

К.п.н. Шагивалеева Г.Р., ст.преподаватель Бильданова В.Р.

Казанский федеральный университет, Россия

Психическая саморегуляция и методы оптимизации психических состояний будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки

Гуманизация и демократизация социальных процессов, происходящих в обществе и школе, заставляет прежде всего обращаться к внутренним процессам и возможностям, личностному потенциалу учителя. Проблема личностного саморазвития и профессиональной самореализации учителя является ключевой в повышении уровня его профессиональной культуры.

Успех педагогической деятельности зависит от сформированности личностно-педагогической саморегуляции учителя [5]. Личностно-педагогическая саморегуляция рассматривается в контексте теории педагогической культуры, как один из ее базовых компонентов наряду с другими компонентами: 1) гуманистическая педагогическая позиция учителя; 2) психолого-педагогическая компетентность; 3) образованность в сфере преподаваемого предмета; 4) опыт творческой педагогической деятельности.

Саморегуляция деятельности и саморегуляция личности достигают наивысшей точки по эффективности формирования в период профессионального становления личности, а именно - в вузовских стенах. В этой связи весьма актуальной представляется проблема совершенствования учебной деятельности студентов высшей школы средствами психической саморегуляции. Студенческий возраст богат эмоциональными переживаниями, что отражается на стиле жизни. И в то же время это возраст, когда молодой человек мало задумывается о своем здоровье, убежден в неисчерпаемости своих собственных физических и психических ресурсов, ограничивает способности к релаксации, отдыху, сну. Студенческая среда относится к таким, в которых перегрузки выступают во всем многообразии. Именно в этот период формируется будущий профессионал, и его состояние психического здоровья

непосредственно влияют на успешность учебной деятельности, стиль жизни, что имеет высокое общественное значение [5].

Знакомство с теоретическими проблемами и отработку практических навыков саморегулирования целесообразно осуществлять в учебном процессе через блок психолого-педагогических дисциплин. Студенты изучают дисциплину «Саморегуляция психической деятельности педагога», целью которой является получение навыков самоконтроля и научиться произвольно использовать регуляторные механизмы при любой деятельности. На лекционных и практических занятиях студенты получают знания и практические умения, навыки применения способов и методов саморегуляции при различных ситуациях в жизни для оптимизации психических состояний.

Для оптимизации психического состояния в саморегуляции существуют самые разнообразные методы – аутотренинг, медитация, физические упражнения, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, ароматерапия, арттерапия, цветотерапия и другие.

Аутогенная тренировка представляет собой систему упражнений, предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Аутогенную тренировку применял в 30-е годы австрийский психиатр Йоганн Генрих Шульц, который обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов [6]. А именно, используя словесные формулы, направленные на возникновение ощущений тепла и тяжести, можно сознательно добиться снижения мышечного тонуса и затем, на этом фоне, путём самовнушения, направленно воздействовать на различные функции организма.

Аутотренинг включает упражнения, направленные на управление вниманием, произвольное оперирование чувственными образами, словесные самоинструкции, волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания. Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у

человека повышенную эмоциональную напряженность, в том числе в педагогической работе.

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон. Научиться расслаблять мышцы - это достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции. И самый простой способ - расслаблять мышцы лица: лба, век, глаз, щек, губ, т.е. мимические мышцы. Научившись этому, можно управлять и соответствующими эмоциями. Мы знаем, что в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Поэтому, если до возникновения эмоции включается сознательный контроль, тем более эффективнее он окажется. Можно спросить себя: «Как выглядит мое лицо?», «Не сжаты ли зубы?». И если человек предварительно натренирован, знает эти приемы, словесные самоприказы, мимические мышцы начинают расслабляться и снижается психическое напряжение[6].

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы стремились достигать спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Навыки в визуализации делают значительно богаче внутренний мир человека, повышают его креативность и способность к эмпатии, обостряют интуицию.

Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении другое. Ежедневно мы выполняем множество различных дел, что может вызвать стрессовую ситуацию. В этом случае концентрационные упражнения на визуализацию просто незаменимы.

Дыхание - является важным резервом для стабилизации эмоционального состояния любого человека, для учителя особенно. Научившись правильно дышать и использовать свое дыхание в различных жизненных ситуациях, учитель приобретет еще один способ эмоциональной саморегуляции. Наше психическое состояние отражается на характере дыхания, с другой стороны, изменяя характер дыхания, мы можем изменять наше настроение. Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. При данном упражнении мысли отвлекаются от источника стресса и внимание переключается с психотравмирующей ситуации на процесс дыхания.

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Выбор аромата процесс очень личный, так как обусловлен эмоциональным опытом. Существуют рекомендации по применению ароматов в зависимости от темперамента человека, пола, знака зодиака, времени года и дня. С утра поможет повысить работоспособность аромат цитрусовых. Снижают уровень стресса - жасмин, эвкалипт, лимон. Улучшают межличностные контакты – масла лаванды и аниса. Снимают головную боль, улучшают деятельность головного мозга – мята, мелисса. Запах розового масла помогает при релаксации. Ароматы розмарина и жасмина улучшают память и концентрируют внимание.

Очень хорошим способом восстановления и отдыха являются наши увлечения и любимые занятия. Помимо этого не стоит забывать о полноценном сне, соблюдении режима дня, правильном полноценном питании, личной гигиене.

Учитель знает, что терпение, спокойствие, уверенность в себе являются важными условиями эффективности педагогических воздействий. Благодаря специально подобранным упражнениям можно развивать внимание, память, мышление и другие психические процессы. В процессе своей профессиональной деятельности, самообразования каждый учитель находит и

применяет свои способы саморегуляции, которыми он может влиять на свое эмоциональное самочувствие, осуществлять контроль и регулировать внешние проявления психики.

Таким образом, обучение будущих учителей с методами оптимизации психических состояний, механизмами ее реализации на личностном, поведенческом и деятельностном уровнях, имеет и информационную и практическую ценность, а также способствует профилактике личностных и профессиональных деформаций в процессе личностного и профессионального становления будущих специалистов.

Литература:

1. Афанасьев П.А. Школа йоги: восточные методы психофизиологического самосовершенствования. - Минск: Полымя, 2003. – 120с.
2. Беляев Г.С. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина, 2004. – 96 с.
3. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. - М.: Знание, 2000. – 80 с.
4. Кэлдер П. Древняя практика тибетских лам. - Киев: София, 2003. – 190 с.
5. Немов Р.С. Психология. Кн.1. - М.: Просвещение: Владос, 2004. – 576с.
6. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции. – Спб.: Изд-во «Лань», 2003. – 67 с.