливание на себя ответственность за внешние обстоятельства, принятие все на свой счет);
- *гипертрофированное чувство долга* («надо, обязан, должен»);
- *катастрофизация* (восприятие любой мелкой неприятности как неотвратимое бедствие, всегда ожидание худшего), *преувеличение, преуменьшение* и пр.;
- *тренировать чувство юмора*;
- *научиться управлять своим вниманием*;
- *овладеть навыками саморегуляции и самоконтроля*.

Именно из-за различий в строении психики, образе жизни и мышления одним людям не требуется прилагать никаких волевых усилий для того, чтобы прийти в норму, а другим людям просто необходимо делать это, чтобы обеспечить себе эмоциональную стабильность и психическую устойчивость.

Просмотр видеоролика И. Хакамады «Что делать, если с утра ничего не радует».

II. Практическая часть семинара практикума.

Топ-3 способа снятия напряжения.

Комплекс 1. Дыхательные упражнения.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах. Упражнения:

- вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно эффективно, если вы не можете уснуть;

- большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (женщинам – большим пальцем левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через рот;

- сядьте прямо. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2. Мышечная релаксация или телесная.

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом

физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10–15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15–20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

– *руки*. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой;

– *шея*. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди;

– *лицо*. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад;

– *грудь*. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию;

– *спина и живот*. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину;

– *ноги*. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3–4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание на то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством

Комплекс 3. Медитация или аутогенная тренировка.

1. Д.Г. Михайлов «Прогулка на теплоходе», звучат звуки моря.

Представьте, что вы находитесь на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Вы поднимаетесь по трапу и с каждым шагом чувствуете, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Вы ходите по кораблю, поднимаетесь на самую верхнюю палубу. Вы чувствуете, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Вы вдыхаете солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает ваше тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка вашего тела. Уходят напряжение, и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Вы подходите к борту теплохода, смотрите, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались ваши невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость. Вы поворачиваете голову в сторону моря и понимаете, что сейчас вас ничто не беспокоит. С каждым вдохом вам становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

2. Аутогенная тренировка осуществляется с помощью самоприказов – вербальных (словесных) формулировок. Цель аутогенной тренировки заключается в формировании устойчивых связей между самоприказами и определенными внутренними состояниями. Иными словами, требуется сформировать условный рефлекс, чтобы впоследствии самоприказ приводил к сиюсекундному возникновению того или иного позитивного внутреннего ощущения.

Отрывок фильма «Я самая обаятельная и привлекательная».

Используя все вышеперечисленные приемы саморегуляции психической деятельности на регулярной основе, вы непременно научитесь справляться с дезадаптивными негативными психическими состояниями.

Рефлексия.

Источники наполнения ресурсом:

– *природа*. Прогулки, созерцание, активный отдых;

– *спорт*. Если его нет в вашей жизни – старайтесь хотя бы ходить побольше. В целом, физическая активность – это один из мощнейших источников энергии и гормонов счастья;

– *еда*. Вкусный обед, вдумчиво поглощенный, иногда очень сильно вдохновляет;

– *режим дня*. Настройте себя на засыпание до 23 часов и подъём до 7. Сделайте это в качестве эксперимента, если вы «сова». Увидите, насколько больше станет энергии уже через несколько дней;

– *музыка*. Слушайте любимую музыку, занимаясь повседневными делами. *Танцы*. Если не занимаетесь в профессиональном или любительском кружке танцуйте дома перед зеркалом, во время уборки или мытья посуды;

– *медитация и практики*. Углубляться в себя (не путать с самоедством) – один из мощнейших источников ресурса;

– *общение*. Постарайтесь полностью прервать общение с теми, кто тянет вас вниз и угнетает (в качестве недельного эксперимента, опять же), просто «пропадите». А тем, с кем хотелось бы общаться больше – иницилируйте встречу.

Список литературы

1. Макгонигал А.А. Хороший стресс, как стать сильнее и лучше / А.А. Макгонигал. – Альпина Паблишер, 2017. – 317 с.
2. Стоселл С. Век тревожности / С. Стоселл. – М., 2016. – 464 с.
3. Щетинин М. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / М. Щетинин. – 2022. – 119 с.