

Главное управление образования Гомельского облисполкома
Государственное учреждение образования
«Гомельский областной институт развития образования»

Учебно-методическое пособие

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА**

Гомель
2022

УДК 159
ББК 88.8
П 86

Составитель:

Т. Д. Гартвик, старший преподаватель кафедры управления и технологий образования государственного учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования».

Рецензенты:

Ю.А. Шевцова, доцент кафедры социальной и педагогической психологии, кандидат психологических наук, доцент учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины;

Е. А. Смирнова, старший преподаватель кафедры педагогики и частных методик государственного учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования».

Психологические основы формирования эмоциональной устойчивости педагога / сост. Т. Д. Гартвик. – Гомель: ГУО «Гомельский областной институт развития образования», 2022. – 50 с.

В представленных материалах раскрыты актуальные проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагога посредством саморегуляции эмоционального состояния. Учебно-методическое пособие содержит описание особенностей формирования эмоциональной устойчивости педагога, различных способов и техник саморегуляции эмоционального состояния и рекомендаций по их использованию. Данные материалы предназначены специалистам социально-педагогической и психологической службы и педагогам учреждений образования.

© Гартвик Т. Д., 2022

© Государственное учреждение образования «Гомельский областной институт развития образования», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. Эмоциональное здоровье педагога как условие эмоционального комфорта учащихся	5
2. Правила эмоционального поведения педагога	13
3. Формирование эмоциональной устойчивости педагога посредством саморегуляции эмоционального состояния	17
3.1. Ресурсы эмоциональной устойчивости	17
3.2. Эмоциональная саморегуляция. Способы воздействия на эмоциональное состояние	21
3.3. Влияние тонуса мышц и дыхания на эмоциональное состояние	23
3.4. Управление эмоциональным состоянием посредством словесного самовнушения	26
3.5. Управление представлениями и чувственными образами	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эмоциональное здоровье педагога является необходимым условием его активной жизнедеятельности, самореализации и развития творческого потенциала. Здоровый и эмоционально благополучный педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Содержание эмоционального мира учителя становится показателем не только личностной вовлеченности в профессию и уровня самореализации, но и свидетельствует о высокой профессиональной самооценке, уравновешенном ощущении себя в профессии, что делает его эмоционально защищенным, устойчивым и самодостаточным. Неуверенность в себе и в своей профессии связаны с состоянием недовольства, раздражения, с необходимостью постоянного контролирования своих слов, поступков и эмоций, истощением эмоциональных ресурсов, а общение с такими педагогами, связанное с давлением и недовольством, приобретает устойчиво негативный характер.

Выход педагога на творческий профессиональный уровень возможен только через самоопределение и самоорганизацию, при которых формы и виды деятельности структурируются профессионалом самостоятельно. Профессиональное мастерство педагога предполагает внутреннюю свободу и самостоятельность, когда специалист имеет возможность импровизации, творчества в профессии, ощущает ситуацию успеха. Характеристиками эффективного педагога является не только умение взаимодействовать, выстраивать конструктивную коммуникацию с участниками образовательной деятельности, но и умение доверять себе и своему я, принимать и понимать свои эмоциональные состояния, умение самостоятельно моделировать шкалу оценивания своих внутренних состояний, определять ключевую детерминанту и уровень полезности различных вариантов своего эмоционального реагирования.

Собственно, принятие педагогом в полной мере ответственности за события собственной жизни и составляет основную цель традиционной психотерапии. Цель же психологического подхода предложить педагогам технологию, способную помочь в решении проблем, при условии, что они сами возьмут на себя ответственность за ее применение и освоят необходимые для этого практические навыки. В сущности, подход, на котором основано наше изложение, представляет собой не что иное, как обучение педагогов методам психологической самопомощи.

1. Эмоциональное здоровье педагога как условие эмоционального комфорта учащихся

Состояние эмоциональной сферы педагога во многом определяет его профессиональную пригодность, которая предполагает норму интеллектуального развития, эмпатийность, толерантность, положительный эмоциональный тон, а также нормальный уровень развития коммуникативно-познавательной активности.

Следует отметить, что проблема профессиональной пригодности по своей сущности является проблемой адаптации человека к деятельности и формирования пригодности человека для данной деятельности. В исследованиях Л.М. Митиной показано, что степень социальной адаптации (эмоциональной стабильности) в среднем по группам учителей ниже, чем у других профессиональных групп. Более 30 % учителей показали эмоциональную стабильность равную или даже ниже, чем у больных невротиками [17].

В исследовании эмоциональных тенденций личности педагога (Э.П. Кожевникова) был обнаружен средний уровень выраженности эмоциональной отстраненности и переживания отрицательных эмоций в общении у большинства учителей. Данное исследование показало, что распространение такого качества как фрустрированность среди педагогов имеет тенденцию к увеличению с ростом педагогического стажа: от 1 до 5 лет – 32,3 %; от 6 до 10 лет – 41,2 %; от 11 до 20 лет – 32,4 %; от 21 года и более 58,8 % [14, ст. 81]. Эмоциональная напряженность педагогического труда с увеличением стажа работы снижает фрустрационную толерантность педагога, что приводит к развитию профессиональных деструкций, неудовлетворенности педагогической профессией, утрате перспектив профессионального роста. Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов страдает болезнями стресса – многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями [29].

Общеизвестно, что профессия педагога по своей природе энергозатратная, требующая больших душевных сил и может быть отнесена к разряду стрессогенных. Будучи связанной с творчеством, с постоянной потребностью в новой информации, педагогическая деятельность базируется на постоянном напряжении и использовании всех видов памяти, мышления, внимания, сопровождается взлетами и падениями, профессиональными страхами и неуверенностью [23].

Излишняя эмоциональность, приводящая к бурным вспышкам эмоций, порой с драматическими последствиями, к повторяющимся травматичным воспоминаниям о пережитых стрессах, к постоянной или свободно плавающей тревожности, к снижению работоспособности, отравляет жизнь и нарушает самочувствие. Психологической проблемой выступает срыв

психологической адаптации, нарушение процесса непрерывного приспособления психики педагога к требованиям профессиональной деятельности. Зачастую все это связано просто с неумением контролировать эмоции, отсутствием необходимых навыков, которым можно научиться. И здесь как нельзя более необходимо и уместно применение психологических технологий в русле психотерапии либо психологической саморегуляции, позволяющих подобное положение исправить [27, с. 14-16].

Диагностика уровня эмоционального выгорания слушателей Гомельского областного института развития образования (использовался тест Бойко В.В. «Эмоциональное выгорание») [4, с. 98] свидетельствует о том, что многие педагоги области нуждаются в психологической помощи. Были получены эмпирические данные, свидетельствующие об уровне развития эмоционального выгорания, сформированности фаз и симптомов. У 20,5% слушателей доминирует фаза «напряжения», близки к этой фазе 13% испытуемых. Фаза «резистенции» проявилась у 38% испытуемых, близки к этой фазе 42,5%. Фаза «истощения» доминирует у 14%, а близки к ней 34% педагогов. Таким образом, на момент исследования, преобладающее количество педагогов (38 %) находились в фазе «резистенции», свидетельствующей о том, что их психика была в состоянии сопротивления воздействиям различных профессиональных стрессов. У педагогов, которые находятся в данном состоянии происходит формирование защитного поведения, способствующего дозированному расходованию психических ресурсов.

Известно, что синдром эмоционального выгорания выступает как механизм психологической защиты, это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В тоже время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда данный синдром отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и на отношениях с участниками образовательных отношений.

Маркеры эмоционального выгорания педагога можно объединить в несколько подгрупп:

1. Физические: усталость, одышка, головная боль и головокружение, нарушения сна, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, колебания артериального давления, расстройства половой функции и желудочно-кишечного тракта, метеочувствительность и др.

2. Эмоциональные: пессимизм и негативная установка на жизненные перспективы, цинизм, расстройства внимания и мышления, тревога, чувство безнадежности, подавленное настроение, гнев, чувства одиночества и вины, раздражительность и обида на действия обучающихся и их родителей, коллег и руководителей разного уровня, и др.

3. Интеллектуальные: потеря интереса к получению новой информации не только в профессии, но и к жизни вообще, отсутствие желания разнообразить другие виды жизнедеятельности – общение, быт, досуг и др.

4. Поведенческие: усталость при выполнении обычных профессиональных обязанностей, создание видимости работы, частые нарушения внутреннего регламента образовательного учреждения, увеличение количества ошибок, отсутствие энтузиазма, безразличие к привычным ситуациям, импульсивные поступки и др.

5. Социальные: нежелание принимать участие в общественной жизни, самоизоляция и избегание общения с коллегами, ощущение непонимания, чувство нехватки моральной поддержки со стороны и др. [24, с. 43].

Последствия эмоционального выгорания педагогов могут проявляться в различных сферах:

- межличностные – проявляются в профессиональных, семейных отношениях, а именно в конфликтах с коллегами, администрацией школы, учениками и родителями, в агрессивном реагировании и эмоциональной истощенности;

- установочные – проявляются в негативных установках по отношению к детям, работе вообще, коллективу, к себе лично, которые ведут к снижению лояльности и толерантности педагогов;

- поведенческие последствия могут выражаться как на уровне одного сотрудника, так и на уровне всего учреждения: педагоги выбирают и используют неконструктивные модели поведения, вызывая тем самым нарастание напряженности вокруг себя и, как следствие – снижение качества работы и межличностного взаимодействия;

- психофизиологические – находят выражение в расстройствах психосоматики, которые проявляются в виде различных болезней, приобретающих в дальнейшем хронический характер [4; 29; 37].

Названные последствия выгорания оказывают огромное влияние на состояние школы как системы, на психологический комфорт, как в педагогическом, так и в ученических коллективах, на эффективность образовательного процесса, на общее состояние психического и физического здоровья педагогов и школьников, а эмоциональное здоровье учителя становится значимым условием психического и физического здоровья его учеников.

Перовой составляющей эмоционального здоровья педагога является чувствительность к состоянию учеников и понимание причин, способность заметить изменения: когда ученик устал, расстроен, неважно себя чувствует. Без понимания причин, вызвавших то или иное эмоциональное состояние, поведение учащегося может казаться педагогу неадекватным, вызывать непонимание и раздражение. Понимание же достигается только в ходе преломления чужих чувств и эмоций через свой собственный эмоциональный опыт. Это возможно лишь тогда, когда есть положительный опыт в понимании, прежде всего, себя и собственных переживаний. Непонимание учителем собственных эмоциональных состояний, отсутствие контроля за их проявлениями приводит к слабо контролируемому поведению в отношении и учащегося.

Второй составляющей эмоционального здоровья учителя является эмоциональное безусловное принятие и признание неповторимой индивидуальности ученика, признание его права быть таким какой он есть.

Третья составляющая – это умение строить и поддерживать стабильные положительные отношения с учащимися. Учитель несет ответственность за результат межличностных отношений, является активной стороной, поскольку обладает большими ресурсами осознания.

Декларируя необходимость наличия в процессе обучения положительного эмоционального фона, психологи и педагоги не всегда уделяют достаточно внимания изучению вопроса, что на самом деле имеет место в образовательном процессе. Между тем, исследования свидетельствуют о явном эмоциональном неблагополучии учебного процесса. Вместо увлечения, радости и любопытства, которые хотели бы испытывать учащиеся во время обучения отмечаются безразличие, скука, тревога и страх.

В исследовании Зотовой К.А. была обнаружена взаимосвязь между типом стратификации класса с позиции учителя и эмоциональным благополучием детей младшего школьного возраста (из результатов ранжирования педагогами детей по двум шкалам: дети с которыми трудно – дети с которыми с которыми легко; дети, которые вызывают положительные эмоции – дети, которые вызывают отрицательные эмоции). Автором была выявлена стратификация учителя по принципу «экономия усилий», при которой класс делится на три группы. Две из них включали по одному ребенку: ребенок, отношение к которому пристрастно положительное и ребенок, отношение к которому пристрастно отрицательное, проявляющееся в абсолютном игнорировании учителем ребенка на уроке. Третья группа включала учащихся, к которым педагог проявлял индифферентное отношение. Наблюдения во время уроков показали, что основная категория детей получала механическую оценку учителя (как положительную, так и отрицательную). Игнорируемый ребенок не получал никакого внимания со стороны педагога, а ребенок, отношение к которому пристрастно положительное находился в центре внимания (похвала, одобрения, улыбки). Неудивительно, что в данном исследовании был обнаружен факт очень высокой тревожности детей, обделенных вниманием педагога [7].

