**САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГА**

Все мы с вами части одного коллектива и от того, как мы себя чувствуем, зависит настроение и работоспособность нашего коллектива в целом.

Все мы испытываем стресс в различных ситуациях. Это обусловлено выбросом гормона кортизола. Когда мы занимаемся чем-то приятным, в нашем организме вырабатывается гормон окситоцин, который еще называют гормоном счастья. Соответственно, чтобы бороться со стрессом мы должны найти для себя что-то, что приносит нам удовольствие. Это может быть какое-то хобби, вкусная еда, общение с друзьями и близкими, уход за домашними питомцами и многое другое. Но иногда бороться со стрессом необходимо быстро и подобные методы нам просто не подходят.

Важным средством повышения стрессоустойчивости педагогов является саморегуляция. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов, а также в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

**В результате саморегуляции может возникать три основных эффекта:**  
1. эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);  
2. эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);  
3. эффект активизации (повышение психофизиологической активности, усиливает мобилизацию ресурсов организма).

**Педагог должен попробовать задать себе вопросы:**  
1. Что помогает ему поднять настроение, переключиться?  
2. Что он может использовать из выше перечисленного?  
3. Какие из них можно использовать сознательно, когда чувствуется высокая напряженность или усталость?

Занятие любимым делом помогает нам избавиться от стресса, отдохнуть от обыденных проблем и вернуть внутреннюю гормонию.

**Методы, которые может использовать педагог для оптимизации своего психического состояния, самые разнообразные:**  
1. нервно-мышечная релаксация (активная релаксация);  
2.дыхательная гимнастика;  
3.медитация;  
4.самомассаж;  
5.ароматерапия;

6.цветотерапия;  
7.арт-терапия.

**Самоприказы.**Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с родителями, коллегами и детьми.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

* Сформулируйте самоприказ.
* Мысленно повторите его несколько раз.
* Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о с крытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
* «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

 3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самовнушение перед зеркалом (Я молодец, у меня все получится), улыбка.

**Упражнение "Замок"**

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2- 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение «Дыхание на счет»**

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

**Упражнение напряжение**

* Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
* Дышите глубоко и медленно.
* Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
* Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
* Прочувствуйте это напряжение.
* Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
* Сделайте так несколько раз

**Упражнение лимон**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Расслабьтесь. Повторите упражнение двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.