

ЗАНЯТИЕ 3. РАЗВИТИЕ ТЕРПИМОГО ОТНОШЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМОКОНТРОЛЯ

Задачи: - отрабатывать навыки конструктивного общения с «проблемными» детьми;
-обучать педагогов приемам саморегуляции, самоконтроля.

1. Вводная часть

Часто трудности у педагогов возникают при общении с «проблемными» детьми с ОВЗ. Нередко такое взаимодействие носит конфликтный характер. Конфликтное взаимодействие имеет две стороны: внешнюю (видимую) и внутреннюю (скрытую). Видимая сторона конфликта проявляется в поведении участников. Скрытая сторона связана с их эмоциональным состоянием, с теми чувствами, которые переживают конфликтующие, с их мотивами и интересами. Эта сторона конфликта остается «за кадром», часто не проговаривается в ходе конфликтного взаимодействия, но непосредственно влияет на его протекание.

Когда чувство достигает определенного уровня интенсивности, то его уже нельзя остановить, подавить, оно должно достичь своего пика. У каждого человека свой предел интенсивности (своя Критическая точка), который зависит от возраста, темперамента, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции, личного опыта, образования, мудрости и понимания. У детей с особенностями развития данный уровень интенсивности весьма низкий (контроль над эмоциями фактически отсутствует).

Задача педагога – не развивать конфликт до критической точки. Основные средства, которые стабилизируют взаимодействие учителя и ученика – механизмы принятия (выдержка, самообладание, самоконтроль), терпимого отношения (понимание, эмпатия, ассертивность).

2. Основная часть

Часть 1. Управление дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных процессов, способствует мышечному расслаблению.

Упражнение 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1–2–3–4 делайте глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6. Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Примечание. Через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение 3

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох, поэтому необходимо: сначала глубоко вздохнуть, затем задержать дыхание так долго, как только возможно, сделать несколько глубоких вдохов, снова задержать дыхание, выдох.

Упражнение 4

Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели вверх. Теперь мысленно посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом.

Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох. Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери класса. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто войдет в ваше тело, при этом придайте дыханию какой-нибудь цвет. Например, выдыхайте серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой цвет, например голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

Часть 2. Управление тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Упражнение 1

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно, пройдитесь внутренним взором по всему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног. Найдите место наибольшего напряжения, постарайтесь еще больше напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе, прочувствуйте это напряжение, резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе, сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Упражнение 2

В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая правила: осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением; каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»; напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы), затылка, плеч, грудной клетки, бедер, живота, кистей рук, нижней части ног.

Упражнение 3

Сядьте на стул так, чтобы спина касалась спинки стула и поза была для вас удобной. Затем обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя со стулом – оставайтесь в таком положении так долго, сколько сможете, но не

слишком усердствуйте, а затем мгновенно опустите руки и подышите глубоко. Если понадобится – повторите несколько раз. Волнение и возбуждение отступят.

Упражнение 4

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив вниз руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, и – вот она струится от головы к плечам, перетекает к предплечьям и достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую свежесть, скользкую по вашим рукам. Посидите так минуты полторы-две, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

Часть 3. Воздействие слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулируйте самовнушения в виде простых и кратких утверждений без частицы «не».

Упражнение 1. Самоприказ

Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с волнением: «Разговаривать спокойно!», «Молчать! Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно. Сформулируйте самоприказ, мысленно повторите его несколько раз (если возможно, повторите вслух).

Упражнение 2. Самопрограммирование

Вспомните ситуацию, когда вы справились с подобной ситуацией, сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта используйте слова «именно сегодня у меня все получится», «именно сегодня я буду самой сдержанной, находчивой, уверенной», мысленно повторите фразы несколько раз.

Упражнение 3. Самоодобрение

Отсутствие поддержки со стороны окружающих – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Важно мысленно хвалить себя: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

3. Заключительная часть

Запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствуете себя комфортно, расслабленно, спокойно. Такие ситуации мы будем называть ресурсными. Запоминайте зрительные образы, события (например, облака, небо, воду, лес), слуховые образы (например, пение птиц, журчание ручейка, шум дождя), ощущения в теле (например, тепло солнечных лучей, брызги воды, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости: сядьте удобно, дышите глубоко и медленно, вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций, проживите ее заново, вспоминайте все сопровождающие ее зрительные, слуховые, телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут, откройте глаза и вернитесь к работе.

