

Морально – психологічна підготовка працівників навчальних закладів до дій в екстремальних



Саморегуляція у роботі педагога.

(вміння швидко діяти та приймати рішення)

Під час надзвичайної ситуації немає можливості обмірковувати кожну дію, тому потрібно постійно і швидко реагувати на те, що відбувається, оперативно планувати. Отже, вихователю необхідне вміння аналізувати, усвідомлювати сигнали, порівнювати, виділяти суттєве, узагальнювати, прогнозувати, приймати рішення, оцінювати свої дії та рішення і нести за них особисту відповідальність.

Мислення педагога повинне бути таким, щоб людина керувала думками, а вони його поведінкою. Для оволодіння цією технікою необхідно навчитись самоконтролю — контролю сприйняття та мислення.

Вчасне коригування дасть педагогу можливість приймати адекватні рішення, не витрачаючи енергію та час на вагання і боротьбу з неіснуючим. Дуже важливо зменшувати час прийняття рішень, концентруючи увагу не на перебиранні, а на прогнозуванні та врахуванні можливих позитивних і негативних наслідків рішення. Процес мислення та здобувати оптимальні рішення.

Фізична саморегуляція починається з усвідомлення відчуттів від власного його стану, характеру роботи органів та м'язів, темпоритму дихання, ходи, приймають рішення про необхідність змін та прийоми самовпливу.

Основа саморегуляції — усвідомлення того, що відбувається в кожний момент часу (а не спогадів чи мрій): "Що я роблю у цю мить? Що відчуваю? Як дихаю? Життя "тут і зараз" — єдиний шлях до змін, які починають відбуватися з усвідомлення. Часто неусвідомлені сором, почуття провини перетворюються в роздратування, агресію або депресію, які видаються немотивованими або нелогічними причинами і які людина намагається марно придушити.

Інший важливий компонент фізичної саморегуляції — контроль дихання. Показник напруження (гнів — прискорене дихання, жах — замираюче дихання, розслаблення (рос. "отдыхать" — це дихати інакше, ніж під час роботи) — психофізичного стану (уповільнюючи дихання, людина заспокоюється, а наприкінці дихання змінює його характер, що викликає зміни в хімічному складі крові, емоційний стан).

Будь-який акт діяльності включає м'язові дії, навіть слухання. Емоційний стан відбивається на нервово-м'язовій системі та приводить до втоми — результат тривалого напруження певних м'язів, постійної готовності відбивати агресію. Отже, протидія стресу, хвилюванню, утомі — свідоме розслаблення. Усвідомивши місце напруження, "затиску", треба послідовно розпрямити його: розпрямити теплими руки, долоні, пальці, ноги, спину, плечі, брови, губи, щелепи; тільки після цього увести прохолодними.

Відомий педагог Є.М. Ільїн вважає, що вчитель, як ніхто інший, повинен бути уважним не днями, тижнями, місяцями, а буквально хвилинами. Відпочити — означає зробити чого достатньо навіть перерви між уроками. Самопочуття педагога така ж проща, як і ерудиція чи методична підготовленість. Уміння "перемогти" погоду (сонячні промені, бурі і т. ін.) входить до комплексу педагогічної техніки. Саморегуляція виявляється тільки знімати напруження, а й викликати відчуття стриманої сили, упевненості, енергійності, мобілізованості, активності (за допомогою, наприклад, таких прийомів як "на скелет" і йти наче навшпиньки).

Психічна саморегуляція полягає в керуванні своїми переживаннями, увагою тощо. Вона включає уміння змінювати емоційний стан, стримувати гнів, образи; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати упевненість, оптимізм. Це можливо за допомогою фізичних дій, повного зосередження, самонавіювання, раціонального самоаналізу та інших прийомів саморегуляції.

Перший спосіб впливу на емоції це зміна міміки, пантоміміки, напруження м'язів, глибини дихання, рухів, ходи (наприклад, нахмурені брови погіршують настрій, покращує; розвалившись у кріслі, не можливо обурюватись, а розпрямивши пальці, зменшуєш гнів).

Мислене програвання (рефлексія) стресових ситуацій на тлі розслаблення (рекерувати собою. Джерелами уяви є реальні об'єкти, процеси, ситуації. Створення ми викликаємо відповідні почуття, мотиви.

Самоконтроль можливий тільки завдяки осмисленню, прогнозуванню, у своїх дій. Якщо наслідки сприймаються як негативні — потреба в певній діяльності і навпаки. Так зване слабовілля — це реакція на негативні емоційні барпрогнози, оцінки. "Сила волі" полягає не в тому, щоб примушувати себе робумінні спрямовувати потік уявлень у необхідному руслі.

Уявлення може бути продуктивною силою, що спонукає до активності, або непродуктивною — так звані мислені ігри. Людина витрачає негативні фантазії, а потім поводить себе так, начебто вони і є реальністю.

Дуже важливо контролювати процес уяви і розпізнавати вчасно поспотворюють сприйняття і ведуть до неадекватних вчинків. Є багато деструктивні які "грають" тією чи іншою мірою усі люди (отже, і вчителі). Наприклад, "в винен...", "Якби не ти...", "Ідеальний варіант", "Вони ніколи не роблять...", "В (подумають колеги)...", "Я всього лише...", "Коли... — я буду щасливим" тощо людей не усвідомлює, скільки часу вона витрачає на неконструктивні мрії, уяв події, спогади.

Саморегуляція — це не придушення негативних образів, а заміни стимулюють до корисних справ. Позитивні переживання необхідно поєднувати діями, а негативні вчинки не карати, а просто підкріпляти, не поєднувати а дія задоволення, позитивними емоціями, самозаохоченням.

До прийомів саморегуляції також належить раціональний самовплпочуттів, бажань; виділення в них позитивних і негативних рис, порівняння ви імовірністю досягнення результатів, збереження або зниження рівня домагання рівень тривожності, змінює характер емоцій, настроїв, прагнення.

Прийомом саморегуляції може бути і "виконання" бажаної соціальної р роль сміливого, мовчазний — комунікабельного, тривожний — упевни вихователю на роботі корисно "грати" спокійного, рішучого, урівноваженого стане таким.

До психотерапевтичних прийомів саморегуляції належить, зокрема, р зміна контексту або смислу події. Перейменувавши, переоцінивши смисл сит свою емоційну реакцію. Розуміння того, що негативна поведінка в одних обста позитивною, є основою рефреймінгу контексту. Отже, саморегуляція дасть діяти швидко і вірно, особливо в надзвичайних ситуаціях.