

А.В. Прокофьева,  
педагог-психолог  
МБОУ «НОШ № 41», г. Череповец

### **Обучение педагогов методам саморегуляции функционального состояния**

*Безумен тот, кто, не умея управлять собой, хочет управлять другими.*  
**Публий Сир** (древнеримский поэт)

Очевидно, что высокая степень интенсивности и напряженности труда учителя в условиях современных требований с неизбежностью приводит к развитию неблагоприятных функциональных состояний. Педагогам необходимо уметь управлять своим поведением, регулировать эмоциональное состояние, преодолевать жизненные проблемы, избавляться от физического и психического напряжения. Но можно ли этому специально обучиться? Безусловно, да, и поможет в этом овладение приемами саморегуляции.

В психологической литературе нет единства мнений в определении понятия саморегуляции. Так Конопкин О.А. под саморегуляцией понимает системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, осуществлению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, которые направлены на достижение принимаемых им целей.[3] По мнению автора осознанная саморегуляция является высшим уровнем регулирования поведенческой активности, обусловленной отражением и моделированием человеком внешней действительности, а также самого себя и своей деятельности. Более простое определение мы находим у Бабич О.М., которая рассматривает психофизиологическую саморегуляцию как совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.[1]

Мотивацией к усвоению навыков саморегуляции послужит то, что только человек, умеющий владеть собой сумеет контролировать ситуацию и выйдет победителем из нее. Навыки саморегуляции помогают более легко адаптироваться к новым условиям и требованиям в обществе, в рабочем коллективе. Педагог, владеющий ими, не совершит опрометчивых поступков и промахов, у него больше шансов добиться успеха в профессии. Техники саморегуляции помогают выработке выносливости, стойкости, повышают уверенность в себе.

Методы саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут носить разноплановый характер.

Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.

В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Овладение данными навыками является очень актуальным для педагогов нашей школы т.к. по результатам диагностики в рамках мониторинга эмоционального выгорания в апреле 2013г 42% учителей отмечают у себя слабую выраженность показателя «внутренний покой, уравновешенность» (методика AVEM). Анализируя результаты другой методики (авт. В.В.Бойко) видим, что у трети педагогов уже сложились следующие симптомы: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»; у 20% - «психосоматические, психовегетативные нарушения».

Очевидно, назрела необходимость в обучении педагогов приемам и методам саморегуляции. Нами была составлена программа тренинга «Эффективная саморегуляция», целью которой стало обучение педагогов приемам психологического самоуправления функциональным состоянием для укрепления ресурсов индивидуальной стресс-резистентности. Тренинговые занятия проводились 1 раз в 2 месяца по плану. Также была продумана работа по посттренинговому сопровождению. Ниже представлено содержание программы тренинга и приемы его реализации.

Содержание программы «Эффективная саморегуляция»:

1 занятие. Тема «Понятие саморегуляции. Способы регуляции функционального состояния. Управление дыханием».

2 занятие. Тема «Упражнения направленные на концентрацию внимания».

3 занятие. Тема «Управление тонусом мышц. Активная мышечная релаксация».

4 занятие. Тема «Воздействие на биологически активные точки».

5 занятие. Тема «Метод аутогенной тренировки».

Для обучения педагогов саморегуляции функционального состояния нами были выбраны наиболее доступные методы и приемы. Критериями отбора выступали простота инструкции, возможность обучиться выполнять упражнение прямо во время занятия, широта его применения в разных условиях и ситуациях, отсутствие дополнительных затрат (материальных, временных).

В виду вышеизложенного первым приемом самовоздействия было выбрано управление дыханием. Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Глубокое

дыхание – фундаментальный навык эмоционально-ориентированного преодоления стресса. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Оно позволяет снимать эмоциональное и физиологическое возбуждение, связанное со стрессорами, особенно если они не доступны контролю. Кроме того, глубокое дыхание является важной составляющей практически всех расслабляющих процедур. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. На первом тренинговом занятии педагоги не только познакомились с видами дыхания, но и учились снимать напряжение с помощью дыхательных упражнений («Геометрия дыхания», «Жизненная сила», «Свеча»).[6] В конце занятия педагогам были выданы памятки и предложено «домашнее задание» продолжать выполнять разученные дыхательные упражнения в разных ситуациях (дома, в транспорте, во время рабочих перерывов и др.)

На втором занятии педагоги учились концентрировать свое внимание. Так как концентрация внимания - это основа, база, фундамент любого практического действия! Состояние эмоциональной напряженности характеризуется рядом изменений психофизиологических процессов, в том числе и концентрации внимания. Поведение теряет свои адаптивные черты, утрачивает пластичность, гибкость, свойственные ему в эмоционально адекватной обстановке. Способность к высокой концентрации предоставляет человеку возможность выполнить гораздо больший объем своей работы. Более того, высокая сосредоточенность позволяет работать не только быстро, но и с гораздо лучшим качеством. В рамках тренинга педагогам было предложено выполнить несколько простых на первый взгляд упражнений: «Изучение предмета», «Пламя свечи», «Монета», «Ассоциации», «Божественная Любовь».[8] Основная задача этих упражнений подчинить свое внимание исключительно выполнению задания, помогая себе сохранять интерес внутренними вопросами. Например, разглядывая пламя свечи необходимо не только смотреть, но и думать о самом пламени, интригуя свой интерес внутренними вопросами. Как изменяется форма пламени? Какие фигуры пламени чаще повторяются? Есть ли какая-либо закономерность? Где пламя светлее, где темнее? Что происходит с фитилем? Как изменяется воск в районе фитиля? И так далее. Время выполнения каждого из упражнений 5-10 минут. В конце занятия вместе с памятками педагоги получили очередное «домашнее задание» - продолжать регулярно самостоятельно выполнять данные упражнения (перед сном, на приеме у стоматолога, в очереди).

