

## Методы эмоциональной саморегуляции

### «Бумажный пакет»

Плотно прижать к лицу бумажный пакет или руки, сложенные лодочкой, и подышать в него – выдох длиннее вдоха. Скопление углекислого газа заставит мозг переключиться на реальную угрозу, и напряжение снизится.

### «5–4–3–2–1»

Люди нередко испытывают сильный стресс, могут терять контроль над собой, впадать в состояние истерики, нереально ощущать себя и нереально оценивать свои поступки, отдавать отчет своим действиям, им становится трудно управлять собой и думать о последствиях. Важно привести их «в себя», чтобы они снова начали воспринимать окружающий мир и контактировать с ним, могли проявлять осторожность, продумывать свои действия и контролировать ситуацию.

Данный метод помогает вернуть человека в реальность. Для этого находящийся рядом должен попросить его:

- Быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами.
- Назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время.
- Назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть ладонями перед лицом, как бы давая сигнал. По возможности сделайте упражнение быстро. Это вернет его к действительности.

## Методы управления состоянием мышечного напряжения и расслабления

### «Снятие напряжения в 12 точках»

Сядьте удобно, отодвиньтесь от стола так, чтобы вам было удобно выполнять упражнение:

- крепко зажмурить глаза, уголки рта к ушам, напрячь сильно мышцы лица;
- плечи наверх, голову вжать в плечи;
- руки ладонью к ладони на уровне груди;
- напрячь мышцы живота;
- руками поднять себя вместе со стулом;
- ноги носками к себе, уронить;
- ноги носками в пол, уронить.

После выполнения упражнений отследите свои чувства и состояние тела.

# Методы позитивного мышления

## «Чувство юмора»

Используйте чувство юмора. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните: тот, кто смеется, живет долго! Любая стрессовая ситуация в школе может стать обычной, если использовать чувство юмора, детям это очень нравится.

## «Аутогенная тренировка»

Аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. При помощи специальных слов и выражений, произносимых с разной громкостью, в плане внешней речи и речи про себя отрабатываются навыки словесного самовнушения. Аутогенная тренировка улучшает состояние здоровья педагога, повышая его работоспособность, тем самым увеличивает и его педагогическую отдачу. При желании каждый учитель может овладеть методами аутогенной тренировки и научиться пользоваться ими самостоятельно. Для этого хорошо использовать педагогические настрои, которые могут помочь учителю лучше выполнять свою профессиональную деятельность.

### **1. 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. Я приду на работу в школу свежим и бодрым.»*

### **2. 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 настроена 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.»*

### **3. 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. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения.»*

# Методы снятия напряжения

## «Рисуночные техники»

Используйте рисуночные техники для снижения напряжения. Вы можете нарисовать кактус, крокодила, дракона, вулкан. Чем опаснее ваш персонаж на рисунке, тем спокойнее вы становитесь.

## «Минутки радости»

Введите полезные привычки в рабочий процесс:

- Создайте на своем рабочем месте максимально комфортные условия труда.
- Держите у себя на работе в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной.
- Заведите себе симпатичный и небольшой по размерам, а следовательно, не очень тяжелый термос.
- Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня. Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы.
- Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам.
- Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.
- Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.
- Всегда имейте на своем рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором медикаментозных средств.

## «Положительная тематика разговоров»

Необходимо научиться контролировать течение разговора:

- в обычных разговорах старайтесь как можно меньше затрагивать неприятные темы;
- постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени;
- старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом;
- разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.

## «Дети не виноваты»

Многие из вас могут испытывать повышенную раздражительность в отношении окружающих. Всем знакома такая картина – раздражаемся на одних, а конфликтуем с другими. Надо помнить, что ваши ученики также испытывают нагрузку. Поэтому не стоит, чтобы ваша агрессия изливалась на них. Они так же, как и вы, нуждаются в поддержке и помощи. Вам с ними быть в одной лодке. Доплыть до берега целыми и невредимыми помогут ваше педагогическое мастерство, такт и профессиональная мотивация.