Большое значение в создании эмоционально комфортного общения во время урока и вне его влияют обобщенные и эмоционально окрашенные установки педагога по отношению к большинству учащихся или отдельным их типам. Одних он принимает, уважает, а других отвергает, осуждает, недолголюбит. Установки складываются у учителей под влиянием опыта общения, знаний и оценок большинства людей. Установка управляет восприятием и влияет на эффективность общения. Она бывает позитивной, негативной, реже – неопределенной.

Наличие *позитивной установки* является ценнейшим качеством педагога, который выражает положительные эмоции, запрограммирован на доброжелательное отношение ко всем учащимся и коллегам в большинстве

случаев. В нравственном облике такого педагога – положительные суждения о людях, вера в их лучшие качества.

Влияние на эмоциональный комфорт и эффективность общения оказывает *коммуникативная толерантность* учителя, показывающая степень переносимости неприятных или неприемлемых, по его мнению, психических состояний, качеств и поступков других людей [35].

Данная характеристика личности является стержневой в профессии педагога, с ней согласуются и другие составляющие его личности: нравственные, интеллектуальные, характерологические, эмоциональные. Особенности коммуникативной толерантности свидетельствуют о психическом здоровье педагога, внутренней гармонии, о способности к самоконтролю и самокоррекции.

В педагогической деятельности можно наблюдать динамику коммуникативной толерантности. Молодой педагог в начале карьеры может демонстрировать низкую толерантность, а с возрастом терпимость возрастает, бывает, что с увеличением стажа работы растет раздражение учащимися или коллегами по работе, родителями учащихся. Повышение уровня толерантности возможно посредством преодоления или сглаживания негативных впечатлений от различий между своей индивидуальностью и индивидуальностью другого человека, устранения обстоятельств, вызывающих или подчеркивающих эти различия.

Толерантность учителя воспринимается участниками образовательного процесса как положительное эмоционально-энергическое проявление. Учитель с высоким уровнем толерантности уравновешен, предсказуем в своих отношениях к другим людям и совместим с разными людьми. Благодаря этим достоинствам создается эмоционально комфортная обстановка для сотрудничества в совместной образовательной деятельности, для достижения синергетического эффекта – эффекта повышения результативности за счет использования взаимодействия и взаимосвязи [33].

На коммуникативную толерантность педагога оказывает влияние низкий уровень его тревожности, искренность и общительность, эмоциональная вовлеченность, естественность и непосредственность в сочетании с высоким уровнем интеллекта, а также уверенная адекватность учителя, которая проявляется как жизнерадостность, спокойствие и ощущение себя в безопасности, способствующие принятию другого человека таким какой он есть. Низкое напряжение, расслабленность, нефрустрированность содействуют снятию напряжения во взаимоотношениях со всеми участниками образовательного процесса [35].

Педагогу следует помнить, что нарастание нетерпимости к окружающим является надежным признаком развивающихся психических нарушений, таких как неврозы, психопатии, депрессии, нарушения в сфере характера (истероиды, параноики, эпилептоиды), разрушения личности при алкоголизме и наркомании [5, с. 154; 13].

На эмоциональный комфорт учащихся во время образовательного процесса влияет эмоциональный настрой педагога, который характеризует

особенности его реагирования на эмоциональную атмосферу, возникающую в процессе общения или учебной деятельности. При взаимодействии учителя с участниками образовательного процесса выделяют резонирование, отстранение и диссонирование. Соответственно во время общения возникает положительная, нейтральная и отрицательная энергия [4].

Резонирование это умение учителя откликаться на эмоциональные состояния других людей, быть отзывчивым. *Эмоциональное резонирование* вызывает особый психотерапевтический и целительный эффект, происходит благоприятное сложение энергий, повышается вероятность внушающего воздействия на участников образовательного процесса. Появляется дополнительный психологический эффект – синергизм, означающий то, что такой педагог своей манерой взаимодействия способствует объединению энергетических потенциалов и увеличению эффективности педагогической деятельности.

Эмоциональная отстраненность ассоциируется с нейтральной энергией. В ответ на эмоциональные состояния других людей такой учитель проявляет невыразительные, приглушенные, неопределенные эмоции, при этом маловероятно сложение энергетических сил партнеров по общению.

Эмоциональное диссонирование характеризуется демонстративным исключением из эмоциональной атмосферы общения или проявлением эмоций, противоположных по смыслу ситуации взаимодействия. Например, если кто-то испытывает подъем сил, радуется, то другого это начинает раздражать, появляется потребность что-то сказать или сделать, чтобы у радующегося испортилось настроение. Есть люди, которым доставляет удовольствие чужое горе, а энергетика чужого ликования вызывает у них агрессию или депрессию.

Эмоционально отзывчивый педагог, конечно, наиболее предпочтителен. При взаимодействии с ним у учащихся больше шансов получить поддержку и сочувствие, а оказавшись в эмоциональном созвучии учащийся становится доверчивым, податливым на убеждение и внушение.

Таким образом, для учителя восприимчивость к эмоциональному состоянию учащихся является одним из профессионально необходимых качеств, так как эмоции – это источник интересов, желаний, потребностей, мыслей, с помощью эмоций можно оказывать влияние на окружающих. В роли средств влияния используется улыбка, смех, плач, угроза, гнев, раздражение, равнодушие. Адекватно расшифровать сигналы, посылаемые эмоциями партнера означает уловить именно тот смысл взаимодействия, который был в него вложен [4, с. 159]. Используя эмоции в образовательном процессе, педагог должен помнить, что их влияние может быть побуждающим, подавляющим, поглощающим, нейтральным.

Побуждающий эффект оказывают люди, стимулирующие других к положительной психической активности. Они общаются под девизами «у меня все хорошо и у вас все будет хорошо», «пусть нам всем будет хорошо». Человек, испытывающий радость, душевный подъем, удовлетворенность, любовь, переживающий восхищение, нежность, восторг, творческое

вдохновение, творящий добро оказывает благотворное влияние. Энергетический эмоциональный заряд положительного действия стимулирует положительную активность психики, а заряд отрицательного действия – негативную активность. Бывают исключения, когда положительные заряды стимулируют негативную активность и наоборот.

Негативная энергия активизирует негативную психическую активность. Такие люди словно руководствуются девизами «мне плохо, пусть и вам будет плохо», «я вам расскажу такое, от чего вам станет страшно», «давайте будем разрушать». Внушая другим подобные идеи такие люди получают от этого особое удовольствие.

Подавляющим эффектом обладает человек, эмоциональная энергия которого снижает психическую активность свою и других. Человек с негативным подавляющим эффектом всем недоволен, всех критикует, оскорбляет, принижает, уязвляет, всем угрожает. Психическую активность других могут снижать и носители положительной энергии. Это шумные, говорливые, очень активные люди, которые хотят быть в центре внимания, всех поучают, обрывают на полуслове, больше всех шутят. Возможно эти люди добрые, отзывчивые, доброжелательные, но дают всех своих энергией и в больших дозах они невыносимы.

Поглощающий эффект имеет эмоциональная энергия людей, склонных выражать и положительные и отрицательные эмоции, подпитываться от людей необходимой энергией и тем самым поддерживать свой энергетический баланс. В народе это явление получило название «вампиризм». Истоющая свой эмоциональный и энергетический баланс нервным напряжением, одиночеством, мыслями, семейными конфликтами и не умея его восстановить, они рассказывают сплетни, доводят других до слез, крика, истерики, говорят все, что думают в глаза. Находясь в интенсивном эмоционально-энергетическом биополе других, такие люди сами заводятся и заряжаются образовавшейся энергией, чувствуют некоторое время комфортно поскольку их психика находится в функциональном состоянии, которое позволяет активно работать и общаться.

Людей, которые «вампируют» можно разделить на несколько видов: вампиры-тугодумы или упрямые (провоцируют несколько раз пересказывать одно и то же, уговаривать, убеждать их, пока они не напитаются энергией и их интеллект не придет в нужную активную форму, адекватную поставленной задаче); вампиры-диктаторы (произнося фразы «Я так сказал», «Вы должны делать то, что я попрошу», поглощают и разрушают энергию других людей, заставляют их тратить силы, чтобы возражать или подчиняться); грубияны и хамы; люди с акцентуациями характера; психопатические личности, прикидывающиеся беспомощными и неумелыми; истероидные, склонные к игре на публику [4, с. 156].

Большое влияние на эмоциональный климат образовательного процесса оказывает стереотип информационно-энергетических эмоциональных разрядок педагога, возникающих по принципу условного рефлекса, которым он обучился в раннем детстве и которые усвоились

глубоко и прочно, перейдя на стадию автоматизации навыка, исполняясь на неосознаваемом уровне. И только уже в более или менее зрелом возрасте человек может «переучиться», чтобы взять свои эмоции под сознательный контроль [27, ст. 42]. Такая «эмоциональная заготовка», стереотип или внутренняя запись эмоций, запечатлеваясь в памяти, включаясь или воспроизводясь при необходимости, позволяет человеку с помощью эмоций добиваться желаемого от окружающих. Таков механизм действия эмоциональной инграммы – стереотипа информационно-энергетических эмоциональных разрядок, которые возникают под влиянием манипулятивного опыта личности.

Инграммы бывают положительного и негативного свойства, если их рассматривать с точки зрения влияния на другого человека. Инграммы положительного свойства – эмоциональные разрядки, демонстрируемые человеком для того, чтобы вызвать позитивное отношение к себе. Улыбка, смех, интонации миролюбивого спектра, приветливые, радостные жесты, движения головы и положения туловища, выражающие согласие, доверие, доброжелательные чувства – свидетельствуют о том, что человек хочет получить от партнера признание, доверие, любовь.

Инграммы негативного свойства наполнены агрессией, гневом, дистанцированием, отчуждением. Это непроницаемая маска, презрение на лице, повышенный голос, устрашающее выражение лица.

Бойко В.В. считает, что в повседневной жизни человек так часто использует инграммы, что подлинным переживаниям не остается места. Особенно редко переживаются эмоции положительного спектра – подлинная радость, восторг, умиление, нежность. Целыми днями на лице человека обозначается дежурная улыбка – символ приличия. Редко появляется искреннее мажорное состояние. Отрицательные эмоции тоже автоматически, исполняясь на неосознаваемом уровне, могут использоваться в качестве орудия. Грозное выражение лица, бранные слова, повышенный голос – направлены на то, чтобы вызвать желаемое поведение [4, с. 58].

Проникновение в профессиональную сферу педагога негативных эмоциональных инграмм отрицательно влияет на процесс и результат образовательного процесса и совместной деятельности педагогов, учащихся, коллег и руководства.

Таким образом, проблему эмоционального здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. Эмоциональное здоровье педагога – основа эффективной работы современного образовательного учреждения и его стратегическая проблема, определяется как способность психики и организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

2. Правила эмоционального поведения педагога

Общеизвестно положение, о том, что процесс обучения и воспитания протекает успешнее, если педагог делает его эмоциональным. Подкрепляющую функцию эмоций подчеркивал и Ушинский К.Д., отмечавший, что наслаждения и страдания педагог может по своей воле возбуждать в душе учащегося «и там, где они не возбуждаются сами собою как последствия поступка» [32, с. 513].

Анохин П.К. подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стабилизации рационального поведения. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок, блокируют образование условного рефлекса [38].

Положительный эмоциональный климат на уроке позволяет детям быть уверенными в себе, снижает их тревогу, страхи и положительно отражается на результатах учебы. Эмоционально здоровый учитель ориентируется на состояние ученика, учитывает и может управлять им во время образовательного процесса. Так, например, важным умением учителя является поддержание состояния тревоги учащихся во время занятия на оптимальном уровне, чтобы оно выполняло стимулирующую функцию, а не блокировало познавательные процессы. Тревога является естественной составляющей образовательного процесса, неизбежно сопровождая в той или иной мере каждого учащегося, будучи связанной с публичным характером школьных достижений или неудач, с освоением нового материала во время обучения.

