УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ

ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

***Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу***

ПРОГРАМА ПРАКТИКУМУ

ДЛЯ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Автор:

***Руденко І.М.,*** доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук.

2018

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програму практикуму «Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу» є актуальною та своєчасною. Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, яка вимагає великих психічних ресурсів, оволодіння мистецтвом саморегуляції. Виникнення стресу у педагогів пов’язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (побудовою індивідуального підходу у спілкуванні з учнями та колегами, особливістю спілкування в колективі), а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, учитель піддає організм постійному фізичному та психічному виснаженню. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену напругу і втому, забуваючи потрібне правило про те, що відпочивати потрібно раніше, ніж втомився. Варто підкреслити, що стан напруги створює бар'єри у професійній діяльності педагога; наслідки блокують його комунікативну активність (порушують взаємодію з учнями і педагогічним колективом), впливають на фізичне і психічне здоров'я і в цілому на стресостійкість педагога. Крім того, стресові стани істотно знижують успішність і якість виконання роботи, збільшують ймовірність психосоматичних хвороб, а також можуть мати цілий ряд неприйнятних соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків: зниження задоволеності професійною діяльністю, деформація особистісних якостей педагога, поява синдрому професійного вигорання.

Тому важливим аспектом професійної діяльності педагога є емоційно-вольова саморегуляція, яка являє собою здатність керувати власним емоційним станом і, відповідно, поведінкою, з тим, щоб оптимально врівноважено діяти в конфліктних та стресових ситуаціях. Крім того, учителю потрібно вміти самовідновлюватися та самонаповнюватися, а також мудро витрачати свої внутрішні ресурси протягом навчального року. Тому питання психічної саморегуляції педагога є одним з найбільш актуальних в освітній діяльності.

**Мета практикуму**: розвиток психологічної компетентності слухачів курсів в системі післядипломної освіти щодо психологічних основ та методів саморегуляції та розвитку здатності учителів керувати власним психоемоційним станом.

Практикум «Розвиток емоційно-вольової саморегуляції учасників освітнього процесу» спрямований на реалізацію таких **завдань**:

* ***Систематизувати знання щодо:***
* поняття «емоційно-вольової саморегуляції», «емоції»;
* психологічних основ саморегуляції;
* важливості емоційної усвідомленості в професійній діяльності педагогів;
* зв’язку між емоціями та здоров’ям людини;
* конструктивних способів вираження деструктивних емоцій;
* сучасних психологічних методів саморегуляції.
* ***Сформувати вміння (навички):***
* керувати власним психоемоційним станом через розуміння себе;
* витримувати баланс між роботою та відпочинком;
* використовувати конструктивні способи вираження деструктивних емоцій;
* активізувати процеси особистісного самопізнання та саморозвитку;
* розвинути навички рефлексії;
* активізувати почуття відповідальності за своє здоров’я;
* програмувати себе на позитивне майбутнє;
* підвищення почуття любові до себе та оточуючого світу;
* концентруватися на позитивних емоціях;
* використовувати сучасні психологічні методи саморегуляції;
* розвинути навички керування диханням;
* розвинути навички керування тонусом м'язів;
* розвинути навички оволодіння медитацією;
* розвинути навички словесного впливу та самопрограмування;
* розвинути навички самостійно складати формули-налаштування щодо будь-якої життєвої ситуації.
* **Очікуванні результати:**
* оволодіння знаннями щодо психологічних основ саморегуляції;
* розуміння важливості емоційної усвідомленості в професійній діяльності педагогів;
* усвідомлення зв’язку між емоціями та здоров’ям людини;
* засвоєння знань щодо конструктивних способів вираження деструктивних емоцій;
* розвинути здатність керувати власним психоемоційним станом через розуміння себе;
* оволодіння сучасними психологічними методами саморегуляції;
* розвинути навички керування диханням;
* розвинути навички керування тонусом м'язів;
* розвинути навички оволодіння медитацією;
* розвинути навички словесного впливу та самопрограмування;
* розвинути навички самостійно складати формули-налаштування щодо будь-якої життєвої ситуації.

