**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа№16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова города Евпатория Республики Крым»**

**(МБОУ «СШ №16 им. С. Иванова»)**

ИНН 9110087000 КПП 911001001 ОГРН 1149102177267 ОКПО 00810549

 тел.8 (36569) 4-04-54, e-mail: *16-eschool@mail.**ru*

**Педагогический совет**

**«Здоровье учителя - радость или преодоление»**

Дата проведения: **05.04.2022г.**

**Доклад педагога-психолога Кислой Т.А. на тему:**

**«Техники саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности».**

Способы  профилактики  эмоционального  выгорания  и поддержка психического здоровья педагогов.

* различные движения потягивания и расслабления мышц;
* посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
* релаксация;
* длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы, музыка, баня, сауна, массаж; горячая ванна с пеной;
* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* рассматривание  цветов  в  помещении,  пейзажа  за  окном,  фотографий,  других приятных или дорогих вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* Занятие любимым делом - хобби.

САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ.

* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:  «МОЛОДЕЦ!»,  «УМНИЦА!»,  «ЗДОРОВО  ПОЛУЧИЛОСЬ!»,  «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».
* Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Психологическая диета

***Приятное начало и конец дня.***Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.

***Фиксирование положительных импульсов.***Составляйте график положительных импульсов в повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.

***Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов***

     Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

     Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

***Соблюдение пропорции забот и отдыха.***Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.

***Сохранение положительной тематики 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

*Практическая часть.*

Упражнение «Главное – второстепенное»

**Цель:** осознание важных и второстепенных жизненных целей, событий.

**Инструкция:** Напишите по порядку на листе бумаги 5 – 8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75 – 80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть, вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным.

А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

Сравните два полученных списка. Изменились ли они, и если изменились, то как? Кто хочет высказаться?

Работа в группах

**Цель:** выработка ресурса для сохранения психологического здоровья.

**Инструкция:** Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания»?

Представление группами результата.

Все названные ресурсы можно разделить на четыре группы:

1. Близкие люди (семья);
2. Работа;
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

Не секрет, что если какой-либо из ресурсов преобладает или отсутствует, то возникает дисбаланс и, следовательно, человек становится более подвержен синдрому эмоционального выгорания.

Упражнение «Поддержка».

**Цель:** Следующее упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжения, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

**Инструкция:** Предлагаю всем  встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожащие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый…» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и…». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

**Вывод:** Каждый нуждается в одобрение. И нам, связанным одним делом,  очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

Упражнение - медитация  «Сад моей души»

**Цель:**снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния.

**Инструкция:**    «Сейчас я вам зачитаю текст –  медитацию. Старайтесь представить все  то,  что  я  вам  скажу».  После  визуализации  педагогам  предлагается  описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Далее участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили – цветок, или сад.

**Текст медитации:**

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.  Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.    Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете –  он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад,  сад  вашей  души.  И  вы  в  любой  ситуации  можете  получить  поддержку, вспомнив это место.

**Упражнение «Приятный сон»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут

**Педагог-психолог:** Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокойна. Мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю…
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается… Оно бьется легко и ровно… Я совершенно спокойна.
3. Моя правая рука расслаблена… Моя левая рука расслаблена… Руки расслаблены… Плечи расслаблены и опущены…
4. Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая… Чувствую приятное тепло в руках…
5. Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая… Чувствую тяжесть рук…
6. Расслаблены мышцы правой ноги… Расслаблены мышцы левой ноги… Мои ноги расслабленны…
7. Мои ноги теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах… Я отдыхаю…
8. Мое тело расслаблено… Расслаблены мышцы спины… Расслаблены мышцы живота… Чувствую приятное тепло во всем теле… Мне легко и приятно… Я отдыхаю…
9. Веки опущены… Расслаблены мышцы рта… Мой лоб прохладен…Я отдыхаю… Я спокоен…
10. Чувствую себя отдохнувшим… Дышу глубоко… Потягиваюсь… Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил… Я бодра и свежа…