**«Подборка специальных упражнений по саморегуляции педагога»**

Современная образовательная система, при происходящих в ней процессах гуманизации и демократизации, предъявляет высокие требования к личностным и профессиональным качествам учителя. Такие требования выступают серьезными внешними стимулами в работе учителя над самим собой. Это предполагает повышение уровня его профессиональной культуры,существление потребности к изменению себя, способности к творческому саморазвитию, самоутверждению себя как профессионала. Успех педагогической деятельности зависит от сформированности у учителя личностно-педагогической саморегуляции, которая представляет собой регуляцию учителем собственных возможностей в соответствии с требованиями профессиональной деятельности. В личностной саморегуляции проявляется активно-действенное отношение учителя к учащимся, к самому себе, его социальные установки, опыт, направленность и интересы.

Саморегуляция – (от лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - в общем случае воздействие на систему, осуществляемое с целью выдерживания требуемых показателей ее работы, но реализуемое посредством внутренних изменений, порождаемых самой системой в соответствии с законами ее организации.

Саморегуляция – это умения управлять всеми процессами своего организма и самой личностью: эмоциями, мыслями, поведением, поступками и переживаниями.

Психологические основы саморегуляции содержат в себе умения управлять познавательными процессами: восприятием. воображением, мышлением, вниманием, памятью и речью. Помимо этого, они несут в себе управление личностью: его эмоциями, действиями, поведением – разнообразными реакциями на появившиеся

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например: дыхательные техники, которые способствуют успокоению личности; релаксационные техники, которые снимают напряжение; медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливают поток мыслей; эти техники саморегуляции основаны на различных способах сосредоточения внимания (например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой); аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшают психическое состояние здоровья педагогов, повышают его работоспособность и увеличивают его педагогическую отдачу; любой педагог сможет освоить аутогенную тренировку и самостоятельно применять ее на практике; мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности. Таким образом, владение способами саморегуляции позволяет педагогу управлять своими познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой личности, регулировать свое психофизическое состояние, выбирая и оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации.

Существует много эффективных психотерапевтических способов саморегуляции. Однако большинство из них может сделать только специалист, а возможность пойти к ним бывает не всегда. Поэтому сейчас мы рассмотрим некоторые способы и стратегии, которые можно делать самому, не опасаясь нежелательных побочных эффектов:

«Ха-дыхание».

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

«Замок».

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

«Голосовая разрядка».

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!».

«Концентрация на счете».

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будите не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течении нескольких минут.

«Концентрация на слове».

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда… Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

 «Сосредоточение на ощущениях».

 Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно также прочувствуйте левую руку. Прочувствуйте спину, поясницу, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

 «Сосредоточение на эмоциях и настроении».

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, попытайтесь представить себя в веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации.

 «Маска удивления».

Закрыть глаза. Одновременно медленно вместе с вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены ». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. ( пауза 15 секунд).

«Жмурки».

Это упражнение для глаз. С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, их зажмурить так, как будто в них попало мыло, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем – секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

 «Возмущение».

Это упражнение для носа. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох.. Произнести про себя: « Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

«Маска поцелуя».

Одновременно со вдохом сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилия, повторяя : «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: « Мышцы рта расслаблены».

 «Маска недовольства».

Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: « Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены».

«Саморазвивающиеся представления».

Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палящее солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке …Смотрите в море. Видны головы купающихся...Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно … А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок…Хочется искупаться…Вы входите в воду…Чувствуете ее прикосновение…Какая она?

Образы уходят. Сосредоточьте внимание не своем теле . Сожмите руки. Откройте глаза.

«Визуализация воображения».

Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности , вообразите, что кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко - синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

«Поплавок в океане».

Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность…Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания…Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя…подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к вашему телу. Прислушивайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Таким образом, знакомство учителей с феноменом саморегулирования, мотивационной основой процесса, механизмами ее реализации на личностном, поведенческом и деятельностном уровнях имеет не только информационную, но и практическую ценность, так как это будет способствовать профилактике личностных и профессиональных деформаций в процессе личностного и профессионального становления специалистов.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008. – 500 с.

2. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007.– 272 с.

3. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116 с.

4. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005. – 350 с.