Создание положительного тонуса учащихся, поддержание их любопытства и интереса к материалу, удовлетворенности достигнутыми результатами достигается посредством эмоционально-энергетического вклада педагога в коммуникацию. Каждый педагог несет ответственность за этот вклад и задает себе следующие вопросы: какое влияние оказывает мое эмоциональное состояние и моя психическая энергия на учащихся и других участников образовательного процесса? как управлять собственными эмоциональными состояниями для того, чтобы влиять на учащихся, если это необходимо для сотрудничества с ними или воздействия на них?

Главные условия при которых эмоции педагога способны выполнять стимулирующую функцию это их: *адекватность*, когда они соответствуют смыслу воздействия, оправданы в заданных обстоятельствах; *коммуникабельность*, когда эмоции производят приятное впечатление, располагают к общению и вызывают доверие; *экономичность*, которая связана с затратой наименьших физических и психических ресурсов при достижении целей воздействия на учащихся [4, с. 301].

Для того, чтобы соответствовать стимулирующим условиям функционирования эмоций во время образовательного процесса необходимо соблюдать семь важных правил. *Первое правило:* имидж педагога должен включать в себя внутреннее и внешнее спокойствие, активность, хорошее настроение, доброжелательность, оптимистичность, миролюбие, способствующие формированию доверия. В имидж также входят аудио-визуальная культура, стиль поведения, внутренняя философия, система ценностей, атрибуты, подчеркивающие статус, притягательный психогигиенический образ.

Второе правило: эмоции педагога должны иметь адекватную информационную и энергетическую насыщенность, что подразумевает:

- преодоление эмоциональной безучастности;
- отсутствие мимической маски (однообразное выражение лица, плохо передающее отношение к происходящему и к партнеру);
- использование разных интонаций и регистров звучания для выразительности голоса;
- избавление от состояния эмоционального диссонанса и эмоциональной неискренности (когда человек переживает одно, а выражает другое);
- преодоление мимического диссонанса (верхняя часть лица передает настороженность, колкость, а нижняя часть лица может выразить доброжелательность и доверие).

Третье правило: утрированные эмоции, свойственные аффективным, импульсивным, невротизированным личностям необходимо заменять на умеренные варианты их проявления (гнев огорчением, тревогу озабоченностью, презрение критическим отношением).

Четвертое правило: необходимо управлять экспрессией, которая должна выражаться в коммуникабельной форме. Улыбка, жесты, поза, тон голоса педагога должны производить на окружающих благоприятное впечатление, легко располагать и вызывать доверие.

Пятое правило: проявляйте терпение к окружающим. Для этого необходимо:

- принимать индивидуальность учащихся и других людей;
- при оценке поведения, образа мыслей или характеристик учащихся не быть категоричным и консервативным и не рассматривать в качестве эталона самого себя;
- сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами учащихся или других людей;
- не стремиться делать удобными для себя других людей, уметь прощать ошибки учащихся, их неловкости и непреднамеренно причиненные вам неприятности;
- уметь приспособливаться к характеру, привычкам, установкам или притязаниям других людей. Бойко В.В. предлагает следующие формулы принятия другого человека, усвоив которые можно повысить уровень коммуникативной толерантности: «Уважайте мнение другого, ибо оно

интересно и дорого ему»; «Человек, который переживает трудную минуту ждет вашего участия»; «Надо давать людям шанс быть самим собой, иначе они будут разочаровывать вас»; «Проявляйте уважение к мнению собеседника, даже если вы его совсем не разделяете» [4, с. 319].

Шестое правило: умейте при необходимости оказывать релаксирующее действие на учащихся. Условия такого влияния – вежливость, открытость, терпение и оптимизм.

Для того, чтобы учащиеся чувствовали себя комфортно во время общения учителю важно научиться преобразовать отрицательные эмоции, возникающие во время общения, в положительные. Методы могут быть разные, успокаивающие слова или сочувствующее молчание, уговоры или угрозы все зависит от обстоятельств. Но релаксирующее действие возможно лишь при соблюдении того, что педагог принимает учащегося безусловно, внушает веру в себя и сам верит в то, что учащийся сможет справиться со своими проблемами.

В целях положительного воздействия следует научиться во время общения чаще использовать обороты речи, свидетельствующие о принятии учащегося (примеры в таблице 1).

Таблица 1. Замена оборотов речи, содержащих неприятие на обороты речи, содержание принятие

Обороты речи, свидетельствующие о неприятии	Обороты речи, свидетельствующие о принятии
Почему вы всегда требуете к себе особого отношения?	Ваши желания естественны и понятны мне, но нельзя игнорировать обстоятельства
Вы такие большие, а так себя ведете!	Вижу вы устали, но будьте спокойны, еще десять минут, и мы приблизимся к желаемому результату!
Не смейте разговаривать со мной таким тоном!	Я понимаю ваше возмущение, однако давайте поговорим спокойно

Для того, чтобы внушить учащемуся веру в себя, помочь преодолеть дискомфортное состояние, педагогу важно использовать в речи оптимистические высказывания вместо пессимистических, которые деморализуют, внушают страх и разрушают веру в себя (примеры в таблице 2).

Таблица 2. Замена пессимистического высказывания на оптимистическое

Пессимистическое	Оптимистическое
Ты так никогда не научишься играть, если будешь так делать	Надо подождать, вначале бывает трудно, я знаю, что у тебя получится.
Я так и знала, что вы опустите руки и	Вы сильные и умные, успех ждет нас

потеряете веру в успех	впереди
Я, наверное, никогда не дождусь от вас благодарности	Вижу, что вы стараетесь мне помочь. Спасибо.

Для того, чтобы учащиеся чувствовали себя комфортно и в безопасности педагог может *мысленно внушать им*: «вокруг все спокойно», «все будет хорошо», «все настроены миролюбиво».

Средствами стимуляция чувства безопасности являются: взгляд педагога – открытый, теплый, успокаивающий; лицо направлено на учащегося, оно без тени смущения и напряжения; голова немного движется в такт наиболее важных слов, произносимых педагогом или учащимся; жесты мягкие и неторопливые, идут от педагога на учащегося и обратно, располагаются в плоскости груди и живота; руки педагога расслаблены, иногда почти касаются рукава, плеча или руки учащегося, останавливаясь за несколько миллиметров; голос – спокойный; речь звучит сдержанно и оптимистично в ней содержатся миролюбивые интонации.

Седьмое правило: нейтрализируйте обращенную на вас агрессию. Для того, чтобы реагировать тем или иным образом в напряженной ситуации важно постараться понять причину агрессивного поведения другого человека. Возможно это минутная слабость или же вы спровоцировали агрессию, в таком случае стоит или выдержать паузу или найти способ как загладить свою вину. Существуют следующие средства нейтрализации агрессии и воздержания от реакции на агрессию: игнорирование агрессии (не заметить или дать время успокоиться); включение приятных представлений (образ солнечной поляны или ваши воспоминания об отдыхе во время отпуска) или воспоминаний о лучших поступках и качествах агрессора; использование мысленных формул «Я добрый», «Я спокоен», «Я расслаблен»; сглаживание агрессии с помощью фраз «Я вас понимаю», «У вас сегодня трудный день», «Мне тоже это не нравится»; фиксация внимания на агрессии другого человека включает в себя осуждающий, удивленный взгляд, фразы «Вам это не идет», «Наверное, сегодня не ваш день»; перевод разговора на другую тему «Вы, знаете, а я сейчас подумал...», шутка, смешной случай и др.

Таким образом, соблюдение правил эмоционального поведения направленных на создание делового, радостного, благоприятного фона во время обучения, является условием усвоения школьниками не только программного материала, но и основ этой важной составляющей – мягких навыков.

3. Формирование эмоциональной устойчивости педагога посредством саморегуляции эмоционального состояния

3.1. Ресурсы эмоциональной устойчивости

Обращаясь к определению понятия «эмоциональная устойчивость», следует отметить, что при всем многообразии подходов к его определению, речь идет о способности индивида противостоять тем эмоциональным раздражителям, которые могут отрицательно влиять на протекание деятельности.

Особую область составляет изучение эмоциональной устойчивости как сложного, интегративного качества личности, характеризующегося таким сочетанием эмоциональных, волевых, нравственных и интеллектуальных компонентов психической деятельности, которое способствует успешному решению человеком сложных и ответственных задач в напряженной эмоциональной обстановке, без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность.

В качестве показателей эмоциональной устойчивости педагога Митина Л.М. выделяет: удовлетворенность педагогической деятельностью; состояние равновесия и уверенности; отсутствие эмоциональной напряженности; умение владеть собой, хороший самоконтроль; способность восстанавливать работоспособность [18].

Высокий уровень эмоциональной устойчивости предполагает сохранение работоспособности в условиях сильных, длительных и экстренно возникающих эмоциогенных воздействий.

К личностным ресурсам эмоциональной устойчивости относятся:

- активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобрести личный опыт и возможности личностного роста;
- самоуважение, адекватность самооценки, осознание собственной значимости;
- активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем выше уровень эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- уровень развития эмоционально-волевых качеств и навыков саморегуляции.

Информационные и инструментальные ресурсы эмоциональной устойчивости связаны со способностями человека: контролировать ситуацию (степень воздействия различных стрессоров на человека оценивается им адекватно); использовать способы достижения желаемых целей (мастерство); адаптироваться (пользоваться интерактивными техниками изменения себя и окружающей ситуации).

Эмоциональная устойчивость зависит от того как люди интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза,

если же событие воспринимается как требование, то это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личностью своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях, практике или же на самооценке и восприятии собственной компетентности и др. [8].

Р. Лазарус полагал, что взаимодействие между личностью и средой регулируют два основных конструкта – когнитивная оценка и копинг (coping) – преодоление, купирование. При стрессе решающее значение имеет его оценка индивидом. Стимулы могут быть оценены как неуместные, положительные или стрессогенные. Стрессогенные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в разных ситуациях.

Различают два вида когнитивной оценки: первичную и вторичную. Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе *«что это значит для меня лично»*. Она позволяет человеку сделать вывод о том, сулит ли ему стрессор угрозу. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции: злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности.

Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса *«что могу сделать в данной ситуации?»*. На этом этапе происходит оценка собственных ресурсов и возможностей для решения задач дальнейшей адаптации. Вторичная оценка является дополнением первичной, в процессе которой включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события.

Обе стадии оценки могут происходить независимо и синхронно. Первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен фильтром, который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки [8].

После когнитивной оценки человек приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. Копинг вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций, и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно. В случае неуспешного копинга (приложения усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований) стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания.

Копинг – адаптация к стрессу, это то, что человек использует, чтобы совладать с психологически трудными ситуациями обыденной жизни. Те или иные стратегии копинг-поведения могут быть полезны в одной ситуации и совершенно неэффективными в другой.

Имеется обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей половыми стереотипами: женщины (и феминные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и мускулинные женщины) – инструментально, путем преобразования внешней ситуации.

Люди с различным уровнем эмоциональной устойчивости оказывают предпочтение различным копинг-стратегиям. Эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, включающим три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Субъекты с более высоким уровнем устойчивости склонны использовать более эффективные копинг-стратегии для совладания со стрессом, например, планирование решения проблемы, положительная переоценка, в то время как личности с низким уровнем устойчивости склонны прибегать к менее эффективным стратегиям дистанцирование, бегство/избегание.

Стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» являются более адаптивными, способствующими разрешению трудностей, а дистанцирование и бегство/избегание – как менее адаптивные. Однако *положительная переоценка* предполагает ориентацию на философское отношение к негативным событиям и может вести к отказу от действенного решения проблемы. Поэтому положительная переоценка может быть более эффективной для людей старшего возраста (приложение 5) [8].

На уровень эмоциональной устойчивости и возникновение многих эмоциональных нарушений людей влияют их иррациональные верования. Люди сначала интерпретируют ситуации в соответствии со своими укоренившимися верованиями, а затем действуют на основе этих интерпретаций. Известный психолог А.Эллис утверждал, что эмоциональные реакции зависят от того, как человек воспринимает события: это не события волнуют, огорчают, раздражают или злят, но способ с помощью которого люди интерпретируют и осмысливают их. Три корневых иррациональных верования по А.Эллису это:

- я должен все делать хорошо;
- все должны обращаться со мной хорошо;
- мир должен быть легким для меня.

