**Состояние учителя как потенциал урока**

Психофизиологическое и эмоциональное состояние учителя оказывает влияние на профессиональное поведение учителя на уроке и во время организации внеурочной деятельности учащихся лицея.

Позитивное состояние успешно влияет на работу учителя в целом – это состояние удовлетворенности.

Именно тогда учителем все реализуется на уроке, учащиеся испытывают радость, приятное возбуждение, чувствуют себя наполненными знаниями и позитивной энергией.

Обратное же состояние – дискомфорта – возникает тогда, когда наши способности не реализованы или состояние неудовлетворенности УВП является отражением наших внутри личностных проблем.

Учитель не осознает, чего на самом деле он хочет, и поэтому не может себя реализовать в ходе УВП.

Поможет разобраться учителю с причиной деструктивного состояния только психотерапевт или опытный психолог.

Психолог объяснит учителю дискомфортное состояние, депрессию, тревогу в зависимости от конкретной ситуации.

Самостоятельно это сделать учителю довольно сложно.

Внутренние изменения происходят в учителе тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда он старается быть как другие учителя.

Для того чтобы стать самим собой, учитель должен принять себя со всеми своими субличностями, даже самыми неприятными.

Это приводит учителя к дискомфорту, так как при наличии различных субличностей со своими желаниями происходит во время УВП реализация лишь одного.

Рассмотрим основные характеристики психофизиологического и эмоционального состояния учителя:

1) тонус – по крайней мере, средняя энергичность;

2) устойчивость;

3) содержание.

Тонус – это психофизическая основа состояния, говоря образным языком, это его энергетичность. Полюса здесь – полная апатичность и мощный заряд энергии.

Учителю необходим средний, а вообще-то желательно выше среднего уровень устойчивости.

Чрезмерная устойчивость обернувшаяся ригидностью, будет чинить серьезные препятствия для поведения учителя:

1) либо физическое и эмоциональное состояние учителя на уроке стабильное;

2)либо импульсивное – колеблется резко, непредсказуемо, с большим размахом.

Направленность – это содержательная характеристика состояния. Какие чувства испытывает учитель и «излучает» на класс.

Если состояние учителя оптимально, но его мимика, жесты, голос настолько бедны, то учащимся трудно прочитать эмоции учителя, трудно ими заразиться.

Здесь сосредоточена для учителя проблема использования педагогических и психологических техник, педагогического ремесла.

Учителю необходимо уметь управлять своим состоянием на уроке, когда есть маленькая передышка: две минуты, одна минута, а то и мгновение.

**Упражнение «Руки»**

Это упражнение на снятие усталости. Урок.  Класс работает, например, решает задачи, занимается контурными картами…

Сядьте на стул, немного вытянув руки и свесив руки. Представьте себе, что энергия вшей усталости стекает вниз в землю. Она струится от головы к ногам, устремляется от плеч к рукам и пальцам и через кончики пальцев уходит в пол.

Ощутив теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам, посидите так 1 – 2 минуты.

Затем слегка встряхните кистями рук, пружинисто резко встаньте, улыбнитесь, пройдите по рядам в классе, помогите затрудняющимся, похвалите успешных…

**Упражнение «Зонтик»**

Упражнение для ощущения чувства уверенности и контроля.

Встаньте в центре класса и, объясняя учебный материал или инструктируя ребят по учебной работе, представьте себе, что весь класс покрыт невидимым зонтиком, ручка которого у Вас в руках.

Вы держите эту ручку уверенно, твердо, крепко.

Образ «все мы вместе под зонтом» помогает укреплению и трансляции «чувства Мы».

**Упражнение «Выдох»**

Для снятия ситуационного внутреннего напряжения.

Сделайте глубокий вдох и при выдохе резким воображаемым движением сорвите напряженную «маску» со своего лица.

Представьте себе, что Вы снимаете «броню», «панцирь» с шеи, с плеч, с лица.

Глаза, губы, мышцы лица и шеи без брони становятся мягче, легче.

Меньше напряжения в Васю.

Больше психологической безопасности для учащихся.

**Упражнение «Жест»**

Более мягкий вариант снятия напряжения.

Дотроньтесь кончиками пальцев до краев глаз и сразу же проведите ладонями ото лба к подбородку, как бы снимая мягким движением рук «маску».

**Упражнения «Формулы самовнушения»**

**На спокойствие и легкость**

Выберете  утверждение из нижеприведенных или сочините свой вариант.

Только помните, что формула для самовнушения должна быть для вас естественной, принимаемой, легко мысленно проговариваемой.

Сразу не сработало.

Повторите 2, 3, а может быть и в 4 и в 5 раз.

«Я спокоен, уверен, легок. Я хочу быть спокойным, уверенным, безопасным. Сегодня серьезный урок.»

«Я чувствую спокойствие, уверенность, легкость. Я хочу быть спокойным, уверенным, безопасным, как красивый и сильный корабль.»

«Я должен быть спокойным! Спокойствие! Уверенность! Безопасность!»

