

Практические советы по саморегуляции

Успех педагогической деятельности учителя зависит не только от профессиональной подготовленности, устойчивых положительных качеств личности, но и от эмоционального состояния учителя, от его умения владеть и управлять своим психическим состоянием, активностью, памятью, волей, воображением, мышлением, речью.

Утром

Постарайтесь найти время для выработки положительного настроения на весь день. Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите в обычном ритме и, какое-то время, наблюдайте за своим дыханием. Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, улыбнитесь и прислушайтесь к своим ощущениям. Попробуйте ощутить улыбку внутри себя, почувствовать спокойствие и умиротворение. Если вам это удастся, то вы почувствуете прилив сил и подъем настроения.

Рабочий день

- Чаще дышите глубоко и медленно, это удобно делать сидя у телефона, в машине, в автобусе, в перерыве между уроками
- Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться (на перемене, во время «окна» и т.д.).
- Если вы чувствуете, что в сложной педагогической ситуации вы испытываете негативные эмоции, спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?». Это поможет вам успокоиться, найти решение, а также будет способствовать повышению уровня вашего педагогического мастерства.
- Улыбайтесь, будьте дружелюбны, избегайте категоричности в общении с коллегами и обучающимися.
- Будьте терпимее.
- Принимайте трудности и неудачи педагогического процесса, как возможность для совершенствования педагогического взаимодействия и внутреннего роста.

После работы

Вы пришли с работы, закрыли входную дверь, представьте, что скинули с плеч тяжелый рюкзак - как бы избавились от всех забот и проблем, накопившихся за день. В этом «рюкзаке» были собраны все отрицательные эмоции, неприятности, конфликты и неудачи. Попросите ваших домашних не беспокоить вас в течение 20 минут.

Проветрите комнату, наденьте свободную одежду, расстелите на полу сложенное пополам одеяло или коврик. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, ноги вместе. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляйте пальцы ног, ступни, икры, колени, бедра. Затем таким же образом - поясницу, живот, спину, грудь. Потом - шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Почувствуйте, как глаза и лицо становятся мягкими, расслабленными, прохладными. Представьте, что вы молоды, веселы, прекрасны и беззаботны.

Данное упражнение помогает снимать нервное напряжение после рабочего дня, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность.

При сильном нервном напряжении рекомендуется выполнять упражнение, которое называется «Кувшин». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы стоите на горе. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, одновременно поднимая руки над головой. Задержите дыхание и представьте, что в руках у вас кувшин со всеми нашими неприятностями, которые беспокоят и угнетают вас. Затем с резким выдохом бросьте воображаемый кувшин вниз. Представьте, как кувшин разбивается и его содержимое растворяется в воздухе. С медленным вдохом поднимите руки над головой и с медленным выдохом опустите руки вниз. Это упражнение помогает восстановить душевное равновесие после продолжительного нервного напряжения, которое часто появляется в процессе работы педагога.

Перед сном

Роль сна в жизни человека очень велика. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо придерживаться следующих правил:

- Ужин следует принимать за 2 - 3 часа до отхода ко сну. Самое оптимальное время для отхода ко сну - 22:00 - 23:00.
- Примерно за час до сна рекомендуется воздержаться от просмотра фильмов и телевизионных передач, не рекомендуется чтение остросюжетных романов и детективов. Послушайте спокойную музыку, она поможет вам расслабиться и обрести душевное равновесие.
- С целью самосовершенствования, педагогу очень полезно проводить самоанализ (примерно за полчаса до отхода ко сну). Проанализируйте свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня. Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.
- Перед сном желательно выпить стакан теплого молока или теплой воды с медом.
- Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние. Отрешитесь от окружающей обстановки, от житейских забот с помощью следующих мысленных формул: «Мир, добро, покой во всем теле. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире».

