

Способы профессиональной саморегуляции участников образовательного процесса

Выполнила
студентка группы ЗДНом — 118

Петросян Тамара

Саморегуляция педагога и обучающегося



Саморегуляция педагога и обучающегося. В первую очередь мы должны уделить особое внимание саморегуляции педагога и поговорить о сохранении здоровья учителя, нежели обучающегося. Ведь психологический комфорт в классе во многом зависит от учителя, входящего в этот класс: от его настроения, от его уверенности или неуверенности в себе, умения вовремя пошутить и разрядить обстановку, от его состояния здоровья и взаимоотношений в семье и еще от многих факторов.

Саморегуляция эмоционального состояния – это управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, своими мыслями, эмоциями, переживаниями и действиями.

***В психологическом словаре А.В Петровского и М. Г.Ярошевского саморегуляция характеризуется как, (от лат. regulare – приводить в порядок, налаживать)**

Способы регуляции своего самочувствия

Дыхательные техники: с успокаивающим эффектом

*(Упражнения: «Отдых», «Передышка»), с
тонизирующим эффектом («Замок»)*



Релаксационные техники:

цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

**Упражнения: «Напряжение – расслабление», «Огонь-лед», «Дождь» и др.*



МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ:

**цель: снятие эмоционального напряжения, умение
останавливать поток мыслей.**

**Упражнения: «Концентрация на счете»,
«Концентрация на нейтральном предмете»,
«Сосредоточение на эмоциях и настроении»**



аутогенные техники:

цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Упражнения: «Маска» релаксации, «Поза» релаксации, полный физический покой, полный психический покой. психический покой.



Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма.

**Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны.*



*Литература:

- *Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. - М., 1992.
- *Ежова Н.Н. - Рабочая книга практического психолога. - Изд. 3 - е. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
- *Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. – М., 1985.
- *Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. – М., 2005.
- *Семенова Е.М. - Тренинги эмоциональной устойчивости: Учебное пособие. - 2 - е изд. - М.:Изд - во Института психотерапии, 2005.
- *Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. /Под ред. В. Баскакова. - М., 2005.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