**На чувство общности**

«Мы вместе, мы работаем. Я хочу работать вместе, потому что вы мне интересны, и я хочу быть полезен вам.»

«Я чувствую общность, я чувствую единство. Мы – в одном кругу. Мы – в одной крови.»

«Общность! Работа! Вместе! Мы!»

**На интерес к учащемуся**

«Ты мне интересен. Чем ты меня поразишь? Я готова помочь тебе в нашем общем деле.»

«Ты для меня любопытен. Как экзотический фрукт. Как камешек в калейдоскопе. Ты для меня.»

«Интерес! Включенность! Помощь!»

Использование таких, внешне простых формул – вещь непростая и чаще всего, требует предварительной индивидуальной или групповой тренировки.

Управлять своим психофизиологическим и эмоциональным состоянием можно на перемене, если у вас есть в распоряжении 3 – 5 минут.

**Упражнение «Луч» на снятие эмоционального утомления**

Сядьте удобно и закройте глаза.

Представьте, что в верхней части вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает ваше лицо, шею и плечи.

По мере движения луча разглаживаются складки бровей, зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи.

Внутренний луч формирует внешность – внешность спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворенного собой, жизнью, профессией, учениками.

**Упражнение «Пресс»**

Это нейтрализует гнев, раздражение, агрессию.

Его полезно делать перед трудными педагогическими ситуациями, перед трудными уроками.

Представьте себе, что внутри вас, на уровне груди, мощный тяжелый пресс, поршень, который движется медленно сверху вниз, вытесняя отрицательные эмоции, напряжение, энергию.

Если с первого раза результат будет не совсем эффективным, повторите упражнение, убыстряя движение поршня.

Это упражнение не рекомендуется учителям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Упражнение «Иной мир»**

Упражнение на тренировку принятия другого человека.

Представьте себя книгой, лежащей на столе.

Почувствуйте «самочувствие» этой книги – ее покой, положите на столе, обложку как защиту от внешних воздействий.

Посмотрите «глазами» книги на окружающий мир: на стол, стул, стены, окна, на себя, на прошлое, настоящее, будущее.

Вот таков иной мир, мир книги.

Попробуйте проделать такой же ход, открывая мир не похожего на других, а, может быть, трудного ученика.

Примите этот мир как данность (ведь не можете же вы своей волей изменить «мир книги»).

**Упражнение «Настроение»**

У вас прошел тяжелый, трудный, неудачный урок.

Как сделать, чтобы осадок этого урока не повлиял на последующие?

Возьмите карандаши, лучше цветные, и лист белой бумаги.

Расслабленно левой (для левшей – правой) рукой в течение 3 – 5 минут рисуйте: линии, пятна, фигуры.

Подбирайте линии и цвета под свои переживания, свое настроение.

Переверните лист и напишите на обороте любые 5 – 7 слов, отражающие ваше состояние.

Посмотрите еще раз на рисунок, сосчитайте слова на обороте и с удовольствием, резко разорвите рисунок и выкиньте в урну.

А теперь – идите на урок без лишнего груза.

У вас 10 – 15 минут, причем совсем не обязательно в лицее. Вы готовы потратить их на развитие способности управлять своим состоянием.

**Упражнение «Дерево»**

Это упражнение на развитие ощущения свободы и силы.

Лучше его делать на ходу

Совсем идеально – в парке, в лесу.

Представьте себя деревом, которое вам симпатично: его мощный, гибкий ствол, шелестящие зеленые листья, крону, открытую солнечным лучам и влаге дождя, течение питательных соков в стволе и в ветвях, корни, прочно вросшие в землю и вбирающие ее соки.

Побудьте 3 – 5 – 10 минут таким деревом.

**Упражнение «Федя»**

Упражнение на развитие чувствования другого человека.

Собственно оно – развитие упражнения «Иной мир».

Выберите из ваших ребят ученика, с которым у вас не простые, а, может быть, конфликтные отношения, «Федю».

Попробуйте поиграть в такого Федю: подражайте его походке, его выражению лица, попробуйте поговорить с его интонациями и словами, постарайтесь подумать о мире, людях, о вас, об уроках, о его заботах так, как думает он. Есть немало шансов, что ваши отношения с Федей на следующий день улучшатся и, что важней, ваш интерес к нему возрастет.

**Упражнение «Дыхание»**

Это внешне простое упражнение, которое помогает развитию способности к регулированию своего состояния.

Лучше его выполнять за 10 – 15 минут до уроков.

Сядьте удобнее, закройте глаза, постарайтесь отключиться от внешних воздействий.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, прислушайтесь к нему.

При этом не старайтесь им управлять.

Просто 10 минут внимательно слушайте свое естественное дыхание.

Психологи называют эту технику «включенным сознанием».

Суть ее в том, что вы концентрируете свое сознание на своих ощущениях.

Например, на том, как вы пьете воду.

Старайтесь медленно глотать и следить за тем, как вода движется внутри вашего организма.

Точно так же вы можете наблюдать за разными фазами дыхания – вдохом, выдохом, паузой между ними.