Иррациональные убеждения мешают полноценно жить, а их проработка и замена на рациональные может помочь более спокойно реагировать на волнующие ситуации и события (пример иррациональных и рациональных убеждений в таблице 3). В каждом индивидуальном случае происходит замена требований «должен» и «обязан» на рациональные предпочтения в данной конкретной ситуации, а – это принятие гибкой установки по отношению к жизненным событиям в целом.

Таблица 3. Иррациональные и рациональные убеждения

Иррациональные убеждения	Рациональные убеждения
Требования: X должно (или не должно) случиться, происходить, существовать	Предпочтения: я бы хотел, чтобы X произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть
Катастрофизирующие прогнозы: если X произойдет, это будет ужасно	Анти-катастрофизирующие убеждения: если X случится, то это будет плохо, но это не конец света
Убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации: если X произойдет, я этого не вынесу	Убеждения, связанные с высокой терпимостью к фрустрации: если X случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и буду еще счастлив
Обесценивающие убеждения: если X произойдет (или не произойдет), это значит, что я – никчемное существо	Убеждения, связанные с принятием: если X случится, то это ни в коей мере не будет значить, что я – никчемное существо, я – просто человек, а людям свойственно ошибаться

Работать с иррациональными убеждениями необходимо регулярно, причем делать это лучше всего в письменном виде, что позволит не только выявить уже существующие иррациональные установки и избавиться от них, но и изменить ход своего мышления в целом, чтобы в будущем такой тип установок не продолжал формироваться [9].

Исследователи утверждают, что эмоциональная устойчивость в деятельности вырабатывается как синтез качеств личности, и уровень ее может быть изменен с помощью сознательной, целенаправленной работы, посредством освоения приемов саморегуляции. Чем выше общая сформированность индивидуальной системы саморегуляции, тем ниже выраженность негативного влияния черт характера на поведение человека в конкретной ситуации. Высокий уровень субъектной осознанной саморегуляции является существенной предпосылкой эффективного, осознанного контроля поведения, возможностей компенсации неустойчивых эмоциональных состояний. Становление и развитие до определенного уровня эмоциональной устойчивости, связано с формированием приемов саморегуляции, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям человека [29].

Таким образом, эмоциональная устойчивость как способность противостоять эмоциональным раздражителям, вырабатывается как синтез качеств личности, навыков использования эффективных копинг-стратегий, умений заменять убеждения-требования на рациональные предпочтения.

Эмоциональная устойчивость поддается коррекции и тренировке, уровень ее может быть изменен с помощью сознательной, целенаправленной работы.

3.2. Эмоциональная саморегуляция. Способы воздействия на эмоциональное состояние

Многие люди привыкли к собственной раздражительности, вспыльчивости, слабодушию, привыкли искать самооправдания, не веря в возможность что-то изменить в себе: «Уж такой у меня эмоциональный характер», «Это у меня в крови», «Таким родился, таким и помру». На самом деле избавиться от внутренних неприятностей, от негативных эмоций вполне реально. Нужно только внимательно прислушаться к подсказкам природы, к «внутренней мудрости» нашего организма. Так, в организме самой природой заложены биологические маятники, благодаря которым его состояние закономерно меняется, и на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление (покой, отдых). Именно в борьбе и непрерывном чередовании этих биологических противоположностей и достигается нормальное, естественно-гармоничное состояние [27, с. 42].

Источник большинства эмоциональных проблем скрыт в противоречии биологической и социальной эволюции человека, а именно в несоответствии механизмов эмоционального реагирования, заложенных в организме природой, и образа жизни современного человека, накладывающего многочисленные запреты на способы отреагирования эмоций. Для того, чтобы снять это противоречие и избавиться от многих психологических проблем, в том числе и эмоциональных, необходимо научиться контролировать эмоции, научиться использовать техники психологической саморегуляции.

Популярность различных техник саморегуляции как действенного психогигиенического и профилактического средства связаны с осведомленностью педагогов в вопросах психогигиены и с их личными предпочтениями различных методов воздействия. Однако до сих пор не все техники, приемы и их возможности широко известны и потому не всегда находят применение на практике.

Саморегуляция базируется на трех основных способах воздействия на психику. Большинство способов известны педагогам поэтому суть саморегуляции состоит не в освоении нового, а в активизировании уже известных психических явлений.

Первый и наиболее важный способ воздействия на эмоциональное состояние связан с возможностью влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Эмоциональное состояние человека проявляется в особенностях его дыхания, а также в его жестах и мимике. Если сознательным усилием затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или исчезает совсем, и если придавать своей позе и движениям

вид, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, то человека охватывает соответствующее внутреннее переживание.

Существующие связи между состоянием нервной системы и мышцами позволяют человеку сознательно изменяя тонус мышц, влиять на уровень своей психической активности. Так, бодрое состояние связано с поддержанием высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем больше импульсов поступает от мышц в нервную систему, активизируя ее. Полное же расслабление мышц снижает уровень активности нервной системы до минимума, может приводить к сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе любой системы саморегуляции. Нельзя овладеть своими эмоциями и волей без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела. Этот факт позволяет использовать мышечную систему, как наиболее поддающуюся волевому контролю, для воздействия на эмоциональную сферу.

Но не всегда эта задача является простой, так как в повседневной жизни человек привыкает к постоянному напряжению тех или иных мышечных групп, даже не замечая этого. Поэтому поставив перед собой задачу расслабиться человек не всегда достигает этого. Так, нарушения ночного сна у педагогов часто бывают связаны с мышечным напряжением, сохраняющимся после рабочего дня.

Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных). Чувственный образ – активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин, которые имеют способность накапливаться, не позволяют человеку жить радостно, спокойно и постепенно плохо влияют на здоровье. А светлые и оптимистические образы действуют противоположным – оздоравливающим эффектом. Состояние мышечной расслабленности значительно повышает действенность мысленных образов.

Третий путь воздействия на психику определяется возможностями самоуправляющей роли слова, произносимого не только вслух, но мысленно. Это свойство внутренней речи в форме самоприказов, установок, аффирмаций используется для мобилизации внутренних ресурсов. В расслабленном состоянии влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает. Характер этого влияния зависит от смысла формулировок. Фразы самовнушения должны быть предельно простыми и краткими, а их мысленное произношение – медленным, в такт дыханию [26].

В настоящее время существует значительное количество методических разновидностей саморегуляции, которые успешно применяются на практике. Наиболее известными и распространенными из них являются: релаксация (мышечное расслабление), способствующая снятию или ослаблению нервно-психического напряжения; дыхательная гимнастика, помогающая

стабилизировать эмоциональное состояние; медитация – состояние расслабленной сосредоточенности, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости; визуализация (представление образов) – метод, направленный на управление своим состоянием посредством образов (включение картинки, вызывающей приятное воспоминание в стрессовой ситуации позволяет отвлечься и не заикливаться на отрицательных эмоциях) [1; 3; 6; 22; 28; 36].

Большой популярностью среди специалистов помогающих практик пользуется метод нейрографики. Он комбинирует в себе рисунок, методы гештальт-психологии, нейропсихологии, психосинтеза и аналитической психологии. Его применение способствует повышению уровня эмоциональной устойчивости, снижению внутреннего напряжения, уровня агрессии, раздражения, обиды, чувства вины (приложение 4, упражнение 8 «Лист, исполнения желаний») [19; 20].

В наши дни для гармонизации внутреннего состояния человека, саморегуляции и снятия напряжения используется техника рисования на воде – эмбру. Создание картин на воде и анализ полученного результата позволяет активизировать творческий потенциал, находить внутренние ресурсы, повышать эмоциональную устойчивость. Процесс работы в технике эмбру вызывает приятные ощущения и расслабление, поэтому ее применяют в психотерапии, педагогике и психологии [21; 25].

Здесь же необходимо подчеркнуть, что современные интегративные психологические технологии саморегуляции во многом используют опыт традиционных духовных практик. В сущности, их задачи близки. Разрешение психологических проблем и вытекающий из этого личностный рост, к которым стремится психотерапия, близки к понятию «просветления» в традициях духовного совершенствования (Эйнрайт Дж., 1994) [27].

Таким образом, использование техник эмоциональной саморегуляции и способов воздействия на эмоциональное состояние позволит педагогам регулировать как интенсивность эмоциональных состояний, так и экстенсивную их составляющую, связанную с эмоциогенными ситуациями. Высокий уровень субъектной осознанной саморегуляции является существенной предпосылкой эффективного, осознанного контроля поведения, возможностей компенсации неустойчивых эмоциональных состояний.

3.3. Влияние тонуса мышц и дыхания на эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние человека проявляется в особенностях его дыхания, а также в его жестах и мимике. Если сознательным усилием затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или исчезает совсем. При этом наиболее важными, контролирующими параметрами (а это именно то, чем можно управлять) являются напряжение/расслабление мышц и

дыхание. Это и есть то подручное средство влияния на эмоции, которое с успехом можно применять для того, чтобы погасить «эмоциональный пожар».

Расслабление – способ эмоциональной разрядки, доступный всем и в любой обстановке, причем необходимо *расслабление психомышечное*. Выделяют два компонента расслабления – психологический и мышечный, чтобы подчеркнуть отличие от обиходного употребления понятия «расслабиться», делающего упор только на психологическую сторону дела. Естественно, что одно не бывает без второго, и полностью расслабиться психологически невозможно без расслабления мышечного. Как же этого добиться?

Простейшие методы расслабления включают в себя те способы саморегуляции, которые доступны любому человеку и не требуют специфических знаний и техник. К таким методам саморегуляции относятся: рисование и рукоделие, прослушивание классической музыки, чтение, танцы и пение, прогулки на природе, расслабляющие ванны и массаж, занятия любимыми делами, приятное общение с близкими людьми [22; 28; 31].

Также можно использовать и более сложные методы психической саморегуляции, основными из которых являются: нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, дыхательные техники.

Сущность нервно-мышечной релаксации заключается в последовательном напряжении и расслаблении основных групп мышц в течение 5 секунд в следующем порядке: мышцы рук и ног, туловище, плечи, шея, голова, лицо. Такая тренировка занимает от 18 до 40 минут (при двукратном выполнении каждого упражнения) (приложение 1).

Для проведения сеанса релаксации используют аудиозапись с инструкциями, позволяющими последовательно выполнять задания, как и на чем сконцентрировать внимание, когда напрячь или расслабить мышцы, что необходимо для достижения нужного эффекта [22].

Суть идеомоторной тренировки заключается в формировании устойчивой связи между воображаемым и реальным действием. В основе метода лежит представление о том, что достаточно лишь представить какое-то движение в своем воображении, чтобы получить эффект, равный реальному выполнению этого движения. Важно отметить, что главным условием эффективности идеомоторной тренировки является наличие реального двигательного навыка. Идеомоторная тренировка подразумевает последовательное выполнение точно таких же действий по расслаблению, как и нервно-мышечная релаксация, только не на практике, а в мыслях. Необходимо мысленно закрыв глаза следить за своим дыханием, перейти к знакомому последовательному напряжению и расслаблению групп мышц своего тела, мысленно представляя каждое движение, которое для этого нужно выполнить.

Аутогенная тренировка предполагает использование самовнушения, в основе которого лежит пассивное самонаблюдение за протеканием

внутренних процессов и представление изменений этих процессов в нужном русле, например, успокоение, потепление, облегчение и т.д. Аутогенная тренировка осуществляется с помощью самоприказов – вербальных словесных формулировок. Цель тренировки состоит в формировании устойчивых связей между самоприказами и определенными внутренними состояниями. Требуется сформировать условный рефлекс, чтобы впоследствии самоприказ приводил к сиюсекундному возникновению того или иного позитивного внутреннего ощущения.

Традиционная аутогенная тренировка по Шульцу предполагает последовательное выполнение групп высказываний, во время которых необходимо повторять себе слова «я спокоен», «мои руки и ноги тяжелые», «сердце бьется спокойно и ритмично», «я дышу глубоко и равномерно» и т.д. Каждую группу фраз необходимо последовательно повторять по несколько раз в течение нескольких дней, чтобы добиться нужного результата. Для освоения данной методики необходимо: запомнить ощущение расслабления мышцы; научиться мысленно представлять движения; запомнить последовательность расслабления различных групп мышц [22; 27].

Ощущение мышечного расслабления также связано с дыханием. С помощью правильно регулируемого дыхания можно снять психоэмоциональное напряжение, высвободить неотрагированные эмоции и добиться «функциональной разрядки».