**Принципи побудови програми практикуму**:

Програму практикуму розраховано на 6 годин, вона включає такі навчальні заняття: «Психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції», «Метод керування диханням (дихальна гімнастика)», «Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація)», «Медитація», «Метод самонавіювання».

Програма практикуму рекомендується для післядипломної освіти педагогічних працівників, а також може бути використана для просвітницько-релаксаційної роботи психологів, соціальних педагогів загальноосвітніх навчальних закладів з учителями.

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПРАКТИКУМУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема заняття** | **Кількість годин** |
| лекційні | практичні | контроль | усього |
| **1** | Вступ. Знайомство у групі. Очікування учасників |  | 0,5 |  | **0,5** |
| **2** | Психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції | 2,0 |  |  | **2,0** |
| **3** | Метод керування диханням (дихальна гімнастика) |  | 0,5 |  | **0,5** |
| **4** | Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація) |  | 0,5 |  | **0,5** |
| **5** | Медитація |  | 1,0 |  | **1,0** |
| **6** | Метод самонавіювання |  | 1,0 |  | **1,0** |
| **7** | Рефлексія |  |  | 0,5 | **0,5** |
|  | Разом |  |  |  | **6** |

**ЗМІСТ ПРАКТИКУМУ**

**Тема 1. Вступ. Знайомство у групі. Очікування учасників**

Що таке тренінг. Структура тренінгового заняття, обсяг та форми роботи, мета і завдання тренінгу. Вступна частина: знайомство, виявлення очікувань, вироблення правил.

**Тема 2. Психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції**

*Мета:**підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників про психологічні основи саморегуляції, про важливість емоційної усвідомленості в їхній професійній діяльності, про зв’язок емоцій та здоров’я людини, про необхідність розвитку вміння виражати негативні емоції конструктивним (екологічним) способом.*

Розкрити поняття «емоційно-вольова саморегуляція»,«емоції», «ефект переносу», «ефект скрученої пружини». Наслідки стримування негативних емоцій. Психосоматичні хвороби як наслідок витіснених негативних емоцій. Конструктивні (екологічні) способи вираження емоцій. Основні ефекти саморегуляції. Користь позитивних емоцій. Слова – потужний інструмент самопрограмування.

*Пізнавальні та розвивальні результати:*усвідомлення педагогічними працівниками важливості емоційно-вольової саморегуляції для їхнього психологічного та фізичного здоров’я, розуміння зв’язку емоцій та здоров’я людини та наслідків витіснення деструктивних емоцій, розвиток почуття відповідальності за власне здоров’я, підвищення почуття любові до свого тіла, розширення знань про конструктивні (екологічні) способи вираження емоцій та психологічні методи саморегуляції.

**Тема 3. Метод керування диханням (дихальна гімнастика)**

 *Мета: розвинути навички керування диханням як ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку.*

 Розкрити значення дихальної гімнастики. Описати зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини. Проаналізувати особливості повільного і глибокого дихання (за участю м'язів живота) та частого (грудного) дихання. Розглянути та використовувати дихальні вправи для саморегуляції, які були запропоновані вченими Л.Персівалем, Г.Д.Горбуновим, Р.Деметером, В.Марищуком, О.Черніковою.

 *Пізнавальні та розвивальні результати:* усвідомлення педагогічними працівниками важливості дихальної гімнастики, ефективне опанування дихальними вправами, розвиток навичок керування диханням, що дасть змогу знизити збудливість нервових центрів, сприятиме м'язовому розслабленню.

