*Памятка для педагогов:****«Экспресс-методы самовосстановленияв профессиональной деятельности педагога»***

**Способы саморегуляции связанные с управлением тонусом мышц**

***\*Упражнение «Муха»* (**снятие напряжения с лицевой мускулатуры)

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

***\*Кинезиологическийкомплекс*** (направлен на снятие стресса, эмоционального напряжения, стирания негативной информации из памяти).

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутыми вверх большими пальцами. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3минуты)

5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

**Способы саморегуляции связанные с управлением дыханием**

***\*Техника дыхания «Пушинка»***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***\*Техника дыхания «Шарик»***

Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик в области живота. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – шарик также медленно опускается вниз. Вдох - шарик медленно поднимается вверх, выдох - мягко опускается вниз.

***\*Техника «Управление дыханием»***

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить свое внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох( при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие 4счета проводится задержка дыхания. Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способы саморегуляции связанные с воздействием слова**

***\*Самоприказ* -** это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяется, когда вы убеждены, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентом.Сформулируйте самоприказ.(«Разговаривать спокойно»,«Молчать, молчать!») ***Мысленно*** повторите его несколько раз. Если это возможно, ***повторите его вслух.***

***\*Самопрограммирование*** – текст программы формулируется со слов «именно сегодня» («именно сегодня»: у меня все получится, я буду самой спокойной и выдержанной, находчивой и уверенной).Вспомнить ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями (или ситуацию успеха), затем текст программы повторяется ***мысленно*** несколько раз.

***\*Самоодобрение (самопоощрение).*** Люди часто не получают положительной оценки поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психическихъ нагрузок. Это является одной из причин увеличения нервозности, раздражения.

Поэтому важно поощрять себя самим.В случае даже незначительных успехов целесообразно мысленно хвалить себя («молодец!», Умница!», «Здорово получилось!») Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5раз.

**Способы саморегуляции связанные с использованием образов**

***\*Упражнение «Настроение»***

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Погрузитесь в свои переживания. Попробуйте перенести свое настроение на бумагу, как-бы материализуя его. Для этого расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры, который бы соответствовал вашему настроению.

А теперь переверните листок и уже правой рукой напишите 5-7слов, характеризующих ваше состояние. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, перечитайте слова, как бы заново переживая состояние и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите его в урну…Можно работать дальше.

***\* Упражнение «Работа с конфликтной ситуацией***

Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной(давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в дискомфортное ощущение и представьте его видебушуещего «огненного моря». Теперь (мысленно) рукой разгладьте это «море» эмоций до ровного зеркала.

***\*Упражнение «Руки»* (**снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс)

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2минуты, а затем слегка потрясите кистями рук окончательно избавляясь от своей усталости. Откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

**Способы активации ресурсного состояния**

Находясь в ресурсном состоянии, мы можем гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом свое здоровье, и здоровье окружающих.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, комфортно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите:облака, цветы, лес), слуховые(какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя), ощущения в теле(что вы чувствуете( лучи солнца на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

***\*Упражнение***

При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных состояний; проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные оущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

***\*Упражнение «Поплавок»***

Представьте себе бурное море, волны… Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий пол воду и снова выныривающий на гребень волны.

Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море - ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность.

Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы, поплавок, наполняетесь солнечными лучами удачи. И во всех последующих волнениях вашей жизни вы выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

*педагог-психолог МДОУ «Детский сад №10»*

*Катерина Любовь Валентиновна*