

Методы регуляции эмоциональных состояний

*Автор- составитель: педагог-
психолог МОУ гимназия г. Нытва
В.А.Латышева*



Бог может простить нам грехи
наши, но нервная система
никогда.

Уильям ДЖЕМС

Эмоциональное выгорание

- Люди коммуникативных профессий: врачи, педагоги, управленцы, менеджеры, психологи, все работники социальных служб- легко назовут признаки эмоционального выгорания.
- Специалисты коммуникативных профессий эмоционально «выгорают» во всем мире, и это выгорание не связано ни с зарплатой, ни с условиями труда.

-
- **Коммуникаторы**- это профессионалы, цель которых в работе установить и поддерживать контакт.
 - Однако такие контакты могут быть травматичными, они могут вызвать тревогу, гнев, чувство вины, обиды, враждебности и т. д.
 - И этот выход в эмоциональное выгорание истощает, напрямую влияет на собственное самочувствие, влечет проблемы.

Профессиональная деформация педагогов

Профессиональная деформация - (ПД) - это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на профессиональную деятельность и психологическую структуру личности.

Самое большое влияние на возникновение ПД, как утверждают специалисты, оказывает специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь дело профессионал, а также специфика его деятельности.

Ежедневная работа на протяжении многих лет по решению типовых задач не только совершенствует профессиональные знания, но и формирует ***профессиональные привычки, определяет стиль мышления и стили общения.***

Профессиональные деформации личности

Уровни деформации

1. Особенности личности:

1.Общепрофессиональный
(делает работников одной профессии узнаваемыми)

- У педагогов - синдром назидательности
- У юристов – синдром «асоциального восприятия
- У руководителей синдром вседозволенности

2. Специально профессиональный

- 2. Каждая профессия имеет свой состав деформаций:**
- У прокурора – обвинительность
 - У следователя - правовая назидательность
 - У адвоката – правовая изворотливость
 - У терапевта – угрожающие диагнозы
 - У хирурга - циничность

3. Профессионально типологический

(особенности темперамента,
способностей, характера)



4. Индивидуализированный

3. Складываются профессионально-личностные комплексы:

- Деформация профессиональной направленности (искажение мотивации, перестройка Ц.О., пессимизм, скептическое отношение к нововведениям)
- Деформация на основе каких-то способностей: интеллектуальных, коммуникативных
- Деформация на основе черт характера: властолюбие, равнодушие и др.

4. Развиваются акцентуации:

- Сверхответственность
- Гиперактивность
- Трудовой фанатизм.

Что способствует профессиональной деформации?

- Изменение мотивации трудовой деятельности
- Возникающие стереотипы мышления, поведения и деятельности
- Эмоциональная напряженность профессионального труда (появляется раздражительность, тревожность, нервные срывы и др.)
- Монотонность, однообразие, жестко структурированный характер труда
- Утрата перспектив профессионального роста
- Снижение уровня интеллекта специалиста
- Акцентуации характера личности, которые проявляются в индивидуальном стиле деятельности
- Возрастные изменения, связанные со старением



Возрастные изменения, связанные со старением

1. Социальное старение:

- Перестраивается мотивация
- Слабеют интеллектуальные процессы
- Изменяется эмоциональная сфера
- Возникают дезадаптивные формы поведения и др.

2. Нравственно-этическое старение:

- Навязчивое морализирование
- Скептическое отношение к молодежной субкультуре
- Противопоставление настоящего прошлому
- Преувеличение заслуг своего поколения

3. Профессиональное старение:

- Не восприятие нововведений
- Переоценка значения опыта своего поколения
- Трудности освоения новых средств труда
- Снижение темпа профессиональных функций и др.

Уровни профессиональной деформации педагогов

- **Общепедагогический**: назидательность, догматичность, ригидность, неадекватная самооценка и др.
- **Типологический**: говорливость, неумение слушать, контролерство
- **Спецефический**: преувеличение значимости своего предмета
- **Индивидуальный**: изменения происходящие со структурой личности. Проявляется в качествах: повышенная тревожность, социальная пассивность, лицемерие, эмоциональная сухость, морализация.

