

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Саморегуляция эмоционального состояния»

Методические рекомендации: практикум проводится для педагогов образовательного учреждения в рамках психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания. Практикум содержит элементы телесноориентированной психотерапии, психической саморегуляции и арт-терапии. Для его проведения необходимо небольшое изолированное пространство, удобные стулья по количеству участников, природные материалы различных фактур, емкости с водой и песком. Практикум сопровождается релаксационной музыкой. Количество участников – 8-10 человек.

Цели: актуализация жизненных ресурсов и повышение работоспособности, снижение рисков развития синдрома эмоционального выгорания (освоение техник психической саморегуляции, обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения).

Введение

Уважаемые коллеги, рада вас видеть. Располагайтесь, позвольте своему телу занять удобное положение, расслабьте мышцы как ребенок, который еще не умеет ходить. Позвольте себе не тратить драгоценную энергию на разговор.

Обратите внимание на ваше эмоциональное состояние. Мысленно сформулируйте его.

После пребывания в напряженных педагогических ситуациях жизненным ресурсам крайне необходима подпитка. Стабилизировать эмоциональное состояние поможет использование элементов телесной эмоциональной саморегуляции. Так как самое близкое, доступное и как-то понятное нам – это наше собственное тело.

Сегодня мы будем выполнять некоторые действия в

замедленном темпе (как будто бы «спите на ходу», и моя речь тоже будет несколько замедленна). Понаблюдайте, как это сказывается на вашем текущем эмоциональном состоянии (смещая его в сторону большего спокойствия).

Ритмы тела

В первую очередь обратим внимание на ритмы нашего тела, пронизывающие каждую его часть. И самыми важными для нас будут ритмы дыхания и ритмы пульса. Ритм пульса и ритм дыхания легко доступны для самонаблюдения и тесно связаны. Вы знаете, что в состоянии волнения и стресса у человека учащается дыхание и пульс.

Нащупав собственный ритм, подчиняющийся произвольному контролю (ритм дыхания, темп речи), необходимо его замедлить. Как это сделать?

Сначала переходим на брюшное дыхание: *положите правую руку на живот, левую на грудную клетку. Область грудной клетки при правильном дыхании остается неподвижной, наблюдаем за движением в области живота – брюшной – релаксационный – тип дыхания.*

Упражнение «Дышим в ритме пульса» (настройка дыхания по сердцебиению)

Поначалу нащупаем ритм в прямом, телесном смысле. Нащупайте свой пульс – на левом запястье или, если не получается, – на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный пальцы образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань («адамово яблоко») с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации, мощного «биения» под пальцами.

Выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, сначала не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары

пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара – вдох, следующие два удара пульса – выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1–3 мин, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся, стационарный ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходите к новому соотношению вдоха и выдоха, поддерживая его таким же образом: 2:3 – 2:4 – 2:5 – 3:6 – 3:9 – задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше и возвращайтесь обратно, к исходному соотношению вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием и в новом настроении. Завершите упражнение активизирующим выходом.

Управляем ритмикой сердечной деятельности через произвольно управляемый ритм дыхания (на фоне мышечного расслабления). При синхронизации дыхания и пульса организм входит в особый экономичный режим (при этом показатель потребления кислорода – интенсивность обменных процессов – снижается на 20%).

Ритм дыхания и пульса – зеркало наших эмоций, лакмусовая бумажка для эмоций.

С помощью правильно регулируемого дыхания можно добиться снятия психоэмоционального напряжения. Можно навязать организму внешний ритм, поддерживая его некоторое время, и он усвоится. Станет нашим собственным и дальше будет сохраняться самим организмом.

Самомассаж

Вы знаете, чем больше человек волнуется, тем больше мышечное напряжение. И мышцы задней области шеи реагируют на это в первую очередь. Область шеи – телесное зеркало, в котором отражается весь организм, отличается богатством рефлексогенных зон (шейная микроakupунктурная система). Контактное воздействие в области шеи оказывает регуляторное воздействие на все тело. «Воротниковую зону» называют

телесной панацеей.

Напомним себе «правильное» положение головы и шеи, слегка смещая голову вперед-назад, руководствуясь при этом мысленно произносимыми формулами «первичного самоконтроля», формулами саморегуляции Ф.М. Александера: «Голова смещается немного вперед и вверх. Шея вытягивается, плечи расширяются». Почувствуйте, как это оказывает влияние на общее самочувствие, и запомните свое внутреннее состояние, связанное с «правильным» положением головы и шеи.

