

Vizualizacijos treniruotėje

Kasdieninė mokytojo sąveika su mokiniais ir kolegomis, nuolatinės švietimo reformos, dideli reikalavimai, baimė netekti darbo ir nestabilumo jausmas sukelia mokytojui įtampą, kuri paveikia asmenybę psichologiškai, emociškai ir fiziškai. Psichologinė įtampa mokslinėje literatūroje dažniausiai tapatinama su streso sąvoka. Stresas, neigiamai veikiantis sveikatą, kelia mokytojams nepasitenkinimą darbu, mažina darbo produktyvumą. Kaip rodo moksliniai tyrimai Lietuvoje, didžiausią stresą mokytojams kelia ne darbas su mokiniais, mokymas, o didelė atsakomybė, vaidmenų gausa, apkrovimas „popieriniu darbu“. Mokytojai patiria ypatingai daug nemalonių jausmų. Jie būna susirūpinę, nusivylę, pikti, įsitempę ir depresiški – nuo tokių negatyvių emocijų mokytojai pervargsta.

Kaip susidoroti su stresu, kokie priimtinausi streso įveikimo būdai mokytojui? Apie tai ne tik pasikalbėti, bet ir patirti ramybės būseną kovo 8-ąją pakvietė Kelmės „Aukuro“ vidurinės mokyklos psichologė Sniegėna Urbelienė. Mokytojų grupelės dalyvavo muzikinės vizualizacijos treniruotėje.

Dalyviai mokėsi taisyklingo kvėpavimo, mokėsi susitelkti į savo vidinį pasaulį. Vaizdų pagalba sukilo pozityvūs jausmai, mintys ir išgyvenimai. Nelengva buvo sužadinti laiko ir patirties užslopintas fantazijas, bet įveikus barjerą, atsivėrė nuostabus vaizdų pasaulis...

Prieš ir po vizualizacijos specialistė matavo dalyviams kraujo spaudimą. Buvo akivaizdu, kad po relaksacijos pratimo mokytojams, sergantiems hipertenzija, sumažėjo kraujospūdis.

Psichologė teigė, kad lavinti vaizduotę niekada nevėlu, reikia tik dažniau atlikti vaizduotės pratimus.

D.Ramanauskienė, mokytoja

