Профессия педагога требует большой эмоциональной отдачи. Эмоциональные педагоги имеют преимущества: они зажигают детские сердца, ведут ребят за собой, они популярны и любимы. Но эмоции могут проявиться в неподходящий момент. Умение управлять своими эмоциями - важное профессиональное качество, которое необходимо вырабатывать. Эмоциональное состояние педагога передается детям, влияет на общение с родителями и коллегами.

Эмоциональное напряжение может вызвать возникновение эмоциональных нарушений (депрессии, беспокойства, гнева) и профессионального истощения. Педагогический труд связан с напряжением («трудные» дети, конфликты с родителями, коллегами, администрацией и т.д.), недостаточной удовлетворенностью работой (низкая заработная плата, повышение требований и т.д.).

Педагогам необходимо владеть способами отреагирования негативных эмоций, снятия эмоционального напряжения.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога. Ее показатели: эмоциональная устойчивость, эмпатия, эмоциональная гибкость. Эмоциональная гибкость – оптимальное сочетание эмоциональной экспрессивности (выразительность в движениях, мимике, жестах, речи) и эмоциональной устойчивости. Гибкость проявляется в способности выражать эмоции, контролировать отрицательные переживания, проявлять нестандартность, гибкость поведения. Эмпатия – отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание и сочувствие.

Эмоциональная устойчивость включает в себя самоконтроль и саморегуляцию эмоционального состояния.

Эмоциональная устойчивость позволяет сохранять работоспособность, получать удовлетворение от работы, эффективно взаимодействовать с детьми, коллегами, родителями, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму, избегать профессионального «перегорания» (эмоционального истощения).

Рассмотрим ***способы саморегуляции эмоционального состояния***.

Для снятия эмоционального напряжения необходимо стремиться к снижению мышечного напряжения (оно является внешним проявлением негативных эмоций). Самый простой и доступный способ

расслабление мышц лица. Суть состоит в чередовании напряжения и расслабления. Напряжение должно быть на вдохе, плавным, постепенным, расслабление - на выдохе, быстрым, чтобы почувствовать контраст. Дышать через нос. Алгоритм: вдох (напряжение мышц) - задержка дыхания – выдох (расслабление). Выполнять упражнение можно сидя, стоя, лежа.

1. «Маска удивления». Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.
2. Упражнение для глаз «Жмурки». С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и…, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.
3. Упражнение для носа «Возмущение». 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 выходе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.
4. «Маска поцелуя». Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.
5. «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, с входом постепенно улыбнуться настолько широко, несколько это возможно. С выходом расслабиться напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.
6. «Маска недовольства». С 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 выходом расслабить мышцы лица - разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

В результате тренировки можно научиться расслаблять мышцы в нужный момент, контролировать их, научиться управлять эмоциями.

Важным способом стабилизации эмоционального состояния является дыхание. Не умение правильно дышать способствует быстрому утомлению. Не все умеют дышать правильно. Дыхание человека меняется в разных ситуациях (радость, страх, грусть и т.д.), оно зависит от внутреннего состояния. Если произвольно упорядочить дыхание - улучшиться эмоциональное состояние.

Основы упражнения взяты из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Выделяют успокаивающее дыхание (постепенное удлинение выхода до продолжительности удвоенного вдоха, затем удлинение вдоха) и

мобилизирующие дыхание (изменяются вдохи, дыхание задерживается после вдоха).

Упражнения можно выполнять на работе. Успокаивающее дыхание использовать, чтобы снять возбуждение, напряжение, волнение, перед выступлением, в конфликтной ситуации, а также расслабиться перед сном (средство от бессонницы).

Мобилизирующие дыхание снимает сонливость и вялость, стимулирует активность. Наиболее эффективно использовать дыхание в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Упражнения можно выполнять в любом положении, но позвоночник должен быть строго вертикально или горизонтально. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Шея должна быть обязательно расслаблена. Дышать через нос. Контролировать дыхание, оно должно быть ритмичным. Плечи нужно расслабить.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение № 1 ***«Мобилизирующее дыхание»***

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же длины, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись выполнения упражнения.

Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8, 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4;

Дыхание регулируется мысленным счетом, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение № 2. «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!».

Упражнение 3. «Замок»

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

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение № 1 «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение № 2 «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания:

4 - 4 (2); 4 - 5 (2); 4 - 6 (2); 4 - 7 (2); 4 - 8 (2);
4 - 8 (2); 5 - 8 (2); 6 - 8 (3); 7 - 8 (3); 8 - 8 (4);
8 - 8 (4); 7 - 8 (3); 6 - 7 (3); 5 - 6 (2), 4 - 5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Эмоциональное напряжение снижается, если переключить внимание от причины эмоции на выражение лица. Необходимо задать себе вопросы: Как выглядит мое лицо? Не сжаты ли мои зубы? Как я дышу? и т.д.

Затем расслаблять поочередно: мышцы лица, брови, лоб, челюсти, рот, язык, нос. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание. Установить спокойный ритм дыхания.

Эффективным способом саморегуляции является использование визуализации (создание внутренних образов в сознании, т.е. активизация воображения, с помощью слуховых, зрительных вкусовых и др. ощущений, и их комбинаций). Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, быстро отвлекаешься от напряженной ситуации, восстанавливаешь эмоциональное равновесие.

Визуализация «Целительные воспоминания»

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов.

Предлагается удобно сесть или лечь, сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 сек., а затем выдохнуть. Повторить упражнение 3 раза и затем восстановить естественный темп дыхания. С каждым вдохом нужно почувствовать, как расслабляются тело и сознание, уплывают шум, звуки, лица, проблемы.

В прошлом произошло много приятных событий. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Нужно вспомнить свой радостный день. Вернуть к жизни ушедшие часы, минуты, когда было ощущение счастья, любви, необходимости кому-то, веселья, окрыленности успехом, достигнутой целью, удачей. Предлагается пережить заново это счастливое прошлое, увидеть, услышать, ощутить и почувствовать его. Нужно не повторяться, не торопиться, дать каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса нужно сосчитать до пяти и медленно вернуться к окружающей реальности.

Визуализация «Избавление от тревог»

Цель: Снятие тревоги, беспокойства; подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Расслабьтесь, представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предложения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Визуализация «Хрустальное путешествие»

Цель: Эмоциональный отдых; осознание своих проблем и их преодоление; получение положительных эмоций.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее; вы медленно входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело - розовых кустов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые,

ветерок ласкает ваше лицо, волосы. Перед вами озеро. Вода его прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, по берегу, вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют энергией. За водопадом — грот, тихий, уютный; в нем вы останетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из вишневого сада и только тогда откройте глаза.

Помещение для визуализации должно быть изолированно от звуков. Время выполнения не ограниченно: до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения – провести ладонями по векам, не спеша открывать глаза и потянуться.