Методы саморегуляции в образовательном поцессе

 Меня зовут Белякова Наталия Александровна. Я работаю заместителем директора в небольшой сельской школе в селе Кубовая Новосибирской области. Поводом для написания этой статьи послужил случай, когда педагогам моей школы предложили пройти пробный тест на определение профессиональных компетенций педагога. Одним из вопросов, на который мы затруднились ответить, оказался вопрос о методах саморегуляции.

Мы изучили этот вопрос, провели обучающий семинар. В этой статье предлагаю краткое содержание темы, которую мы рассматривали.

В психологии саморегуляция определяется как управление эмоциональным состоянием путем воздействия на самого себя с помощью слов, образов, мышечного тонуса, изменения дыхания.

 В процессе обучения мы используем методы саморегуляции для уменьшения степени эмоционального напряжения и снятия стрессовых ситуаций у учащихся и педагогов.

К основным методам саморегуляции относятся:

1.Нервно-мышечная релаксация

Это комплекс упражнений, когда чередуется напряжение и расслабление группы мышц.

Самые простые упражнения:

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.

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

2.Аутогенная тренировка

Мысленное последовательное напряжение и расслабление. Как правило проводится школьным психологом.

3.Идеомоторная тренировка

Представление образов или предметов, ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом.

Смех, улыбка, юмор, размышление о приятном. Наблюдение за пейзажем за окном. Чтение стихов.

4.Сенсорная репродукция образов

Самовнушение, воздействие на болевые точки.

Купание в солнечных лучах, ароматерапия, музыкотерапия.

Не стоит забывать про сон, водные процедуры (горячий душ расслабляет, холодный или контрастный помогает взбодриться), хобби (иногда это лучший способ снять напряжение), физические упражнения и спорт, смена деятельности.