***«Подборка специальных упражнений***

***по саморегуляции педагога»***

Существует много эффективных психотерапевтических способов саморегуляции. Однако большинство из них может сделать только специалист, а возможность пойти к ним бывает не всегда. Поэтому сейчас мы рассмотрим некоторые способы и стратегии, которые можно делать самому, не опасаясь нежелательных побочных эффектов:

«Ха-дыхание»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

«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.

«Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!».

«Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будите не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течении нескольких минут.

«Концентрация на слове»

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда…Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

«Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, попытайтесь представить себя в веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации.

«Маска удивления»

Закрыть глаза. Одновременно медленно вместе с вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. ( пауза 15 секунд).