

*Аутотренинг
как способ
саморегуляции*

ТТМПК

Адрес: 623751, Свердловская обл., г. Реж,
ул. О.Кошевого, 17
Телефон: 8 (34364) 3-39-37
e-mail: ptpkdar@yandex.ru
сайт: www.центр-дар.рф



2020 г.

Аутогенная тренировка (АТ), или кратко – аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышение эмоциональной напряженности, в том числе в педагогической работе, так как в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными, и которые требуют эмоционально – волевой саморегуляции. Соответствующие средства воздействия включают специальные упражнения, предназначенные для изменения тонуса скелетных мышц и мышц внутренних органов. Активную роль при этом играют словесное самовнушение, представления и чувственные образы, вызываемые волевым путем.

УПРАЖНЕНИЯ:

Настрой на дорогу. *Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно и с удовольствием я пройду каждый свой шаг, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.*

Настрой на приход в школу. *Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу.*

Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине.

Настрой на урок. *Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого в отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сегодня сделать— все это я свободно держу в голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Я внутренне собран и освещен улыбкой.*

Настрой на серьезный разговор. *Сейчас мне предстоит трудный и важный разговор. От его исхода зависит судьба дела, которому я служу. Я сосредоточиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт. Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать. Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу перед собой. Я готов пустить их в ход, и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю, я верю, я все преодолю.*

Настрой на сон. *Сегодня я прожил большой и интересный день, Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны.*

Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я простил всех. Я буду спать до утра. Я люблю всех. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Созданная в результате такого мысленного эксперимента психологическая установка будет работать при возникновении подобной ситуации в действительности, приближая реальное поведение к желаемому. Сюжеты представлений могут быть самыми разнообразными в зависимости от целей и задач занимающихся. Это создает большие возможности для коррекции психических и социальных черт личности, гармонизации ее отношений с окружающей средой

Педагог-психолог
Глинских Кристина Васильевна