У учителя должно быть достаточно времени и желания заниматься своим физическим и эмоциональным состоянием.

Перечислим известные методы саморегуляции:

1)физическая нагрузка (спорт, пешеходные прогулки и т.д.) способствует тому, что раздражение снижается или исчезает совсем;

2)быстро успокоиться помогает вода – плавание или водные процедуры (душ, сауна, ванна);

3)важно иметь увлечение, от которого вы получаете удовольствие;

4)кроме того, состояние изменяется в сторону позитивного, если общаться с жизнерадостными, оптимистичными и спокойными людми.

**Упражнение «Убежище»**

Представьте себе, что у Вас есть надежное и удобное убежище, в котором Вы можете отдохнуть, когда захотите.

Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не тревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в реальной жизни.

Вы можете придумать его.

Это может быть все, что угодно, даже космический корабль, уносящий вас далеко от Земли.

Мысленно представьте себе это место.

Опишите находящиеся в нем вещи, которые Вам нравятся и которые создают Ваше жизненное пространство.

Представьте, что Вы отдыхаете в этом убежище.

Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое.

Старайтесь думать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшими и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе свое убежище.

**Упражнение «Погружение в детство»**

Вспомните свое детство: события, впечатления, переживания, заботы.

Но не только положительную картинку, но и свои проблемы – горести, отношение к учителям.

При этом попробуйте вспомнить или даже додумать, довообразить ваши чувства, переживания, действия в сложных или неприятных ситуациях.

Не оценивайте и не осуждайте себя в своих воспоминаниях.

Как бы так и было.

Порасспрашивайте людей, знавших вас в детстве, какое вы производили впечатление, чем вы занимались.

Попробуйте понять или придумайте причины тех или иных ваших действий, поступков.

Почувствуйте себя снова ребенком.

Эффект этого упражнения удивительный.

В очень большом числе случаев сменяются отношения учителя к учащимся.

Учитель начинает лучше чувствовать, понимать разных учащихся, намечать и поддерживать их успехи и проявления.

При этом, что самое поразительное, сам учитель вроде бы ничего особенного и не делает.

Если у учителя серьезная проблема, мешающая жить и работать, есть два способа обращения с ней.

Первый способ связан с идеей равновесия, на основе так называемого позитивного мышления.

Смысл ее в том, что все в жизни имеет цену, оборотную сторону: благо – отрицательные последствия, неприятности – позитив.

Если Вы что-то получили в жизни (любовь, славу, успех) – вы за это чем-то заплатите (здоровьем, усталостью); если вы решили одну проблему, сразу же возникает другая, а решение одной проблеме способствует решению другой; одиночество уравновешено свободой, а наличие пары – ограничениями, которые задаются партнерством.

Вы что-то нашли – значит где-то что-то теряете.

Везде есть равновесие.

Только в минуты отчаяния, когда мы теряем контроль над собой, нам кажется, что сейчас мы имеем в жизни больше плохого, чем хорошего.

Мы начинаем «ходить по кругу», думать только о негативном, отрицательном.

Однако в любой ситуации есть и то, и другое.

Второй способ конкретнее.

Он помогает правильно понять масштаб проблемы, а порой и обесценить ее.

**Упражнение «Проблему – в космос»**

Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает Вас больше всего.

Кратко сформулируйте эту проблему для себя в 2 – 3 словах.

Представьте лицо человека, с которым Вы недавно обсуждали или могли его обсуждать.

Вспомните, о чем он говорил или мог  сказать и что Вы ему отвечали.

Вообразите обстановку комнаты, время и содержание беседы.

Постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как внешний наблюдатель.

Например, Вы видите себя и своего собеседника в отраженном зеркале.

Включите в эту картинку  ваших родственников, знакомых, коллег, соседей.

Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них?

Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни?

Представьте дом, в котором Вы живете, и людей, которые живут вместе рядом.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, селе, в котором живете, подумайте о своей стране, о ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни.

Представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Расширяйте образ дальше: подумайте о нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие относительно каких-либо маленьких человеческих существ, населяющих Землю.

Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме.

Постарайтесь сформулировать ее в 2 – 3 словах.

Скорее всего, это будут немного другие слова.

Вот что говорят учителя после такого упражнения:

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумал о том, сколько людей населяет нашу страну и вообще нашу планету и сколько людей действительно страдающих!»

«Я удивлен тем, что моя проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я смог почувствовать необъятность и вечность Космоса. В конце упражнения, при повторном возвращении к своей проблеме, я смог ее сформулировать.»

«Мне было так хорошо в Космосе и не хотелось возвращаться на Землю!»

«У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же значимой, как в начале упражнения.»

Учителя со слабой энергетикой, с легко истощаемой нервной системой тратят на уроках значительные силы из своих резервов. Поэтому перед ними всегда остро стоит проблема реабилитации, восстановления сил.

Акмолинская область

Есильский район

С.Свободное

КГУ «Свободненская СШ»

Сизоненко О.А. педагог-психолог