

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Лицей № 3» имени С.П. Угаровой»
Старооскольского городского округа
Отделение дошкольного образования «Детский сад «Теремок»

Консультация для педагогов
«Способы саморегуляции для педагогов»

Составитель:
Педагог-психолог
Туркова А.Г.

Старый Оскол
ноябрь, 2024

Саморегуляция (в переводе с латинского «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Мы все живем под своеобразным «стрессорным колпаком», который порождает в нас склонность к постоянной раздражительности, нервозности и иногда к неадекватным реакциям.

Стресс можно предотвратить и победить.

Образ жизни – основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения.

Важнейшими составляющими при этом являются:

- Отношения с окружающими людьми, построенные на взаимном уважении, спокойствии, уравновешенности.
- Распорядок дня должен быть разумным: напряженные периоды должны уравновешиваться периодами относительного спокойствия.
- Режим питания: больше орехов, фруктов, морепродуктов, из молочных продуктов больше творога. Обязательно должно быть горячее блюдо.
- Двигательную активность нельзя ограничивать. Если вы посещаете спортивную секцию, то в период наиболее сильного эмоционального напряжения спортивные занятия помогут вам.
- Нельзя забывать о качестве сна и отдыха. Сон не менее 8 часов в сутки.

Что можно сделать практически
(или хотя бы попытаться)

Согласно одному из создателей теории стресса, канадскому физиологу Гансу Селье, реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз:

- Импульс
- Стресс
- Адаптация

Таким образом, в норме после наступления стресса напряжение идет на убыль и человек, так или иначе, успокаивается. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья и для этого регулировать свое эмоциональное состояние, то активной защитой уже на фазе импульса может служить релаксация. Релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить стрессовое напряжение.

Методика быстрой релаксации

(упражнения, с помощью которых можно расслабиться за 10 минут)

- Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации. (Человек вызывает у себя приятное воспоминание: место, время, звуки, запахи. Некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и потом использует в трудных ситуациях)

- Заварите себе чай. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее.
- Если ваши близкие дома, попейте с ними чай, кофе, спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости это очень трудно.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.
- Погуляйте на свежем воздухе.

Антистрессовое дыхание

Этот способ известен человеку с глубокой древности. Эти дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно.

Дыхательное упражнение во многих случаях быстро снимающие стрессовое состояние:

- + Примите удобную позу, располагающую к отдыху;
- + Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра;
- + Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе в одну сторону, а при выдохе в противоположную);
- + Дышите животом (диафрагмой), глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук;
- + Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет;
- + Продолжайте дышать, таким образом, не менее пяти минут;
- + Добейтесь устойчивого и интенсивного ощущения тепла.

Поведение в стрессовой ситуации

Чтобы суметь успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. Ниже приведены некоторые советы, которые могут помочь вам в этом.

- Против стрессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении

тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно. Что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

→ Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы хорошо их знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на этом. Это отвлечет вас от стрессового напряжения.

→ Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другую комнату или выйдите на улицу.

→ Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

→ Займитесь какой-нибудь деятельностью: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

→ Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

Поддержание позитивного настроения

→ Умейте видеть радость даже в малом. Например, вы приходите с работы, а мама приготовила ваши любимые блины. Здорово! Ведь именно эти маленькие радости делают нас немного счастливее.

→ Когда встречаете друга (подругу), вместо «Как дела?» спросите, что хорошего произошло у него (нее).

→ Если столкнулись с серьезными трудностями, разделите их на несколько частей, с которыми справиться гораздо легче.

→ Больше времени уделяйте той утренней процедуре, которая приносит вам большее удовольствие.

→ Выходя из дома на работу, обращайте внимание на окружающую природу, как хорошо вокруг, как замечательно, что вы живете именно здесь!