После того, как на первых двух занятиях педагоги научились управлять своим дыханием и вниманием, решено было перейти к следующему приему самовоздействия – управлением тонусом мышц, а конкретно «активной мышечной релаксации». Этот метод подразумевает процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечнополосатой мускулатуры и тем самым приводить к значительному сни-

жению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшению патогенного действия эмоционального стресса. На третьем тренинговом занятии педагоги познакомились с комплексом упражнений для лица и системы зрения, упражнениями на регуляцию мышечного тонуса, гимнастикой для гибкости суставов. [6]

Как и в предыдущие разы, домашним заданием стало продолжать тренироваться, т.к. при постоянных непродолжительных по времени ежедневных занятиях отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» в любых условиях профессиональной деятельности, тем самым формируется психологическая установка, характеризующаяся меньшей возбудимостью и подверженностью стрессу.

Во время четвертой встречи нашим педагогам было предложено познакомиться с методом биологически активных точек (БАТ). Суть метода состоит в том, что пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы. В механизме лечебного действия на «жизненные точки» (современное обобщающее их название «биологически активные точки») лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. После знакомства с принципами работы с биологическими активными точками, учителя разучили приемы точечного массажа, выполнили упражнения «Разрядка», «Точки» и «Антистресс». [6] Педагогам после практического занятия были выданы памятки для самостоятельного закрепления нового способа саморегуляции функционального состояния.

И на последнем занятии тренинга «Эффективная саморегуляция» учителя осваивали метод аутогенной тренировки. Основное назначение метода состоит не в обучении «расслаблению», как это порой ошибочно считают, а в развитии навыков управления своим состоянием, в формировании и развитии способности легко и быстро переходить от состояния активности к состоянию пассивного бодрствования, и наоборот. Таким образом, речь идет о волевом управлении внутренними процессами и, как следствие, о повышении способности к адаптации к постоянно меняющимся воздействиям физической и социальной среды. Тренирующий и активизирующий характер метода требует осознанной (волевой) дисциплинированности и добросовестности при выполнении аутогенных упражнений, что относится в первую очередь к их дозированному выполнению и формированию установки на активный самостоятельный выход из аутогенного состояния, каким бы приятным оно не было. На пятом занятии учителя узнали с основными правилами использования данного метода. В общем виде познакомились со следующими комплексами «Успокоение», «Релаксация», «Тепло», «Коррекция», «Мобилизация». [7]

В дополнение к основной теме на каждом занятии педагоги на себе испробовали приемы ароматерапии, арттерапии (изотерапию, музыкотерапию, сказкотерапию, фототерапию), терапию цветом.

Учитывая данные исследования показывающие, что «90 % выученного в ходе учебного курса забывается в течении 30 дней» [5] нами была поставлена задача продумать посттренинговое сопровождение. Посттренинговое сопровождение — это система работы с персоналом, направленная на поддержание позитивных тренинговых эффектов и обеспечивающая применение знаний, умений, навыков, качеств, полученных участниками на тренинге, в ходе повседневной профессиональной деятельности. [2] Посттренинг может проводиться в формате семинара, мастерской, повторения фрагментов тренинга, коучинга и наставничества, электронной переписки с тренером, внедрением дистанционного курса.

Учитывая данные способы организации посттренинга нами были выбраны и реализованы следующие формы работы:

1. Повторение фрагментов тренинга на оперативных совещаниях через 1 месяц после каждого тренингового занятия (15-20 мин.)
2. Буклеты для педагогов; оформление сменного стенда в учительской.
3. Семинар «Эффективная саморегуляция», на которой будут обсуждаться вопросы эффективности упражнений и трудности, возникшие в ходе применения приемов саморегуляции, через полгода после последнего занятия.

Таким образом, при систематическом повторе разученных в рамках тренинга упражнений и комплексов педагоги сумеют сформировать у себя стойкий навык саморегуляции, который позволит легко адаптироваться к меняющимся условиям и выходить из состояния стресса без лекарственных препаратов. Дальнейшая работа по данной теме предполагает проведение посттренингового семинара «Эффективная саморегуляция», на котором участники тренинга смогут поделиться своими впечатлениями, успехами и возникшими трудностями.

### **Литература**

1. Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки. Воронеж: Издат.-полиграф. центр Воронежского гос. ун-та, 2008.
2. Кобзева В. В., Баранова Г. В. «Руководителю об обучении персонала: дизайн посттренинга», М., Издательство «Добрая книга», 2006
3. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. //Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.- Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, Сев-КавГТУ, 2007.
4. Конопкин О.А. Общая способность к произвольной саморегуляции как фактор субъектного развития. //Вопросы психологии, 2004. № 2.

5. Парслоу, Э. Коучинг в обучении: практические методы и техники. – СПб.: Питер, 2003.
6. Приемы психологической саморегуляции. Методические рекомендации / Авт.-сост. Матафонова Т.Ю., Елисеева И.Н., Беленчук И.В. и др - Москва, 2006
7. Сухова Е. В. «Обучение навыкам саморегуляции при стрессе» -
8. Устинов Д . Ю. Сила Концентрации -