Помимо буддизма, различные способы дыхания для достижения определенных состояний сознания используются во многих религиозных, философских и оздоровительных системах: пранаяма в йоге; китайская дыхательная гимнастика ци-гун; дыхательные упражнения мусульманских дервишей-суфиев; «иисусова молитва», или «умное делание» в христианстве. Не случайно само слово «дыхание» в русском языке близко к словам «дух», «душа».

Дыхательные упражнения успокаивающе действуют на нервную систему и регулируют баланс правого и левого полушарий мозга. Является установленным фактом, то, что фаза вдоха возбуждает симпатическую нервную систему, активизируя деятельность всех систем организма, а фаза выдоха – парасимпатическую, как правило, оказывающую тормозящее влияние. Дыхательная гимнастика строится на использовании разных приемов свободного и ритмичного дыхания [29].

Для человека, находящегося в ситуации стресса, характерно поверхностное (неглубокое), быстрое или прерывистое, грудное дыхание; для человека в состоянии покоя, расслабления, испытывающего комфорт, – медленное брюшное дыхание. Соответственно, для нас наибольшее значение будет иметь и далее постоянно использоваться брюшное дыхание. Важно и то, что при возбуждении, внезапном страхе возрастает также отношение времени вдоха ко времени дыхательного цикла – вдох становится более продолжительным. Соответственно, человеку, пребывающему в состоянии релаксации, свойственно обратное соотношение [22; 28].

Переходя от дыхания, свойственного стрессу и негативным эмоциям, являющимся его составной частью, к другому типу дыхания, характерному для состояния покоя, человек может изменить свое эмоциональное состояние в лучшую сторону. Для этого необходимо:

- научиться внимательно следить за своим дыханием, осознавать его (обычно этот процесс, как и многие другие (сокращения сердца, перистальтика

желудочно-кишечного тракта и др.), совершается автоматически, и мы не привыкли обращать на него особенного внимания;

- научиться поддерживать брюшное дыхание (для некоторых людей представляет определенную проблему, так как вступает в противоречие с их «дыхательными привычками»);

- научиться мысленно направлять дыхание в нужный участок тела, добиваясь усиления или ослабления, связанных с этой областью физиологических ощущений (приложение 2) [22; 27; 28].

Таким образом, техники управления тонусом мышц и дыханием являются фундаментальными для регуляции эмоциональных и физиологических реакций в различных стрессовых ситуациях.

3.4. Управление эмоциональным состоянием посредством словесного самовнушения

Энергетическая система человека очень чувствительна к мыслям и словам, она оснащена множеством каналов, которые считывают информацию из внешнего мира. Негативные мыслеформы разрушают эти каналы, а позитивные делают их сильнее, поэтому важно быть внимательным к тому, о чем и в каком ключе мы думаем. Сознание человека может быть наполнено полезными, конструктивными мыслями, но может быть наполнено и мыслями деструктивными, саморазрушительными и тем самым служить источником проблем и отравлять существование отрицательными эмоциями.

Когда человек приучает себя к позитивным, благодарным, красивым мыслям, все химические вещества в мозге способствуют самореализации и успеху. Такое позитивное мышление помогает решить проблемы быстрее, не тратя время на страдания, негативные эмоции, на обвинения всех вокруг. Это история про то, чтобы отпускать плохое и начинать видеть возможности везде. Это мышление способствует увеличению уверенности в себе, в жизни, улучшает концентрацию на задаче, которую нужно решить, формирует эмоциональную устойчивость. Применяя различные аффирмации, медитации, мантры, человек получает возможность посмотреть на ту замечательную жизнь, которую он раньше пропускал, появляется энергия, жизнерадостность, понимание своей уникальности без лишних сравнений (приложение 3) [34].

Аффирмация в буквальном переводе означает «утверждение», «подтверждение», «присяга». Аффирмации позволяют абстрагироваться от

негатива и изменить ход мыслей, повысить уверенность в своих силах, сместить фокус внимания на изобилие и возможности, сделать внутреннее состояние гармоничнее [2].

Особо нужно подчеркнуть, что главное свойство аффирмации – именно смена негативного отношения к проблеме на позитивное. Отталкиваясь от того, что непосредственно сейчас особенно не устраивает человека, с помощью аффирмации он представляет ситуацию, когда это «плохо» трансформируется в «хорошо». Подобное программирование цели в рамках позитивного мышления важно тем, что оно открывает доступ к позитивной части индивидуального опыта, к внутренним ресурсам, связанным с воспоминаниями об успехах и достижениях. Это очень весомо для достижения результата – не проецировать в будущее негативные ожидания, которые порой тяжким грузом висят на плечах и сковывают инициативу, а то и просто «подрезают крылья», создавая пассивное отношение к проблеме и парализуя всякие попытки решить ее самостоятельно [27].

Аффирмации – это позитивные утверждения, которые при многократном правильном повторении закрепляют требуемый образ или установку. Можно сказать, что это метод самовнушения, который создает желаемый психологический настрой. Аффирмации предназначены для смены устаревших и неэффективных программ, появления новых ориентиров, для создания позитивного образа желаемого настоящего. Помимо загрузки в подсознание позитивных утверждений о себе, о мире, о жизни такие утверждения способствуют остановке внутреннего «диалога-мыслемялки», который является поглотителем жизненной энергии [2].

Эти фразы помогают не просто поднять настроение, а сформировать новые нейронные связи в мозге. Человек рождается с большим количеством нейронов и небольшим количеством связей, которых в процессе жизни становится больше. Когда происходит событие, то рефлекторно появляется закрепленная реакция. Негативные установки и блоки, которые сформированы с детства становятся привычкой. Путем многократного эмоционального повторения аффирмаций возможно воздействовать на этот процесс и создавать нужные связи. Новые связи отличаются от старых своей хрупкостью, отсюда и важность многократного повторения. Чем более эмоционально заряжены новые установки, тем сильнее они отпечатываются и устойчивее формируется сеть. Быстрее всего получить результат можно через проработки в медитациях.

Есть несколько основных характеристик, отличающих идеальную аффирмацию, которая непременно должна сработать:

- это должна быть короткая, простая и понятная фраза. Лучше всего придумать и сформулировать ее под себя, так как за каждым словом – образ, за каждым образом – свои ассоциации;
- фраза должна быть личная и позитивная, потому что аффирмации формулируются в позитивном ключе без частицы «не»;

- она должна быть сформулирована в настоящем времени. Важно настроить подсознание, на то, что «уже все так». Вместо «я буду здоров» – «я здоров!»;

- для усиления эффекта эта фраза должна быть легко представляемой в виде яркой картинки;

- аффирмация должна быть узконаправленной, не объединяющей в себе несколько целей.

Во время проговаривания фраз важно эмоционально переживать то, что повторяется. Лучше всего работают аффирмации, которые сильно откликаются эмоционально [2].

Аффирмации могут не работать, если человек не может найти подход к своему сознанию. Так, визуалу важно прописать аффирмации, аудиалу легче прослушать. Аффирмации нужно выполнять регулярно, так как для того, чтобы наполниться новыми мыслями нужно время. Причиной того, что аффирмации не работают могут быть сомнения, бессмысленное повторение. То, что вы произносите должно резонировать с вашей душой.

Важно, чтобы аффирмации стали новым образом мышления, встроились в жизнь и образ мыслей. Для усиления эффекта существуют следующие способы:

1. Писать аффирмации чередуя руки. В течение 21 дня нужно писать сначала правой рукой, затем левой, чтобы задействовать оба полушария мозга. Правая рука задействует левое полушарие логическое, а левая рука способствует попаданию информации в правое полушарие, отвечающее за образное мышление. Эффективно прописывание не ведущей рукой. Это способствует максимальному сосредоточению и осмыслению.

2. После выбора аффирмации можно придумать и задать ритм, с которым она будет повторяться. Это возможно делать во время ходьбы, используя шаги, проговаривать установки под их ритм. Или же во время проговаривания последовательно соединять большой палец с указательным, средним, безымянным, мизинцем, одновременно с соединением пальцев, произнося по слогам установку. На каждое прикосновение – один слог.

3. Лучшее время для проговаривания – сразу после пробуждения, обязательно перед зеркалом глядя себе в глаза и создавая настрой на весь день.

4. Записать аффирмации на диктофон и прослушивать еще и на ночь. Это можно делать и в транспорте или занимаясь бегом.

5. Записывать аффирмации перед сном. Важно, чтобы записанная аффирмация была последней, поступившей в мозг за весь день.

6. Соединение медитации с аффирмациями позволит быстрее закрепить новые установки.

Примеры аффирмаций: «У меня много сил и жизненной энергии», «Мой мир заботится обо мне», «Я привлекаю в свою жизнь любовь» [15].

Аффирмации позволяют выработаться привычке, с помощью которой внимание концентрируется на хорошем, когда удается радоваться, держать

себя в нужном русле и даже в стрессовых состояниях видеть смысл и удерживать внимание на хорошем, а не на плохом.

Аффирмации – не что иное, как способ сознательно осознать бессознательные мысли, то есть уговорить собственное «Я». В сущности, популярность практики аффирмации в очередной раз подтверждает, что все новое – это хорошо забытое старое. Вспомним известный еще с прошлого века метод «сознательного самовнушения» по Э. Куэ, основанный на многократном повторении формул самовнушения в состоянии спокойного отдыха или перед сном. Важными моментами методики являются использование воображения и всяческое избегание волевого усилия. Изменив воображение, под властью которого человек обычно пребывает бессознательно, можно прийти к сознательно желаемому результату. Многократное монотонное произнесение коротких фраз не только целиком и полностью занимает внимание, но еще и выдерживает определенный ритм дыхания (то же самое происходит при повторении молитв и медитационных мантр). Аналогичным образом, метод аутотренинга по И. Шульцу использует мысленное произнесение коротких стереотипных фраз (формул аутогенного погружения – «мои руки тяжелые и теплые» и др.) в особом состоянии, связанном с мышечным расслаблением [27].

Медитации – эффективные и серьезные упражнения как для психики, так и для тела. Суть медитации в концентрации, в разворачивании взгляда на себя, на свои цели и мысли и управление ими. Медитация активизирует работу мозга и действует на подсознание, глубокая концентрация помогает понять, что на самом деле тебя волнует, соединиться со своим внутренним «я», о котором забываешь в постоянной повседневной гонке.

При этом физиологические механизмы лечебного действия медитации сравниваются с механизмами рефлексотерапии. Описано даже положительное воздействие медитации на замедление физиологических изменений организма в процессе старения. Подход к медитации как к оздоровительно-психологической процедуре очень прост. Медитировать – значит удерживать возможно более полное внимание на своих внутренних процессах или просто прислушиваться к собственному телу.

Изначально медитация создавалась как религиозный инструмент. Медитировали для того, чтобы достичь просветления, продвинуться по пути духовного роста. Сегодня этот инструмент используют психологи, коучи, терапевты. Но не в каждой руке медитация будет безопасным способом справиться с внутренними трудностями. С медитациями нужно быть аккуратным и не пытаться создавать ее самостоятельно [16].

Для чего необходима медитация современному человеку. По удачному выражению американского исследователя Дж. Уэллуда (1998), медитация исцеляет отрыв от жизни в целом. Отечественный специалист по альтернативной медицине Б. Аранович (2001) считает, что эффект медитации – это гармонизация жизни человека. Наряду с непосредственным оздоровительным действием она затрагивает самые глубокие духовные пласты жизни, открывая доступ к тем частям личности, которые в обычной

жизни закрыты бытовыми заботами, проблемами и социальными масками. Медитация – способ налаживания диалога между сознанием и подсознанием. Во время медитации содержание подсознания «всплывает», проявляет себя в сознании. Современному же человеку, для того чтобы воспользоваться теми благами, которые способно принести медитативное состояние, может быть достаточно «окунуться» в него всего на несколько минут. По выражению Ю.Л. Каптена (1993), наилучший путь для современного человека – постепенно встраивать в свою жизнь элементы медитативной практики [11; 27].

Медитации бывают разных видов: дзэн – в тишине и неподвижности; дзадзэн – сидячая медитация; медитация в движении; медитация осознанности; трансцендентальная – с повторением мантры. Все они отличаются по своему воздействию и механике. Практики дзен повышают осознанность и учат по-новому смотреть на жизненные ситуации. Терапевтические медитации затрагивают более глубокие внутренние ограничения, сопротивления, травмы прошлого.