**Тема 4. Метод керування тонусом м'язів (нервово-м'язова релаксація)**

*Мета: розвинути навички керування тонусом м'язів як ефективний засіб розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє усунути емоційне напруження, поліпшити функціональний стан ЦНС і роботу внутрішніх органів.*

Розкрити значення нервово-м'язової релаксації. Вплив гімнастики йогів на організм людини. Повноцінне розслаблення м'язів через зосередження на найбільш напружених частинах тіла. Розслаблення мімічної мускулатури. Вправи «Прощавай, напруга», «Лимон», «Повітряна куля», «Вгору по веселці», «Струси втому та неприємні переживання».

*Пізнавальні та розвивальні результати:* усвідомлення педагогічними працівниками важливості нервово-м'язової релаксації, ефективне опанування вправами на розслаблення різних груп м'язів, розвиток навичок керування тонусом м'язів,що дозволить зняти стресові стани, безсоння, мігрені та нормалізувати емоційний фон.

**Тема 5.** **Медитація**

 *Мета: розвинути навички оволодіння медитацією як класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційного напруження, розумової та фізичної втоми.*

Розкрити значення медитації. Позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини. Форми медитації. Пасивні форми медитації по зовнішньому прояву є активними по внутрішньому психологічному наповненню.Медитативно-релаксаційні вправи «Мудрець із храму»,«Храм тиші».

*Пізнавальні та розвивальні результати:* усвідомлення педагогічними працівниками важливості медитації, ефективне опанування медитативно-релаксаційними вправами, розвиток медитативних навичок, що дозволять зняти психоемоційне напруження, розумову та фізичну втоми, сприятимуть оздоровленню організму, підвищенню творчого потенціалу особистості.

**Тема 6.** **Метод самонавіювання**

 *Мета: розвинути навички словесного впливу, що задіюють свідомий механізм самонавіювання, спрямований людиною на себе і призначений для саморегуляції психічних і фізичних станів.*

Розкрити значенняметоду самонавіювання. Слова – потужний інструмент самопрограмування. Побудова формул-налаштувань (самонавіювань). Техніки аутотренінгу . Вправи «Самонаказ», «Налаштування на успіх», «Самопохвала», «Програма любові до себе», «Програма розмови з хворобою», «Програма налаштування дитини на щасливе життя».

*Пізнавальні та розвивальні результати:* усвідомлення педагогічними працівниками важливості методу самонавіювання, ефективне опанування вправами, розвиток навичок самопрограмування, що дозволять самостійно складати формули-налаштування та психокорекційні програми щодо будь-якої життєвої ситуації.

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА**

* 1. Бурбо Л.«Твое тело говорит люби себя» [Електронний ресур] / Л. Бурбо. – Режим доступу до ресурсу: <http://lib.aldebaran.ru/author/burbo_liz/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya__0.html>
	2. Дневник эмоций. Гармония в семье [Електронний ресур]. –Режим доступу до ресурсу: <http://natalignezdilova.ru/dnevnik-emocij>
	3. Марголин К. Новая немецкая медицина [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.germannewmedicine.ca/documents/Five%20Biological%20Laws%20-%20Russian.pdf>
	4. Орлов Ю.М. Оздоравливающее (саногенное) мышление / Ю.М.Орлов. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
	5. Ошо Багван Шри Раджни. Медитация – первая и последняя свобода / Ошо Багван Шри Раджниш. – Весь, 2007. – 288 с.
	6. Пирогов И. Тайны внутреннего мира человека. Эмоции [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ivanpirog.com/posts/tajny-vnutrennego-mira-cheloveka-emocii-chast-i/>
	7. Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах / РуденкоІ.М. – Черкаси: ОІПОПП, 2014. – 86 с.
	8. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. – 416 с.
	9. Синельников В.В. Прививка от стресса / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2016. – 224 с.
	10. Способы снятия нервно-психического напряжения: сборник методических разработок занятий для широкого круга педагогов / Сост. А.А.Никифоров, Л.А. Хохлачёва. – Белгород, 2009. – 21 с.
	11. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л.Хей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 192 с.