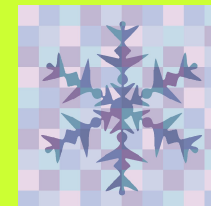
Стадии развития профессиональной деформации педагогов

1.Стадия измененной эмоциональности:

- Монотония в поведении: оценивание, претензия на монопольное владение истиной, безальтернативное мышление, контроль, разъяснения в любых ситуациях;
- «Государственное лицо», голос;
- Гневливость или обидчивость;
- Постоянная неудовлетворенность, раздражительность;
- Неумение слушать;
- Плохой сон, частые болезни, апатия.

2 стадия: многоплановых изменений:

- Признаки, относящиеся к 1 стадии;
- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)



- Сдерживание профессионального роста учителя, ведущее к стадии профессиональной стагнации, продуцируется моделью адаптивного поведения учителя, в основе которой лежит подчинение **внешним обстоятельствам** в виде выполнения социальных требований, ожиданий, норм.
- Изменение механизма профессиональной жизнедеятельности учителя связано с его способностью выйти за пределы непрерывного потока повседневной педагогической практики, за пределы своего эмпирического Я, увидеть процесс своего труда в целом и превратить собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

-
- **Учителя** – представители стрессогенной профессии – нуждаются в реабилитационных процедурах. Это призывает к необходимости использования **новых технологий диагностики физического и психического здоровья и комплексов психологических, психотерапевтических и спортивно-бальнеологических процедур.**
 - Речь идет об обучении учителей приемами саморегуляции психических состояний, участия в психотренингах и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Окружающий мир- это
зеркало, в котором каждый
человек видит свое
отражение. Поэтому
основные причины
проблем нужно искать в
себе, а не во внешних
обстоятельствах.**

1. Медленный счет до 10 раз

- Интервал между цифрами должен быть не менее двух секунд. Для удобства считаем
- 1 (два, три);
- 2 (три, четыре);
- 3 (пять, шесть) и т. д.



2.Отсроченное действие.

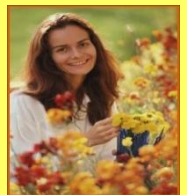
- « Сначала помою посуду, прочитаю газету, потом скажу ему(ей) все, что думаю по этому поводу».
- «Подумаю два дня, а потом приму решение»

3. Переключаемся на нейтральные темы, представляем лес, пляж, купание в озере.



4.Самоубеждение. Убедите себя в несерьезности собственных переживаний.

Формулы самоубеждения: «Для меня это не важно», « Я все смогу», « Я все выдержу»- помогают выключить отрицательные эмоции на короткое время, не давая им преодолеть управляемость.



Радость- это, вероятно,
лучшее средство
преодолеть трудности.

Альфред АДЛЕР

- Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те кто лишен этого чувства.

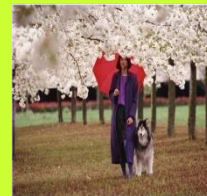
5. Дыхательные упражнения :Вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторить 6-7 раз.

Другой вариант: задержка дыхания

Если вы находитесь на грани нервного срыва и не владеете собой, упражнение даст облегчение. Задержку дыхания необходимо производить на выдохе. Сядьте, облокотившись спиной на спинку стула, или лягте на спину. Медленно выдохните и зажмите нос двумя пальцами. Не дышите как можно дольше, до кругов перед глазами. Вреда от такой задержки не будет.

Затем постарайтесь медленно вдохнуть через нос. Медленный вдох – обязательное условие, хотя сделать это будет очень тяжело. После этого медленно выдохните и 1-2 мин. дышите спокойно. Разговаривать в это время нельзя. Повторяйте это упражнение 3 или 4 раза, если необходимо, более раз подряд с интервалом в 1-2 мин. Если вы вовремя вспомните этом способе, то после любого нервного срыва быстро успокоитесь и сможете трезво оценить ситуацию.

6. Физические упражнения. Устройте генеральную уборку в квартире, поработайте в саду, погуляйте, смастерите что-то и т. д.



7.Мимические упражнения.

Надуйте щеки, и постепенно выдохните через плотно сжатые губы; поочередно надувайте то одну, то другую щеку, то обе щеки вместе.



8.Расслабление (уравновесьте дыхание, создайте ощущение тяжести в голове, плечах, руках, ногах)



9. Агрессивное поведение бывает в ответ на нежелательное поведение. Ответьте себе на вопрос: « А что он (а) хочет»?