Замечая дискомфортные ощущения в области задней поверхности шеи, прорабатывайте их с помощью телесного контакта на задней поверхности шеи:

- сначала по средней линии, вдоль прощупываемых под кожей остистых отростков позвонков, слегка надавливая кончиками пальцев и совершая круговые разминающие движения. Усилие должно быть очень небольшим, движения мягкими, а процедуру необходимо выполнять в положении сидя (желательно с опорой для головы, затылка) или лежа на спине. Сначала выполняете диагностическое прощупывание и массажирование, постепенно смещаясь, переходя от одной точки к другой. Там, где обнаруживается дискомфорт, задерживаетесь на несколько минут, продолжая легкий самомассаж до уменьшения или устранения негативных телесных ощущений;
- затем на 1,5-2 см в стороны средней линии, вдоль позвоночника (паравертебрально);
- наконец, охватывая «щепоткой» (подушечками большого, указательного и среднего пальцев) или «горстью» прощупываемые продольные мышечные тяжи (мышцы, поднимающие голову и разгибающие шею), аккуратно их разминаете, массируете.

Массажные движения должны быть мягкими, аккуратными. Работаем с нервными рецепторами в коже и подкожной клетчатке. Важно выровнять асимметричные ощущения.

Снижение мышечного тонуса уменьшает приток «информации» от мышц к мозгу, позволяя ему отдохнуть. Незанятость нейронов мозга переработкой информации повышает их готовность к синхронизации, приводя к особым состояниям сознания, играющим для человека целебную роль.

«Диалог рук с природными объектами»

А сейчас возьмите, пожалуйста, в руки шишки (колючие мячи). С усилием помассируйте кисти рук. Прислушайтесь к своим ощущениям. Сформулируйте их.

Между телом и головным мозгом существует соматотопическая связь (проекционная, соматотопический принцип – принцип соответствия). Область кисти имеет расширенное представительство в коре головного мозга (ГМ).

Руки – это тактильные ощущения. После «колющих» ощущений опустите ладони в емкость с фасолью (гладкие, прохладные). Почувствуйте разницу в ощущениях.

Порой руки знают, что делать. То, что не в силах понять разум, разгребает руки. Те, у кого была возможность познакомиться с песочной психотерапией («псаммотерапией»), помогающей установить связь с подсознанием, знают, что это длительный, увлекательный процесс. Возьмите тарелочки с имитацией песка.

Мы же всего лишь наблюдаем за движением песка, пропуская его между пальцев, за его бесформенностью – с одной стороны и способностью принимать любые формы – с другой.

Для древних мудрецов песок олицетворял круговорот всех вещей, их создание, разрушение, неумолимое течение времени.

Еще большее воздействие на человека оказывает вода. Организм взрослого человека на 70–80 % состоит из воды. Известна оздоровительная сила воды. Любые манипуляции с водой – это определенная доза удовольствия.

Возьмите кусочки замороженной воды. Вновь прислушайтесь к вашим ощущениям.

В стрессовых ситуациях: смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан, медленно выпейте ее. В стрессовых ситуациях потребность в жидкости увеличивается. Нужно сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Для того чтобы почти полностью нейтрализовать последствия неприятного разговора, иногда бывает достаточно всего лишь помыть руки и умыться, а в конце дня, перед сном, принять расслабляющую ванну.

Отдых на берегу даже небольшого озера, реки целебен для души.

Опустите остатки льдинок в наше маленькое озеро (комплекс песок – вода или большая емкость). Что чувствуют руки? (тепло – холод – естественная гимнастика сосудов). Постоянно меняющиеся узоры на водной глади вводят человека в легкий транс. Рассмотрим узоры на дне озера и найдем то, что не является частью природы (на дне емкости – природные и искусственные камни).

Шум течения реки находится в диапазоне частот, сравнимых с человеческой речью. Вода как бы «говорит» с успокаивающими интонациями, поет несложную и приятную мелодию.

Тревожные мысли постепенно теряют свою напряженность и сменяются приятными размышлениями.

Ритмичные медленные монотонные процессы успокаивают (медленная музыка, шелест волн, шум дождя, вязание, перебирание четок).

А теперь позволим себе снять обувь и пройтись по каменистому берегу (дорожка из натуральных камней разной фактуры – маленькие и большие, гладкие и шершавые), помассировать стопы.

Шеринг

Понаблюдайте, как все наши действия сказались на вашем текущем эмоциональном состоянии. Как вам сейчас? Изменилось как-то ваше эмоциональное состояние?