**Способы саморегуляции эмоционального состояния педагогов**

 Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться **способами саморегуляции** своего эмоционального состояния. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, уважаемые педагоги, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

 **Психорегуляция** включает в себя:

* + занятия спортом,
	+ методы релаксации,
	+ аутогенную тренировку (самовнушение в состоянии релаксации), которая получила широкое распространение во многих профессиональных сферах.

 Вот, например, *две примерные программы* самовнушения для учителей.

* ·***Для оптимизации настроения*:**

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

* ·***Для настройки на сложный урок*:**

"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

**Ну а если учитель испытал стресс?**

**Как помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:**

* Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
* Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески...".
* Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
* Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
* Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
* Задержать дыхание на 10-20 секунд;
* Посчитать до десяти;
* Перебрать бумаги на столе;
* Посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
* Несколько минут подержать руки под прохладной водой.
* Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
* Перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
* Поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
* Арт-терапия (слушание музыки, поход в театр, живопись…)

 По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

* Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.
* Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: "Подумаю об этом завтра".
* **Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.**

 При совладании со стрессом  появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка   и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит  к удовлетворению жизни и развитию личности.