

Морально – психологічна підготовка працівників навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях



Саморегуляція у роботі педагога.

(вміння швидко діяти та приймати рішення)

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

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

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

Прийняті рішення виявляються передусім у керуванні своїм внутрішнім світом, тобто в саморегуляції. Неможливо справляти вплив на інших, не вміючи володіти собою.

Саморегуляцію умовно поділяють на:

- Фізичну
- психічну (емоційну).

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

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

Інший важливий компонент фізичної саморегуляції — контроль дихання. Дихання — це і показник напруження (гнів — прискорене дихання, жах — завмираюче дихання) або розслаблення (рос. "отдыхать" — це дихати інакше, ніж під час роботи); і регулятор психофізичного стану (уповільнюючи дихання, людина заспокоюється, а концентрація на процесі дихання змінює його характер, що викликає зміни в хімічному складі крові, емоціях тощо).

Будь-який акт діяльності включає м'язові дії, навіть слухання. Отже, кожний психоемоційний стан відбивається на нервово-м'язовій системі та приводить до її зміни. Стрес, утом — результат тривалого напруження певних м'язів, постійної готовності працювати чи відбивати агресію. Отже, протидія стресу, хвилюванню, утомі — свідоме розслаблення м'язів. Усвідомивши місце напруження, "затиску", треба послідовно розпрямити й уявити важкими і теплими руки, долоні, пальці, ноги, спину, плечі, брови, губи, щелепи; тільки очі та лоб треба уявити прохолодними.

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

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

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

Повне зосередження на процесі будь-якої діяльності, а не на результатах, зовнішніх об'єктах або власних емоціях, поліпшує її якість, покращує пам'ять, мислення.

Третій спосіб саморегуляції — управління своєю уявою, образне самонавіювання. Більшість людей звикли несвідомо плити за течією своєї уяви, а не керувати нею. Керуючи образами, які ми уявляємо, ми впливаємо на свої думки, настрої, бажання, потреби. Керувати уявою означає не боротися з образами, що виникають, а спостерігати їх немов збоку, емоційно відсторонившись від ситуацій, які ми уявляємо, аналізуючи їх причини, функції, механізми. Мислене програвання (рефлексія) стресових ситуацій на тлі розслаблення (релаксації) дозволяє керувати собою. Джерелами уяви є реальні об'єкти, процеси, ситуації. Створюючи уявні образи, ми викликаємо відповідні почуття, мотиви.

Самоконтроль можливий тільки завдяки осмисленню, прогнозуванню, уявленню наслідків своїх дій. Якщо наслідки сприймаються як негативні — потреба в певній діяльності зменшується, і навпаки. Так зване слабовілля — це реакція на негативні емоційні бар'єри, спогади або прогнози, оцінки. "Сила волі" полягає не в тому, щоб примушувати себе робити небажане, а в умінні спрямовувати потік уявлень у необхідному руслі.

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

Дуже важливо контролювати процес уяви і розпізнавати вчасно подібні фантазії, які спотворюють сприйняття і ведуть до неадекватних вчинків. Є багато деструктивних фантазій, у які "грають" тією чи іншою мірою усі люди (отже, і вчителі). Наприклад, "Якби я...", "Це він винен...", "Якби не ти...", "Ідеальний варіант", "Вони ніколи не роблять...", "Що скажуть сусіди (подумають колеги)...", "Я всього лише...", "Коли... — я буду щасливим" тощо. Більша частина людей не усвідомлює, скільки часу вона витрачає на неконструктивні мрії, уявні розмови після події, спогади.

Саморегуляція — це не придушення негативних образів, а заміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ. Позитивні переживання необхідно

поєднувати з корисними діями, а негативні вчинки не карати, а просто підкріпляти, не поєднувати а діями, що приносять задоволення, позитивними емоціями, самозаохоченням.

До прийомів саморегуляції також належить раціональний самовплив, тобто аналіз почуттів, бажань; виділення в них позитивних і негативних рис, порівняння витрат часу та сил з імовірністю досягнення результатів, збереження або зниження рівня домагань, що впливає на рівень тривожності, змінює характер емоцій, настроїв, прагнення.

Прийомом саморегуляції може бути і "виконання" бажаної соціальної ролі. Лякливий грає роль сміливого, мовчазний — комунікабельного, тривожний — упевненого. Молодому вихователю на роботі корисно "грати" спокійного, рішучого, урівноваженого, доки він справді стане таким.

До психотерапевтичних прийомів саморегуляції належить, зокрема, рефреймінг, тобто зміна контексту або смислу події. Перейменувавши, переоцінивши смисл ситуації, ми змінюємо свою емоційну реакцію. Розуміння того, що негативна поведінка в одних обставинах стає в інших позитивною, є основою рефреймінгу контексту. Отже, саморегуляція дасть вихователю змогу діяти швидко і вірно, особливо в надзвичайних ситуаціях.