

## СОЗДАЙ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

### Элементы саморегуляции для учителей

Поговорим об учителе, о том, как он себя чувствует на уроке при возникновении конфликтной ситуации.

Наверное, у каждого из нас они возникали, и мы действовали в них в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Хочется спросить, а что вы чувствовали в такие моменты?

— *Досаду. К ним со всей душой, хочется хоть чему-то научить, а они!..*

— *Раздражение. У меня тема, надо быстрее ее дать, а там разговоры.*

— *Безысходность. На минуту заинтересуешь, а потом опять шум. Несколько человек работают, хоть бы им не мешали.*

— *Злость. Сидят на всем готовом, в голове пусто, так хоть бы не хамили.*

И как обычно мы реагируем в такой ситуации?

— *Перестань, как не стыдно, сколько можно, мы не успеем, завтра контрольная...*

— *Выйди вон, я докладную директору напишу, пусть разбирается...*

Итак, если я правильно поняла, это — замечания, нарекания, порицания и т.п. А как мы это делаем? (*Часто повышаем голос.*) И приносит ли это желаемый эффект? (*Редко.*) Весь наш опыт говорит о том, что это малоэффективно.

А что вы чувствуете в этой ситуации?

— *Вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность...*

Помогает ли это разрешить ситуацию?

Наверное, нет. Да еще и настроение портится из-за того, что не сдержались, давление поднимается, сердце хватает. И потом долго переживаем из-за того, что все не так складывается, как бы хотелось. Опускаются руки, не хочется идти на работу.

Экология учительского труда — это такая тема, которая поднимается редко. Сейчас очень много говорят о детях, об их проблемах. Не умаляя значения детских проблем, хочу все-таки сказать, что учитель, находясь в ресурсном состоянии, сможет гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье детей.

Например: вы едете в троллейбусе в прекрасном настроении, ощущение такое, что можете горы свернуть. Троллейбус дергается — массивный мужчина наступает вам на ногу. Что делаете вы? (*Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.*)

А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (*Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем...*)

А в чем разница? В ресурсном состоянии.

Сейчас я хочу вам предложить несколько упражнений, которые помогут активизировать ваши ресурсы. Хочу напомнить, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, что вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

### УПРАЖНЕНИЕ 1. «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

*Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).*

*Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте будущее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.*

*Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.*

## **УПРАЖНЕНИЕ 2. «ШАРИК»**

*Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней.*

*Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.*

*Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде. Как же достичь расслабления? Вы наверняка знакомы с различными формами аутотренинга и имеете представление о расслаблении. Я хочу вам предложить упражнение, которое позволит быстро достичь этого состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления.*

*Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).*

*Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.*

## **УПРАЖНЕНИЕ 3. «ЗЕРНЫШКО»**

*Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.*

*До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.*

*Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.*

*Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами.*

*Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.*

*А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?*

## **УПРАЖНЕНИЕ 4. «ПРОШЛОЕ»**

*Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельства повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома...*

*Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.*

*Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом — ученик нагрубил мне». Обратите*

*внимание, как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными. Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, — ваша, и что с того времени, как все это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.*

## **УПРАЖНЕНИЕ 5. «ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК»**

*Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.*

*А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».*

*Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать».*

*Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.*

*Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?*

Мы сделали с вами несколько упражнений, одни из которых успокоят вас, когда вы наедине с собой («Прошлое», «Зернышко», «Внутренний ребенок»), другие помогут быстро в любой ситуации («Разгладим море», «Шарик»).

А когда вы освоите их все, то и «Зернышко», и «Внутренний ребенок» можно будет использовать непосредственно в конфликтной или любой другой ситуации, где вы ощущаете дискомфорт.

Многие эксперименты обнаружили, что существует лишь один фактор, который реально препятствует успешному самоуспокоению, и этот фактор — непонимание того, что самоуспокоение может быть достигнуто произвольно.

Большинство людей не осознают, что сами создают собственное настроение и, следовательно, сами могут изменить его, и что такие изменения вполне естественны и нормальны.

Если вы себе позволите, то вполне можете привести себя в следующее спокойное состояние: «В целом все нормально, а теперь давай-ка посмотрим, что же я могу сделать с этой проблемой, в этой ситуации?»

Даже если вы не сразу найдете, как ситуацию разрешить, вы сохраните свое здоровье и не будете усугублять негативных отношений с учащимися, так как перестанете кричать и раздавать оценочные суждения, что, надо признать, не нравится никому.

Постепенно ситуация изменится, поскольку изменится реакция на нее. И если раньше вы позволяли манипулировать вами (ученики нажимали соответствующие кнопки, а вы выдавали соответствующее поведение), то теперь вы становитесь хозяином своего поведения.

А это уже достижение. С этим уже легче жить.

**Людмила МОСТОВАЯ,**

педагог-психолог  
средней школы № 31,  
г. Калуга

**Школьный психолог № 32/2003**