

**Рекомендации для педагогов  
по саморегуляции эмоционального состояния**

Профессиональный педагог - единственный человек, который большую часть своего времени отводит на обучение и воспитание детей, нового поколения. Это требует от общества создания таких условий, при которых учитель выполнял бы качественно профессиональные задачи, осуществляя самосовершенствование своей личности и педагогической деятельности в целом на основе методов, разработанных в теории и практике психолого-педагогических дисциплин. Успех педагогической деятельности учителя зависит не только от профессиональной подготовленности, устойчивых положительных качеств личности, но и от эмоционального состояния учителя, от его умения владеть и управлять своим психическим состоянием, активностью, памятью, волей, воображением, мышлением, речью.

**1. Метод Сильва.** Техника трех пальцев является одним из наиболее распространенных методов управления собственными эмоциями. Его суть заключается в том, что, когда возникает ситуация, при которой вы испытываете злость или обиду, теряя над собой контроль, необходимо свести вместе большой, средний и указательные пальцы и сказать про себя «Прости» или «Успокойся». Данные техники метода Сильвы позволяют сохранить самообладание даже в очень сложные моменты, когда контролировать эмоции нелегко.

**2. Метод Луизы Л.Хей.** Одним из самых простых способов является расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Педагогу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц, чтобы применять их при необходимости в ситуациях профессиональной деятельности.

**3. Дыхание.** Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, грустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

**4. Метод воображения и визуализации.** Визуализация— это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

**5.** Используйте любую возможность, чтобы просто посидеть и расслабиться (на перемене, во время «окна» и т.д.).

**6.** Если вы чувствуете, что в сложной педагогической ситуации вы испытываете негативные эмоции, спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из данной

ситуации?». Это поможет вам успокоиться, найти решение, а также будет способствовать повышению уровня вашего педагогического мастерства.

7. Улыбайтесь, будьте дружелюбны, избегайте категоричности в общении с коллегами и учениками.

8. Будьте терпимее к себе, к воспитанникам, к коллегам.



***Принимайте трудности и неудачи педагогического процесса как возможность для совершенствования педагогического взаимодействия и внутреннего роста.***