

Осознанная саморегуляция в профессиональной деятельности

(в рамках проекта «В мире с самим собой и с окружающими»)

Материал подготовила

педагог-психолог МАДОУ ДС №56 М.С. Хайдарова



Особую роль как компетенции в профессиональной деятельности играет осознанная саморегуляция. Осознанная саморегуляция выступает своеобразным **психогигиеническим средством, предотвращающим накопление проблем перенапряжения, адекватного анализа ситуации и действительности.** Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, **направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными задачами.**

На сегодняшний день уже широко известны принципы саморегуляции деятельности человека: **системность, активность, осознанность, а также ее структура, основные механизмы, их влияние на продуктивность деятельности и личное развитие.**

Психологические **основы саморегуляции включают в себя способность управлять и контролировать познавательные процессы, такие как восприятие, внимание, память, мышление, речь и воображение, а также управлять личностью, ее эмоциями, поступками, поведением, которые проявляются при возникновении проблем.** Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, индивидуальных особенностей субъекта: от характеристик нервной деятельности до его личностных качеств, привычек в организации своих действий. Следовательно, саморегулирование осуществляется как определенный уровень интеллектуального, нравственного развития личности, ее эмоционально-волевых и мотивационных компонентов. Процесс саморегуляции оказывается детерминированным и реальным опытом общения, взаимодействия с окружающей средой. И таким образом, развитие опыта осознанной регуляции деятельности субъекта определяет успешность самореализации, адаптации, профессиональной деятельности в целом.

Многие люди бессознательно используют такие **естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.** К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют приемы, которые можно использовать во время работы. Некоторыми из этих приемов необходимо пользоваться, при этом важно:

✓ **разобраться,** какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса педагог уже владеет, но делает это

бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются своего рода техникой безопасности для его работы;

✓ **осознать** их;
✓ **перейти** от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием;

✓ **освоить способы** психической саморегуляции или самовоздействия.

Способы саморегуляции психического состояния:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном – отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий;
- мысленное обращение к высшим силам (Вселенной, Богу, великой идее);
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание комплиментов, похвалы кому – либо просто так.

Как отмечает Р.В. Овчарова, «...целенаправленная психологическая помощь в этой области создаст необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способствовать **восстановлению и поддержанию психологического здоровья в коллективах**». Вместе с тем важно отметить, что процессы саморегуляции, в том числе **предупреждение синдрома эмоционального выгорания, это внутренняя целенаправленная активность педагога, которая может быть успешно реализована только системным участием самых разных процессов, явлений и уровней его психики**.

Приемы психической саморегуляции комплексны и предполагают включение различных сфер психики: сенсорной, перцептивной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. Каждая сфера может занимать доминирующее положение в саморегуляции.

Различают вербальные и невербальные приемы саморегуляции.

К вербальным относят: самовнушение, самоубеждение, самоанализ, анализ ситуации.

К невербальным – дыхательные упражнения, физические упражнения, переключение внимания, сюжетные представления (визуализация).

Методы психической саморегуляции представляют собой совокупность вербальных и невербальных приемов. Данные приемы могут быть реализованы последовательно. Использование этих методов позволяет объединить вербальные и невербальные способы саморегуляции, что может привести к повышению эффективности саморегуляции.

Результатом саморегуляции являются основные эффекты:

- **эффект успокоения** - отсутствие эмоциональной напряженности;
- **эффект восстановления** - ослабление проявления утомления;
- **эффект активизации** - увеличение психофизиологической реактивности.