

Методы и приёмы психологической саморегуляции при профессиональном стрессе

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению позитивного восприятия жизни, веры в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Можно использовать *естественные способы регуляции организма*. Ими человек пользуется интуитивно: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка и еще множество вещей, которые нас окружают.

Выделяют ряд естественных приемов регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышление о хорошем, приятном событии;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам, великой идее, вселенной;
- «купание» в солнечных лучах (реальное и мысленное);
- чтение стихов; высказывание похвалы, комплиментов каких-либо, просто так.

Важным средством повышения стрессоустойчивости педагогов является *саморегуляция*. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов, а также в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции может возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности, усиливает мобилизацию ресурсов организма).

Педагог должен попробовать задать себе вопросы:

- Что помогает ему поднять настроение, переключиться?
- Что он может использовать из выше перечисленного?
- Какие из них можно использовать сознательно, когда чувствуется высокая напряженность или усталость?

Выделяю такие способы психической саморегуляции, как саморегуляция эмоциональных состояний через внешние проявления эмоций (управление своей мимикой, управление тонусом скелетной мускулатуры, управление темпом познавательных, эмоциональных, волевых процессов, их внешними проявлениями в речи и движениях, совершенствование дыхания), психическая разрядка (отключение, переключение и отвлечение), сила слова (самоубеждение и самовнушение).

Методы, которые может использовать педагог для оптимизации своего психического состояния, самые разнообразные:

- нервно-мышечная релаксация (активная релаксация);
- аутогенная тренировка;
- саморегуляция с помощью НЛП;
- дыхательная гимнастика;
- медитация;
- самомассаж;
- ароматерапия;
- цветотерапия;
- арттерапия.

Использование различных способов снятия напряжения поможет повысить стрессоустойчивость и тем самым сохранить профессиональное долголетие.