Правильная медитация должна откликаться конкретному человеку. Триггером в медитации является голос, который приятно слушать и за которым хочется идти. Если нет внутреннего контакта, присутствуют лишние мысли и отвлекающие факторы, то медитация не будет работать, потому что во время ее выполнения предполагается полное погружение. Медитации тогда приносят пользу, если люди, которые начинают эту практику научаются справляться с неусидчивостью, отсутствием концентрации на первых порах, научаются не опускать руки, продолжают осознанное погружение в практику.

Эффективнее работают медитации рано утром. Не менее важна поза: скрещенные комфортным способом ноги (без чудес гимнастики); прямой позвоночник (только так энергия будет подниматься); раскрытая грудная клетка (она должна быть свободной, чтобы таким же было дыхание). Если такое положение сохранять сложно, то можно сесть у стены, но придерживаться техники обязательно. Важно соблюдать регулярность, поэтому необходимо отнестись к медитации как к особому ритуалу. Отсутствие посторонних людей, наличие подушек, благовоний сделают процесс медитации приятным, появится предварительная настройка [10; 12].

Недостаточно просто мечтать, рисовать карты желаний и читать перед зеркалом аффирмации. Важно соответствовать этим мечтам, это значит обладать определенными качествами, для того, чтобы получить желаемое. Если представить, что мышление – это мышца и если мы хотим, чтобы она была в тонусе, то необходимо ее поддерживать с помощью регулярных тренировок: ежедневно видеть и замечать вокруг себя что-то хорошее, даже в самых непростых жизненных обстоятельствах искать ответы на вопросы «для чего это пришло в мою жизнь», «чему я могу научиться и как эта ситуация поможет стать мне лучше?»

3.5. Управление представлениями и чувственными образами

В основе данного метода психической саморегуляции лежит воспроизведение в своем сознании образов, которые ассоциируются с отдыхом и спокойствием, а потом приводят к расслаблению. Независимо от того, предоставляется ли управляемый образ лично психологом, педагогом или доставляется человеку, нуждающемуся в улучшении эмоционального состояния через медиа, устная инструкция состоит из слов, предназначенных для направления внимания к воображаемым визуальным, слуховым, тактильным, вкусовым или обонятельным ощущениям, которые вызывают положительный психологический и физиологический ответ, включающий усиление умственного и физического расслабления и снижение умственного и физического напряжения.

Сознательно направляемое представление зрительных образов или визуализация применяется, пожалуй, в большинстве техник психологической коррекции и саморегуляции. В создаваемых «мысленных фильмах» сознание играет роль сценариста, а режиссером и исполнителями выступает подсознание. Результат же совместного творчества зависит от слаженности их дуэта. И если задуманный «фильм» удерживается перед мысленным взором, значит, искомое взаимопонимание сознания и подсознания на данный момент достигнуто. Чем живее, ярче, богаче деталями такой «фильм», тем глубже проникновение нужной информации в подсознание и тем больший эффект, достигается с помощью такой саморегуляции. Если человек хочет убедить подсознание в необходимости добиться некоторой цели, мобилизовать ресурсы для того, чтобы гарантированно добиться искомого результата, ему нужно представить этот самый результат в наглядной, слуховой, тактильной, вкусовой или обонятельной форме [22; 28].

Использование предпочитаемых каналов восприятия для визуалов («мысленные картинки») и аудиалов (мысленное проговаривание стандартных формул самовнушения, аффирмации) позволяет также облегчить и ускорить эффект саморегуляции.

Подчеркнем еще один важный для практики момент: большое значение для эффективности работы образов имеет правильный выбор цели. Необходимо просто представить во всех подробностях, чего же именно человек хочет получить и как он этим сможет воспользоваться. Пользуясь выражением нейролингвистического программирования, нужно настроиться на хорошо сформированный результат – максимально конкретный, лично значимый и, что самое важное, реально достижимый. Этот сознательно желаемый результат, представляемый и проживаемый (релаксация + работа с телесными ощущениями + визуализация + аффирмация), максимально эффективно усваивается на подсознательном уровне и становится актуальным мотивом, мощным стимулом к действию.

Перед проведением сеанса для управления образами необходимо занять удобное положение, закрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании. После этого необходимо начать представлять образы или сюжеты,

которые будут способствовать достижению. Например, для достижения релаксации они могут быть абсолютно разными. Текст релаксирующего сценария может быть следующим: «Я иду по теплому летнему лесу неторопливыми шагами, спокойно дышу чистым воздухом, наслаждаюсь красивым пейзажем, слушаю пение птиц, шелест листвы. Подхожу к лесной поляне, решаю отдохнуть сидя на мягкой траве, или прислонившись к стволу дерева. Меня ласково согревает солнце, все тело наполняется теплом и согревается от кончиков пальцев ног до самой макушки. Я начинаю ловить своими ладонями солнечные лучи, при этом мое лицо находится в тени, я чувствую приятное дуновение ветра. Я соединяюсь с природой и чувствую абсолютное спокойствие и глубокое расслабление. Я растворяюсь в окружающей среде и будто поднимаюсь в воздух. Я чувствую, что восстановил свои силы и у меня достаточно энергии, чтобы вернуться в состояние бодрствования в отличном настроении» [28].

По сути, это способы сознательного изменения подсознательных ожиданий, подсознательно задаваемой вероятности ожидаемого будущего – повышения вероятности желаемых событий и уменьшения – нежелательных.

В дальнейшем появляется возможность использовать навыки работы с образами для:

1. Успокоения мыслей и коррекции эмоций. При этом необходимо представлять одни и те же, «рекомендуемые» образы:

- гладкая спокойная поверхность воды, на которой отдельные мысли отражаются в виде тихих всплесков, расходящихся кругов, лениво бегущих волн... все тише и тише... и вот уже ничто не нарушает покой водной глади...;

- бездонное космическое пространство с мириадами «живых», мерцающих звездочек, в бесконечности которого мысли теряются, растворяются, исчезают....

2. Для создания и поддержания положительного эмоционального фона, заряда бодрости и хорошего самочувствия.

3. Для решения реальных жизненных проблем, поиска выхода из запутанных, «головоломных» ситуаций за счет обращения к подсознательным ресурсам, «внутренней мудрости» организма.

Для того, чтобы использовать образы для саморегуляции необходимо специально запоминать ситуации, события, в которых человек чувствовал себя комфортно, расслабленно, спокойно – это его ресурсные ситуации. Необходимо делать это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого нужно запоминать: зрительные образы, события, ассоциирующиеся с радостью, отдыхом, расслаблением, спокойствием и другими положительными эмоциями (облака, цветы, лес, море, праздничный фейерверк, веселые люди, лица близких и родных); слуховые образы (пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка, голоса родных); ощущения в теле (тепло солнечных лучей, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники) (приложение 4) [27].

Таким образом, использование представлений и образов в качестве средств саморегуляции, задействуя сознательный механизм самовнушения,

ослабляет эмоциональные последствия пережитых стрессовых состояний, способствует формированию устойчивости к стрессу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, использование педагогом различных техник самоподдержки эмоционального здоровья и саморегуляции эмоционального состояния, обеспечит преобладание хорошего самочувствия и настроения, достижение глубокого понимания и принятия себя и окружающего мира, гармоничное сочетание числа успехов и неудач, ориентацию на конструктивное общение, высокую удовлетворенность жизнью и профессией, высокий уровень саморегуляции своих желаний, эмоций, действий, привычек и процесса развития, а также оптимальный уровень самореализации. В результате можно будет говорить о педагоге активном, мобильном, проявляющем инициативу, четко осознающем свои профессиональные цели, открытом для всего нового и оптимистично настроенном по отношению к происходящим в системе образования изменениям, что, безусловно положительно отразится на качестве образовательного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Асмаковец, Е.С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга [Электронный ресурс]. Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С. 11–12. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/2423/psyedu_2000_n1_Asmakovets.pdf. – Дата доступа: 07.08.2022.
2. Аффирмации: эффект плацебо или инструмент для работы с подсознанием [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belnovosti.by/krasota-i-zdorove/affirmacii-effekt-placebo-ili-instrument-dlya-raboty-s-podsoznaniem>. – Дата доступа: 26.08.2022.
3. Бахвалова, Л.В. Мастерство педагога в управлении своим эмоциональным состоянием Л.В. Бахвалова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ripo.unibel.by/index/php?id=695/>. – Дата доступа: 23.08.2022.
4. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.
5. Бойко, В.В. Психоэнергетика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bookap.info/boyko_psihoenergetika/gl122.shtm. – Дата доступа: 4.08.2022.
6. Васютин, А.М. Психологический женшень. Эффективные техники саморегуляции/ А.М. Васютин. – Р/Д : Феникс, 2004. – 288 с.
7. Зотова, К.А. Влияние позиции педагога на эмоциональное благополучие младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: childpsy.ru/lib/articles/id/10424.php. – Дата доступа: 09.08.2022.
8. История и развитие «копинга» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/8_127478_istoriya-i-razvitie-kopinga.html. – Дата доступа: 04.08.2022.
9. Как заменить иррациональные убеждения на рациональные. И зачем? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/articles/kak-zamenit-irratsionalnyie-ubejdeniya-na-ratsionalnyie-i-zachem/>. – Дата доступа: 18.08.2022.
10. Как научиться медитировать: доступным языком о главном [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/learn-meditate>. – Дата доступа: 18.08.2022.
11. Как правильно медитировать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3929025-kak-pravilno-meditirovat-pozy-dyhanie-mysli-sovety-praktika.html>. – Дата доступа: 18.08.2022.
12. Как нужно медитировать! Основа медитации. С чего начать медитацию? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=53MipK7NPjA>. – Дата доступа: 18.08.2022.
13. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Электронный ресурс] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С.

243– 246. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/44/5363/>. – Дата доступа: 04.08.2022.

14. Кожевникова, Э.П. Проблема профессионального отчуждения педагогов в аспекте возникновения дисфункционального стереотипа эмоционального поведения [Электронный ресурс]. – Образование и наука. – 2018. № 3 (39) С. 77 – 86. – Режим доступа: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/33233>. – Дата доступа: 07.08.2022.

15. Медитация для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 4brain.ru/bloq/meditacija-dlja-nachinajuchich. – Дата доступа: 24.08.2022.

16. Медитация меняет жизнь. А. Хакимов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video-38512387_171690531. – Дата доступа: 07.08.2022.

17. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье педагога: Учебное пособие для вузов. Учебное пособие. Изд. 2 / Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – 379 с.

18. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя [Электронный ресурс]. – М. : Флинта, 2004. – 320 с. – Режим доступа: <https://altairbook.com/books/1668555-psihologiya-truda-i-professionalnogo-razvitiya-uchitelya.html>. – Дата доступа: 04.08.2022.

19. Нейрографика: как управлять своей жизнью с помощью рисования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: iamcenter.ru/neuro/. – Дата доступа: 23.08.2022.

20. Нейрографика – принципы и суть метода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psy.su/feed/7947/. – Дата доступа: 23.08.2022.

21. Никитина, О.Н., Татаренко, О.Б. Техника рисования эмбру на воде в психологической работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psy.sy/club/profile. – Дата доступа: 23.08.2022.

22. Основы психической саморегуляции: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Автор/создатель Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. – Режим доступа: window.edu.ru/catalog/pdf2txt/709/57709/27818?p_page=1. – Дата доступа: 18.08.2022.

23. Печеркина, А.А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя [Электронный ресурс] / А.А. Печеркина, М.Г. Синякова, Н.И. Чуракова. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/132622922.pdf>. – Дата доступа: 11.08.2022.

24. Профессионально-личностное развитие педагога в контексте профессионального стандарта: учебное пособие. – Ставрополь : «АРГУС», 2018. – 207 с.

25. Рисование на воде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: psy.sy/feed/9480. – Дата доступа: 25.08.2022.

26. Рогов, Е.И. Эмоции и воля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://booksonline.com.ua/view.php?book=141726>. – Дата доступа: 4.08.2022.

27. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. [Электронный ресурс]/ М.Е. Сандомирский. – М. : Издательство Института Психотерапии 2001 – Режим доступа: <https://libking.ru/books/home-/home-health/1091023-mark-sandomirskij-zachita-ot-stressa-fiziologicheskii-orientirovannyj-podhod-k-resheniyu-psihologicheskikh-problem-metod-retri.html>. – Дата доступа: 04.08.2022.
28. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие/ Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
29. Семиздралова, О. А. Эмоциональный компонент профессиональной деятельности учителя [Электронный ресурс]/ О.А. Семиздралов// Научно-теоретический журнал. Выпуск 1. – 2009. – С. 129–134. – Режим доступа: cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-komponent-professionalnoy-deyatelnosti-uchitelya. – Дата доступа: 04.08.2022.
30. Семь техник визуализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/семь-техник-визуализации/>. – Дата доступа: 24.08.2022.
31. Теплякова, И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза [Электронный ресурс]. / И.В. Теплякова. – Режим доступа: cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-stressoustoichy-kak-aktualnaya-problema-studentov-pervokursnikov-vuza. – Дата доступа: 04.08.2022.
32. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений. Т 10. с. 513. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.gnpbu.ru/text/ushinskiy_sobranie-sochineniy_t10_1950/fs,1/. – Дата доступа: 23.08.2022.
33. Финогенова, Е.А. Синергетический эффект: подходы к определению и классификации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sinergeticheskiy-effekt-podhody-k-opredeleniyu-i-klassifikatsiya>. – Дата доступа: 04.08.2022.
34. Шингаев, С.М. О применении методов психической саморегуляции для сохранения психологического здоровья преподавателя вуза / С.М. Шингаев, Ю.М. Якимов // Инновации в образовании. – 2003. –№ 2. – С. 29–31.
35. Шубаева, Н.М. Особенности педагогической толерантности педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pedagogicheskoy-tolerantnosti-pedagoga>. – Дата доступа: 04.08.2022.
36. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ресурс]/ Ю.В. Щербатых. – СПб. : 2005. – 256 с. – Режим доступа: <https://psy.su/psyche/projects/23/>. – Дата доступа: 04.08.2022.
37. Эмоциональная компетентность в работе учителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://andreeva.by/emocionalnaya-kompetentnost-v-rabote-uchitelya.html>. – Дата доступа: 04.08.2022.

38. Эмоции (П.К. Анохин) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/emocii-p.k.-anohin>. – Дата доступа: 26.08.2022.

39. Эмоциональная устойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://strana-sovetov.com/psychology/6107-emotsionalnaya-ustoychivost.html>. – Дата доступа: 24.08.2022.

Управление мышечным тонусом

Упражнение «Мысленное движение - пальцы рук»

Тренировка навыка идеомоторных движений. Совершаем движение только в мысленном представлении, в воображении, не наяву, в то же время получая мышечный «отклик», связанный с движением.

Правая кисть лежит на коленях, ладонью вверх. Для контроля положите ладонь левой руки поверх правой. Закрыв глаза, мысленно представьте правую кисть, наблюдайте за ощущениями в ней. Начинаем представлять, как пальцы правой кисти сжимаются в кулак... одновременно чуть-чуть сгибая их на самом деле и напрягая мышцы кисти. Левая ладонь чувствует небольшое давление со стороны пальцев правой. Расслабляем правую кисть, одновременно чуть сильнее прижимая левую ладонь к правой. Повторяем и воображаемое, и действительное движение пальцев, но теперь реальное движение делаем с еще меньшей амплитудой, по-прежнему контролируя его левой ладонью. Повторяем все снова с еще меньшей амплитудой, еще меньшей... еще... до тех пор, пока левая ладонь не перестанет воспринимать незначительное, неощутимое движение пальцев правой, но в вашем мысленном представлении и в ощущениях пальцев правой кисти ощущение движения и ощущение напряжения кисти сохранится [27, с. 59].

Упражнения, позволяющие контролировать напряжение мышц лица

Отклоните голову назад. При этом кожа лица как бы натягивается. Подбородок немного выдвигается вперед, мышцы челюсти слегка напрягаются. Затем голову опустите, мышцы лица при этом расслабляются.

Чтобы отвыкнуть щурить глаза и хмурить брови, рекомендуется такое упражнение. Закройте глаза. Как можно сильнее сомкните веки. Не раскрывая глаз, ослабьте сжатие. Как бы потяните кожу лица в стороны. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия, положив на виски пальцы рук. Это упражнение помогает отдохнуть глазам, его можно делать довольно часто, особенно тем, кому приходится постоянно напрягать зрение.

Очень полезно время от времени поднимать углы губ. Это упражнение исправляет выражение лица, устраняя выражение печали и скорби. Заставьте себя улыбнуться без всякого повода, просто волевым усилием сделайте на лице улыбку. Через небольшой промежуток времени вы почувствуете, что ваше настроение улучшилось.

Способы быстрого снятия эмоционального напряжения

1. «Лимон» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сесть удобно, руки свободно положить на колени. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте сжимать медленно до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке.

2. «Муха» («Бабочка») Цель: снять напряжение с лицевой мускулатуры.

Сесть удобно, руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты; мысленно представьте, что на лицо пытается сесть муха (бабочка), на нос, губы, глаза. Не открывая глаз необходимо согнать насекомое.

3. «Мороженое» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки – вверх. Представте, что вы – мороженое. Напрягите все мышцы тела. Замите в этой позе 1-2 мин. Затем под действием солнца мороженое начинает медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

4. 20 – 30 приседаний.

5. 15 – 20 прыжков.

Методика противостояния стрессу

Вначале попробуйте медленно, примерно за 10 секунд, напрячь и расслабить каждую часть тела, а затем попытайтесь сделать это очень быстро, так, чтобы ощутить контраст между напряженным и расслабленным состоянием.

Нахмурьтесь так сильно, как только сможете – на 10 секунд, затем расслабьте лицевые мускулы также на 10 секунд. Теперь повторите то же самое, но в более быстром темпе: за одну секунду нахмурьтесь и расслабьтесь и почувствуйте разницу в ощущениях.

Сильно сморщите нос на 10 секунд, затем расслабьте также на 10 секунд. Повторите в более быстром темпе.

Медленно сожмите губы, затем расслабьте. Повторите в быстром темпе.

Максимально приподнимите левое плечо, расслабьтесь. Повторите в быстром темпе.

Сделайте то же самое с правым плечом. Повторите в быстром темпе.

Сожмите пальцы в кулак на 10 секунд, расслабьтесь. Повторите в быстром темпе.

Упритесь выпрямленными ногами в пол; расслабьтесь. Повторите в быстром темпе.

Напрягите пальцы на ногах и постарайтесь как можно больше подогнуть их; расслабьтесь. Повторите в быстром темпе.

Дыхательные упражнения

Упражнение 1. «Дышим животом»

Это очень простое упражнение предназначено для тренировки брюшного дыхания.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Необходимо, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной.

Медико-физиологическое обоснование

Брюшное дыхание – удобный и достаточно действенный инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, всплеск отрицательных эмоций, который зачастую оказывается достаточным для того, чтобы человек смог успокоиться в ситуации внезапного кратковременного стресса. Наряду с тем, что глубокое, медленное брюшное дыхание подсознательно ассоциируется с состоянием покоя и отдыха, его противострессовым механизмом является еще и стимуляция блуждающего нерва, способствующая общему расслаблению. Повышение тонуса блуждающего нерва (основного звена парасимпатической вегетативной нервной системы), противодействующее физиологическим проявлениям симпатической активации, вызванной внезапным стрессом, представляет собой составную часть описанной ранее реакции релаксации [26, с. 67].

Упражнение 2. «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного 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.

Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение 3. Успокаивающее дыхание

Исходное положение – сидя или лежа. Медленно вдохните 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 большого количества времени на выдох создает мягкий

успокаивающий эффект. Цифровая запись возможного выполнения данного упражнения приведена ниже, где первой цифрой обозначена 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).

Упражнение 4. «Все внимание на дыхание!»

Сидя или стоя постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет «один – четыре» сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); задержите дыхание на счет «один - четыре»; сделайте плавный выдох на счет «один - шесть»; снова задержите дыхание на счет «один - четыре». Уже через 3-5 минут такого дыхания ваше состояние станет спокойнее и уравновешеннее.

- *Быстро снять стресс* поможет полный выдох. В состоянии раздражения, гнева мы обычно забываем делать нормальный выдох, поэтому глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание [28, с. 125-127].

Методики управления мыслями

Словесное самовнушение

Формулы для самовнушения: должны быть позитивными, жизнеутверждающими, конструктивными, нельзя внушать себе негативное; облечены в простые, четкие и понятные фразы, выраженные в утвердительной форме и не содержать частицы «не»; должны сочетаться с конкретными эмоциональными образами, вызывающими необходимые для данного упражнения ощущения; формулы необходимо произносить про себя или вслух, соотнося их при этом с дыханием; формулы, произносимые на выдохе дают больший расслабляющий эффект («Я успокаиваюсь». На «Я» необходимо делать вдох, а на «успокаиваюсь – выдох»).

Формулы

Я совершенно спокоен! Голова ясная! Мыслю четко!	С каждым днем я становлюсь все энергичнее и бодрее!
Мои мысли ясные и четкие...	Мой мозг хорошо отдохнул...
Все тело свободно, расслаблено...	Мой голос звучит ровно, уверенно...
Ощущение покоя приятно мне...	Спокойствие становится основной чертой характера...
Я весела! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые!	Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить ежедневно утром после сна либо вечером перед сном.

Упражнение «Замена мыслей»

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

Инструкция. Возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «Я себя плохо чувствую», –вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «Я вздремну и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаги нарисуйте таблицу. В колонке слева напишите ваши негативные мысли, а справа – позитивные.

Это может выглядеть так:

Слева	Справа
Я не могу это сделать	Я это сделаю
Я не буду, это слишком сложно	Я попробую это сделать
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо

Остановка потока негативных мыслей

Этот метод применяется при наличии в голове «мысленного хаоса» или «неуправляемого потока мыслей», связанных с проблемами или пережитым стрессом. Метод достаточно эффективен в случае стрессов слабого или среднего уровня. Наилучшие результаты данный прием даст при нахождении на природе (в парке, сквере, у воды), но его можно применять в любой обстановке.

Пример: *«За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».*

Очень важно максимально беспристрастно воспринимать мир, воздерживаясь от навешивания ярлыков типа «хороший», «приятный», «глупый», «раздражающий» – все эти слова нужно будет исключить из своего лексикона. В этой технике – вы просто наблюдатель!

Смысл этого перечисления – занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив фокус внимания с «пережевывания» своих стрессов на исследование внешнего мира. Еще раз обращаю ваше внимание, что данное упражнение применяется в случае небольшого стресса, вызвавшего поток негативных мыслей. При наличии сильных эмоций, лучше применять другие техники – например метод диссоциации + глубокое дыхание с паузой после выдоха.

5 принципов здорового мышления

1. Основано ли это убеждение на фактах?
2. Помогает ли это убеждение защитить вашу жизнь и здоровье?
3. Помогает ли это убеждение в достижении ваших целей?
4. Помогает ли это убеждение разрешать или избегать нежелательных конфликтов с другими?
5. Позволяет ли это убеждение чувствовать то, что вы хотели бы чувствовать?

Работа с мыслями

- «Насколько вероятно, что произойдет плохое?»,
- «Если это все же произойдет, какой сценарий развития событий станет наихудшим и наилучшим?»,
- «Что от меня зависящее я могу сделать, чтобы предотвратить нежелательный исход?»

Составьте план, как вы можете справиться с этой ситуацией

Позитивное мировосприятие

В каждой неприятной ситуации я нахожу для себя новые возможности
Я прощаю всех своих недоброжелателей
Мое сердце открыто для положительных эмоций
Я радуюсь каждому новому дню
Я испытываю искреннюю благодарность за помощь
Я люблю своих друзей и родственников
Я спокойно реагирую на недовольства незнакомых людей
Я чувствую себя непринужденно и комфортно в любой ситуации
Я нахожусь в гармонии с окружающим миром
Моя жизнь наполнена радостью и любовью

Активизация зрительных образов и представлений

Упражнения № 1-5 направлены на устранение эмоционального напряжения и ослабление проявлений утомления.

