

Компетентность и личностный рост родителей-воспитателей

Главный фактор создания здоровой психологической среды семьи- психологически зрелая личность Родителя. Именно он - родитель (мама, папа или лица их заменяющие) является стержнем, опорой всей семейной конструкции. Быть Родителем не просто. На нем лежит вся полнота ответственности за происходящее в семье в целом и с детьми в частности. Именно он - должен быть всегда готов делать осознанный выбор, принимать здравые решения. Приемный родитель - и воспитатель, и педагог, и психолог, и часто - даже психотерапевт... Значит он сам должен быть эмоционально и психологически здоровым, зрелым. Иначе как он будет строить здоровую семью? Все свои беды и радости, невзгоды и удачи, свое каждодневное настроение вы несете в семью. Ваши прошлые проблемы, травмы, пережитое в детстве, юности и далее в жизни - влияют на ваше родительство. Взгляды, представления, которые были в вашей семье и позже, формировали вас как родителей. Чтобы быть хорошим приемным родителем, эффективно воспитывать детей, вам необходимо научиться понимать самих себя, истоки собственных убеждений, представлений о семье воспитании, уметь видеть свои проблемы, их истоки в прошлом и пути к их решению. Без этого трудно создать и сохранить в семье здоровый психологический микроклимат, поддерживать здоровую развивающую среду. И это непростая задача.

Не секрет, что иногда мы оказываемся слишком захваченными нашими эмоциями и нам бывает даже трудно выполнять свои повседневные обязанности. И тогда нам очень важны и необходимы знания и практические умения управления своим психоэмоциональным состоянием.

⁴ Вирджиния Сатир отрывок из книги «Как строить себя и свою семью».

Многие из вас прошли непростую школу жизни и уже сами выработали свои особые приемы и методы снятия внутреннего напряжения, стресса, негативных эмоций, техники саморегуляции.

Мы хотим предложить вам еще некоторые приемы и методики саморегуляции, разработанные учеными-психологами.

Прежде всего, необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

1. Сядьте и займите удобное положение.

2. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.

4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.

5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4-5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

Самомониторинг

Базисная техника регуляции психоэмоционального состояния - самомониторинг.

Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля саморегуляции» летчиков (В.Л. Марищук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга - выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Инструкция

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания по телу с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Вот еще несколько несложных упражнений для снятия напряжения.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте

себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь, запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

А это техника немного посложнее, ее рекомендуется освоить, когда у вас уже есть навык использования более простых методов.

Упражнение «Ключ»

В целях само и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать метод Х. Алиева «Ключ». Этот метод позволяет путем подбора и перебора найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и перехода к следующему шагу только при полном достижении необходимого эффекта, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения. Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо путем подбора и перебора найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается? Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Инструкция

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;

- подъем руки, рук: представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается, значит, вы зажаты.

Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается. Внимание! Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания «вперед назад» или «по кругу».

Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя. Во время выполнения приемов следует помнить желаемые результаты, которые вы хотите получить в итоге их действия (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. В случаях стресса, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе» (М.: Молодая гвардия, 1990). Способы достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, произвольно изменяя физиологические параметры деятельности организма, — это, собственно, и есть саморегуляции, о чем говорилось выше.

Все способы регуляции внутреннего состояния можно представить в виде таблицы⁵:

Задачи регуляции состояния (что достичь?)	Способы саморегуляции (каким образом?)
Снижение возбуждения	<p>Отвлечение — переключение внимания. Физические упражнения, направленные на расслабление. Временное снижение уровня цели. Аутогенная тренировка, направленная на успокоение. Дыхательные упражнения, снижающие возбуждение. Представление расслабляющих картин и образов. Спокойная, расслабляющая музыка.</p>
Активизация ресурсов	<p>Повышение мотивации. Аутогенная тренировка, направленная на мобилизацию. Сюжетные представления чего-то хорошего, поднимающего настроение. Дыхательные упражнения, повышающие уровень активности. Припоминание ощущений, связанных с уверенностью в себе, эмоциональным подъемом, состоянием оптимальной боевой готовности. Самовнушение.</p>
Снижение эмоциональной чувствительности	<p>Мысленное представление уверенного и успешного поведения в сложных или стрессовых ситуациях. Самовнушение уверенности. Самовнушение нейтрального отношения к вызывающим стресс событиям. Формирование в себе намеренно пассивного отношения к конкретной ситуации.</p>
Устранение эмоционального стресса	<p>Краткосрочное снятие напряжения через активное отыгрывание негативных эмоций безопасным способом (порвать бумагу, выговориться, побить подушку, порубить дрова и т.п.). Приемы расслабления. Регуляция внутреннего состояния с помощью музыки (прослушивание приятной, расслабляющей музыки, вызывающие положительные образы). Приемы психологической защиты — фантазия, объяснение причин, последствий и собственного поведения, замещение стрессовой ситуации другой, более позитивной.</p>
Восстановление сил	<p>Медитация. Сон. Самовнушение, направленное на быстрое восстановление.</p>

<i>Повышение тонуса</i>	Мысленное представление такого состояния организма, когда отдельные его функции находятся в возбуждении (например, учащено сердцебиение, повышено артериальное давление, появляется двигательная активность и др.). Образные представления двигательных действий, которые повышают физический и эмоциональный тонус (например, представить, как вы играете в футбол, делаете утреннюю пробежку и т.д.). Образные представления ситуаций, способных вызвать повышение тонуса. Бодрящая, стимулирующая музыка.
<i>Регуляция работы организма</i>	Аутогенная тренировка. Дыхательные упражнения. Йога.

Многие приемы вы можете не только освоить сами, но и научить им своих детей. Прежде всего, своим примером, конечно. Ведь дети растут быстро, скоро они станут взрослыми и им очень пригодятся в нашей бурной жизни эти вполне доступные способы управлять собой и всегда быть вооруженным против возможных стрессов и неприятностей.