

# Саморегуляция и релаксация

в работе педагога

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ** (в психол.) (от лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживать) — система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой.

Может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и др.

**СТРЕСС** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса.

По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

**Стадии стресса:**

- 1) реакция тревоги
- 2) стадия сопротивляемости
- 3) стадия истощения

**«ПОРОГ»** - величина раздражителя, при которой происходят качественные изменения ощущений или реакций.

***Все, что ДО «порога» - идет на благо, все, что ПОСЛЕ – во вред.***

***Граница у каждого человека своя.***

**ФАКТОРЫ, определяющие уровень «порога»:**

- **Биологически обусловленные** (сила и устойчивость нервной системы, пол, возраст и др.).
- **Социально обусловленные** (воспитание: воля, жизненный настрой, умение принимать решения, самовоспитание; социально-экономическое положение и др.).
- **Количество событий, требующих длительной адаптации за короткий промежуток времени.**

# Стресс в педагогической работе

▣ **СТРЕСС УЧИТЕЛЯ** — напряженные состояния учителя, вызванные трудностями, необычными, экстремальными ситуациями профессиональной деятельности.

**Стрессорами** часто бывают:

- нехватка времени у педагога,
- низкая успеваемость учащихся,
- плохая дисциплина учащихся на уроках,
- конфликты с администрацией, с коллегами и т. д.

С. у. может оказать как положительное, оптимизирующее влияние на деятельность, так и отрицательное вплоть до полной дезорганизации (дистресс).

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

□ **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** (англ. *burnout*) — нарастающее эмоциональное истощение.

*Понятие, введённое в психологию американским психиатром [Гербертом Фрейденбергером](#) в [1974 году](#).*

**Может повлечь за собой** личностные изменения в сфере общения с людьми.

**Проявляется :**

- нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе,
- ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой,
- в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.

**В дальнейшем** могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

*Один из ярких симптомов выраженного синдрома профессионального выгорания - частые и длительно текущие разнообразные заболевания, обусловленные психосоматикой.*

# Стрессоустойчивость

- ✓ **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** – это способность человека выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий.

*Высокий уровень стрессоустойчивости (интеллектуальной, волевой и эмоциональной), по мнению специалистов в области психологии управления, относится к числу профессионально важных качеств руководителя (педагога).*

- ✓ **УСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ** - способность психики сохранять высокую функциональную активность в сложных, в том числе и стрессовых, ситуациях. Одно из профессионально значимых личностных качеств учителя.

**Повышение стрессоустойчивости – в развитии способности переключаться:**

- *В течение нескольких секунд*
- *В течение нескольких минут*
- *В течение длительного времени*

- ❖ **ТРЕВОЖНОСТЬ** — повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях, в т. ч. и в таких, общественные характеристики которых к этому не предрасполагают.

- ❖ **ФРУСТРАЦИЯ** — психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, возникает при наличии реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности, желания. Состояние Ф. может сопровождаться разочарованием, тревожностью, чувством безысходности и отчаяния, агрессией и др. отрицательными переживаниями.

**РЕЛАКСАЦИЯ** (от лат. relaxatio — уменьшение напряжения, ослабление) — состояние покоя, расслабление или резкое снижение мышечного тонуса вплоть до полного обездвиживания.

Релаксация м. б. *непроизвольной* (расслабленность при отходе ко сну) и *произвольной*, наступающей в результате специальных усилий, например, аутогенной терапии.

*Учителю необходимо владеть приемами Р. как средством для снятия физического и умственного утомления, а также предупреждения агрессивности и неадекватного поведения в пед. взаимодействии.*

**САМОВНУШЕНИЕ (АУТОСУГГЕСТИЯ)** - процесс внушения, адресованный самому себе.

*С. ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет человеку эффективнее управлять своим вниманием, памятью, своими эмоциональными и соматическими реакциями.*

# Переключение как изменение отношения к миру

## от Ганса Селье

- ✓ Развивать в себе положительные чувства – любовь в широком смысле слова.
- ✓ Стараться возбудить к себе такую любовь других людей.
- ✓ Стараться избегать даже самых мягких форм бессмысленного мщения.
- ✓ Контролировать свои отрицательные чувства (ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность) – они вызывают только ответную жестокость.
- ✓ Избрать себе такое окружение, которое соответствует вашим внутренним предпочтениям.
- ✓ Найти работу, которую сможете полюбить.
- ✓ Постараться придать своей жизни высокий смысл, сформулировать возвышенную цель.

*Она должна иметь две черты:*

*1- требовать упорного труда*

*2 – плоды этого труда не должны быть мимолетны, они должны непременно накапливаться в течение жизни.*





***Удачи!***