Упражнение 1. «Водопад»

Сядьте удобно, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи и беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Упражнение 2. «Луч»

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, распрямляются складки на лбу, опускаются брови, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, своей профессией и учениками [37].

Упражнение 3. «Космическая энергия».

Станьте прямо, потянитесь и закройте глаза. Представьте, что прямо из далёких глубин космоса вам на голову опускается столб слегка светящейся, прозрачной энергии. Подобные столбы вам приходилось видеть в грозовую погоду, когда лучи солнца пробиваются между тёмными тучами. Поток энергии, поступающий в вас по этому столбу, может быть окрашен в приятный для вас золотистый или голубой цвет. Золотистая энергия даёт веселье, лёгкость, остроумие. Голубая или серебристая – решительность, внутреннее спокойствие, уверенность в успехе. Поступающая энергия наполняет вас целиком и изливается через ваше сердце наружу на окружающих [37].

Упражнение 4. «Убежище»

Представьте, что есть удобное и надежное убежище, дорогу в которое знаете только вы, и никто другой вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы подобное место существовало, если нет такого убежища, придумайте его: домик в деревне, небольшая хижина в горах,

поляна в лесу, таинственный замок, о котором никто не знает, что угодно, даже космический корабль, уносящий вас далеко от Земли... Мысленно представьте это место, вещи, предметы, которые вас окружают, которые вам нравятся. Вы можете здесь слушать шелест листвы, пение птиц, музыку, которая вам нравится, вы можете здесь отдыхать. Когда вы почувствуете себя уставшими или начнете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.

Упражнение 5. «Счастье».

Вспомните самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась, и вы находитесь сейчас в этом состоянии. Вспомните, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой. Постарайтесь удержать и запомнить эти ощущения, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Упражнение 6. «Визуализация»

Слова психолога: «Для человека очень важно, чтобы в его внутреннем мире царил порядок, его мысли, чувства, желания, возможности и стремления верой и правдой служили ему. Иногда нам кажется, что мир устроен неправильно. Пессимистичное отношение к жизни порой называют «чувством реальности». Однако чаще всего мы просто программируем себя на неудачи. Пришло время сменить «профессию пессимиста» и понять, что человек может сам создать себе такую жизнь, какую захочет».

«Вы живете интересно и правильно. Вы ищете и находите, пусть не сразу, но ведь хорошие дела быстро и не делаются. Все происходит так, как нужно. Все идет своим чередом. Позвольте потоку событий привести вас к счастью. Просто будьте спокойны, больше от вас сейчас ничего не требуется. События вашей жизни похожи на драгоценные бусины. Среди них есть яркие, разноцветные, прозрачные камни, есть костяные и деревянные бусины, есть пластмассовые и даже бумажные. Есть бусины из ягод и грибов, бусины из монеток, словно монисто. Представьте себе ожерелье вашей жизни, которое получается из всех этих бусин, – какое оно необычное, интересное, неповторимое! Мужчины и женщины издавна украшали себя ожерельями. Мужчины составляли их из своих трофеев. Такое ожерелье подчеркивало силу и успех своего владельца. Женщины старались, чтобы их ожерелье было красивым. Состоящее из бусин жизненного опыта, ожерелье каждого из вас подчеркивает вашу силу и успех, а также оно по-своему очень красиво! Каждая бусина на своем месте, каждая нужна и по-своему ценна. В ней можно найти энергию любви, если видеть сердцем. А любовь дает тепло, покой, удовлетворенность. Энергия любви может дать вам необходимую силу, целеустремленность, тонус! При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на той или иной задаче. Ожерелье вашего опыта всегда с вами, никто не может отнять его у вас. Вы можете дополнять его новыми

бусинами. В этом ожерелье заключена энергия любви, которую вы можете умножать. У вас достаточно сил, чтобы сделать свою жизнь красивой и достойной! Вы сильны и мудры! И самое главное – у вас есть жизнестойкость и способность отвечать за свою жизнь. А значит, у вас все получится!».

Упражнение 7. «Визуализация плана действий во время стресса»

Визуализация плана действий во время стресса необходима для того, чтобы успокоиться, сосредоточиться и начать принимать активные меры. Эта методика может использоваться в конце дня, чтобы спланировать работу на следующий день. Она может использоваться и в течение дня, когда у вас есть около 10 минут свободного времени. Эта визуализация состоит из 3 шагов.

Шаг первый: успокойте свой разум и просто расслабьтесь. Сидеть – это хорошая идея, так как это поможет мысленно отдохнуть от того, что вы делаете.

Шаг второй: закройте глаза и начните визуализировать именно то, что вы хотели бы выполнить в течение оставшейся части дня или завтра. Представляйте это в мельчайших подробностях и задайте себе следующие вопросы:

- чего именно я хочу?
- как я хочу себя чувствовать?
- какие конкретные действия я хочу предпринять?
- как я буду взаимодействовать с другими людьми?
- какие препятствия мне придется преодолеть?
- как я смогу преодолеть эти препятствия?
- чего я в конечном итоге хочу достичь?

Важно полностью визуализировать свои ответы на эти вопросы. Не останавливайтесь на первом ответе, который приходит вам на ум. Здесь вы увидите, насколько склонны жить на автопилоте. Чем больше придумаете ответов, тем лучше сможете увидеть, какие ошибки совершали раньше. Обращайте внимание на каждую деталь.

Шаг третий: реальность жизни состоит в том, что мы, к сожалению, не можем предсказать все, что происходит с нами. Неожиданные события часто ломают наши планы. Однако хорошее планирование не связано с тем, чтобы быть точным и негибким. Скорее, это адаптация к обстоятельствам, которые возникают в жизни. Имея это в виду, важно при завершении визуализации утверждать, что все изменится в ту или иную сторону. Утверждая это, вы держите свой ум открытым для возможностей. В результате вы будете готовы внести коррективы, когда на пути появятся неожиданные препятствия.

Эта визуализация дает возможность представить все возможные сценарии, которые могут иметь место. Представляя их, вы сможете принимать все более эффективные решения, выполняя свои проекты и занимаясь решением задач [30].

Упражнение 8. «Лист, исполняющий желания».

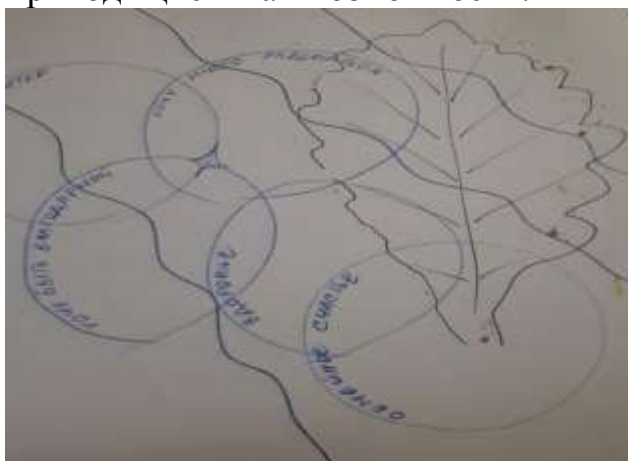
Цель упражнения: активировать создание новых нейронных цепочек (нейрографически прорисовывая свои желания, человек обдумывает и рождает новые, неведомые возможности и пути их исполнения). Упражнение содержит элементы нейрографики, нейропрограммирования.

Принесите домой красивый осенний лист и обведите его на листе бумаги. Этот лист будет носителем нейроинформации, о ваших сокровенных желаниях.

Теперь необходимо сосредоточиться. Чего вам очень хочется? От чего всё обретает смысл, а дни наполняются радостью?

Далее нарисуйте несколько кругов, пересекающих лист. Каждый круг на одно желание. Можно даже подписать для наглядности. Например – семейное счастье, здоровье, хочу много радоваться, хочу быть благодарной ... Желания у каждого свои.

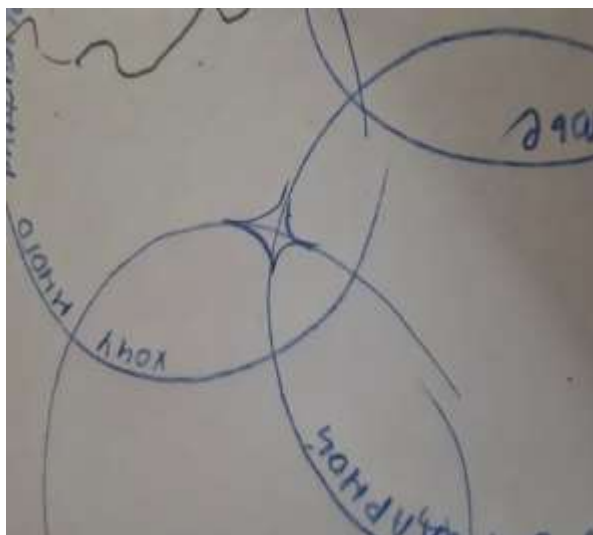
Сквозь весь рисунок проведите свободные нейролинии, символизирующие приходящие к нам возможности.



А дальше начинается волшебство нейропрограммирования.

Нейрографическое рисование – своего рода медитация. Можно включить красивую спокойную музыку, звуки природы

Далее необходимо скруглить все острые углы, родившиеся на пересечении линий. Это делается так, как на рисунке. Скругленные углы заполняются цветом. Всё, что на рисунке угол, – это конфликт. Круг – это целое. Наша задача – привести себя в круг, в целостность, в самость. Именно на этом этапе мы снимаем свои психологические ограничения, трансформируем реальность. Обычно, когда работа по округлению углов уже сделана, мы приходим в состояние благодати и удовлетворения.



А дальше – интеграция цветом. Раскрасьте разными цветами области, которые вам нравятся. Цвета могут пересекаться, перетекать друг в друга. Не потеряйте ваш лист, выделите его!



Когда закончите рисунок, можно положить сверху наш осенний лист и оставить на сутки. Затем высохший лист раскрошить и отдать всем ветрам! Так мы символически отправляем информацию в мир! [<https://www.b17.ru/article/344847/>].

Методика «Дневник стресса и календарь радостей»

Два упражнения для преодоления стрессового состояния и закрепления позитивного настроения.

1. Дневник стресса – это регулярное ведение записей об особенностях своего состояния в стрессе с отметками и анализом своих физиологических ощущений, чувств и поведения. В свободной форме также ведется анализ причин своего стрессового состояния.

2. Календарь радостей – записи всех радостей, успехов, достижений и даже самых незначительных положительных событий, пережитых за день. Эти записи помогают закрепить и в будущем актуализировать ранее пережитые позитивные эмоциональные состояния, успехи и достижения.

Методика «Сортировка происшествий»

Эмоциональная устойчивость человека напрямую зависит от того, как он переживает все свои эмоции. При этом различные эмоции возникают на любые раздражители. Это могут быть даже самые простые мелочи: вы едете в общественном транспорте на работу и вам кто-то нагрубил. Кажется, что это мелочь. Но вот настроение испорчено на весь оставшийся день. Ваша эмоциональная устойчивость должна дать чувство спокойствия. Вам нагрубили? Это всего лишь мелочь жизни, на которой не следует заострять внимание. Но как научиться такой «сортировке» различных происшествий, на которые стоит обращать внимание, а на которые – нет?

Заведите специальную тетрадь, которую следует разделить на четыре колонки. В каждой колонке должно быть название. Первая колонка – это «ничего особенного», вторая, третья и четвертая колонки будут носить названия «зеленый», «желтый» и «красный», как цвета светофора. Во все колонки вам следует записывать ваши происшествия, которые случаются каждый день. Как вы понимаете сами, зеленая колонка – это незначительные происшествия (например, сломался каблук, порвалась юбка). Желтая колонка – это средние неприятности. А красная колонка – это так называемый форс-мажор. Это действительно то, о чем даже думать не хочется (смерть близких, сгоревший дом, разбитая машина).

Ничего особенного	Зеленый	Желтый	Красный
	Незначительные происшествия	Средние неприятности	Форс-мажор

Что вам даст это разграничение неприятностей? Для начала уже само распределение различных неприятностей поможет вам не сильно переживать по их поводу. Далее вы начнете изменять свой взгляд на то, что для вас мелкая неприятность. Что было в зеленой колонке, со временем может переключаться в колонку «ничего особенного». А то, что в желтой, – в зеленую. А дальше то, что было в красной колонке, переключается в желтую. Именно так и вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным раздражающим факторам [39].