10. Прикажите самому себе:
« Молчи, не связывайся! »

11. Ответьте себе на вопросы: « Меня раздражает то-то и то-то, что за этим стоит? Что меня конкретно раздражает? *Чего хочу я?*
Чего хочет партнер?
В чем у нас разногласия?»



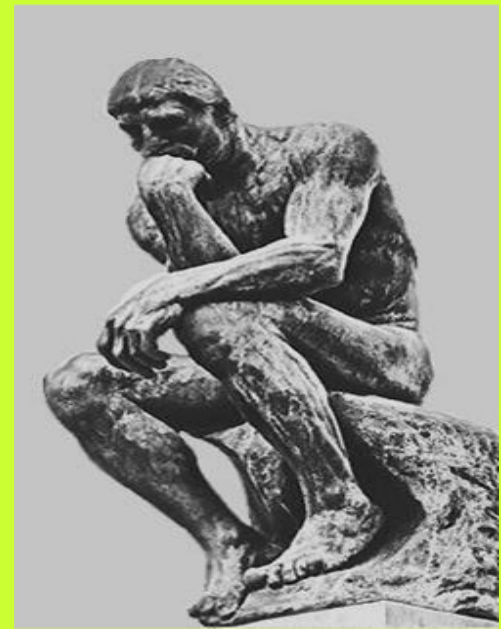
**12. Убеждаем себя: « Хочешь,
чтоб я разозлился, вышел из
«берегов»?
Не дожدهшься!»**



13. Визуализация. Представьте обидчика маленьким, смешным, растрепанным, в баночке из-под майонеза. Утром обидчик ходит в трусах до колен, в носках, растрепанный и его пилит жена.



14.Принцип айкидо. « Да, я идиот, я бездарь...» - а сами за это время успокаиваетесь и продумываете взвешенный, аргументированный ответ.



15.Отрицание. Думаем про себя:
«Это с вашей точки зрения я
идиот, а другие, более
авторитетные с моей точки зрения
люди, считают меня умным».

16.Идентифицирование. « Ругает меня, губы трясутся! Нервная женщина! Так она же бедная, несчастная - детство тяжелое, муж алкоголик, дети непутевые, озвереешь тут!»



17.Блокирование. «Я ничего не слышу, ничего не вижу, отстаньте от меня!»



18.Замещение. Перенос реакции с недоступного объекта на доступный. Поколотите дерево, порвите фотографию обидчика, нарисуйте портрет обидевшего, и мечите в него дротики, пока не надоест.

19. Наблюдение за реакцией кричащего. Смотрим как двигаются уши, сужаются глаза, раздуваются ноздри, кривится рот, вздымается грудь, двигаются руки, наклоняется тело, передвигаются ступни. Цель приема- успокоиться, понять, пожалеть обидчика, своим уравновешенным состоянием успокоить оппонента.



20. Примирение с тем, что уже случилось,- первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья.

Уильям ДЖЕМС

21. Создайте себе комфортные условия работы. Даже милые «пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей- помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и фирмам.

22. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

23. Из массы навалившихся
на вас дел определите
очередность и сроки
выполнения каждого.

24. По возможности радуйте себя тем, что может вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

25. Полезно периодически вспоминать, что без многого, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

26. Научитесь без каких
либо условий понимать, а
лучше уважать или любить
всех, начиная с себя.

27. Свою жизнь надо
оценивать не по тому, чего
у нас нет, а потому, что у
нас есть.



28. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать вам о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.



29. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги (собирайте анекдоты). Попробуйте посмеяться над своим и мрачными мыслями, над плохим настроением.

30. Откладывание решение возникающих проблем только усиливает стресс, депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство.

Счастливая жизнь- это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

31. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

32. Не слишком увязайте в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем, его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

33. Укрепление физического здоровья- важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле- здоровый дух!

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении

- Встаньте, если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить нос, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

-
- Затем посмотрите в окно, на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели в небо? Разве мир не прекрасен?
 - Набрав воды в стакан (в крайнем случае- в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
 - Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на вдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием, Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь(действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

**Полезно знать, что
абсолютно все трудности,
которые у нас возникают, уже
были миллионы раз у людей,
живших ранее. Они их как-то
преодолели. Значит,
преодолеем и мы!**

Всем удачи и здоровья!

