**Упражнения на регуляцию психических** **состояний педагога.**

**1. Мысленное кино.** Создайте мысленный образ самого себя — делающего то или обладающего тем, кем вам на самом деле хочется. Вы можете вообразить себя уверенным, артистичным педагогом, работающим с вдохновением, изобретательностью и выдумкой. В мысленном представлении важны три момента: не упускайте подробности, подключая все ваши ощущения, представьте себя наслаждающимся желанным ходом бытии; вообразите сцену происходящего в определённый день и час. Побуждая вас сосредоточиваться на цели (сверхзадаче), мысленный образ повышает мотивацию и внутреннюю энергию, создает дополнительные сти­мулы, будит внутренние силы.

**2.Луч**. Сконцентрируйте возможности свои фантазии и представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, по­степенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «опадают» бро­ви, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутрен­ним луч как бы формирует новую внешность спокойного, красивого и естественного человека, удовлетворенного » собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

**3.Мышечная броня.** Известно, что на физическом уровне существуют мышечные механизмы, блокирую­щие эмоциональную активность человека. Описаны семь кругов «мышечной брони», перехватывающей тело и подавляющей проявления непосредственных эмоций: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. При доминирующей позиции «над» энергия обычно концентрирована в верхней части тела: напрягаются глаза («пристальный взгляд»), сжимается рот («твердые губы»), одеваются «панцирем» шея и грудь. На уровне шеи течение энергии блокируется мышечным напряжением. Для того чтобы сменить позицию, в первую очередь необходимо ослабить напряжение.

*<* Глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» маску с лица: «пога­сите» глаза, расслабьте губы, освободите шею, грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя мы­шечные «кольца» и отбрасываете их — с глаз, шеи и груди.

< Дотроньтесь кончиками пальцев до глаз, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, как бы сни­мая старую маску. Этот жест — граница, до которой вы находились в позиции «над». Перейдя «границу», вы оказались в позиции «наравне» и начали выпол­нять другую роль.

**4.Поиграйте!** Для развития внутренних средств роле­вой концентрации представьте себе ваш неприятный раз­говор, например, с завучем, позволив­шим себе неучтивый тон в общении с вами и несправед­ливые замечания. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть его из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить его. Попытайтесь сыграть роль завуча. Подражайте поход­ке, манере себя вести, проиграйте его размышления, его отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спад напряжения. Изменится ваше отношение к конфлик­ту, к человеку, в котором вы увидите много позитив­ного, того, чего не замечали раньше. Вы включитесь в ситуацию администратора и сможете его понять.

**5.Рисуем настроение.** Для снятия неприятного осадка после тяжелого разговора возьмите цветные каранда­ши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой (или правой, если вы левша), нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигу­ры. Погрузитесь полностью в свои переживания, вы­берите цвет и проведите линии так, как хотите, в со­ответствии с настроением. Перенесите свои настрое­ния на бумагу, как бы материализуйте их. Закончили рисунок, а потом на другой стороне листа напишите 5—7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не ду­майте. Слова должны возникать спонтанно. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и эмоционально ра­зорвите листок и выбросите. Ваше эмоциональное со­стояние должно перейти в рисунок и быть уничтожено.

**6.Эмоциональная атмосфера.** Перед началом рабо­чего дня посидите немного, подумайте и представьте себе то, что вызывает у вас чувство спокойствия, ра­дости или какие-нибудь приятные эмоции. Найдите из всего потока образов что-нибудь одно, наиболее силь­ное по своей привлекательности для вас в данный мо­мент и как-либо связанное с предстоящей деятельнос­тью. В течение рабочего дня постарайтесь не терять это ощущение и поддерживать высокий уровень положительных эмоций. Помните: плохое настроение снижает эффективность труда педагога на 60—70%

**7.Вызов вдохновения.** Когда вам очень не хочется идти на работу, (что может случиться с каждым), ска­жите себе: «Если бы я был в хорошем настроении и чув­ствовал себя лучше, я бы вел себя так... (торопился бы и с нетерпением ждал встречи с коллегами и т.д.). Ускорьте шаг, вспомните об интересных за­думках в плане дня, о хороших пособиях, технических средствах, которые вы заранее подготовили, а сегодня можете использовать на занятии, вспомните о ваших уда­чах на прошлых уроках, о своих любимых учениках. Обязательно заставьте себя улыбнуться, расправьте пле­чи, поднимите голову. Внешне войдите в образ педаго­га, очень любящего свою работу.

**Упражнения для снятия напряжения, мышечных**

**зажимов и обеспечения мышечной свободы.**

 **Управляйте телом**

*<* Размеренно считая до двадцати, постепенно расслабь­те мускулатуру — от головы до кончиков пальцев ног, а затем, следуя тому же счету, напрягите ее, повторите несколько раз, фиксируя для себя смену ощущений.

< Когда вы четко ощутите разницу, постарайтесь на­учиться напрягать разнопарные мышцы: напрягите одновременно мышцы правой ноги и левой руки и т.д.; поочередно напрягайте мышцы шеи, плеч, спи­ны, правой ноги, левой и др.

< Проведите тренинг работы мышц кистей рук:

а) подвигайте пальцами в отдельности, согните их последовательно;

б) потрясите кистями рук, как бы стряхивая с -них капли воды;

в) помашите кистями рук на лицо, как будто вам жарко;

г) сцепите кисти и сделайте руками непрерывную волну — можно всем вместе, а можно по очере­ди, как бы передавая ее поочередно друг другу.

*<* Оставляя все тело свободным, действуйте только од­ной рукой, одной ногой, затем головой и т.д.

 *<*Положите правую ногу на левую и ступней правой ноги нарисуйте буквы О, Д,А и др. Затем то же сделайте левой ступней.

*<* В течение дня периодически фиксируйте свои внут­ренние ощущения, прислушивайтесь к своему телу — определите, какая группа мышц зажата, в какой час­ти тела вы испытываете дискомфорт; осознав свои ощу­щения, исправьте ситуацию и почувствуйте радость от достигнутых изменений. **Экран.** Человек так устроен, что, когда на него смотрит множество глаз, его страх идет в мускулы и он впадает в зажим или развязность.

Не позволяйте себе роскоши испугаться, выходя на аудиторию. Театральная педагогика предлагает для это­го такой прием: скажите себе, что не на вас смотрят, а вы смотрите на людей и видите их, как на большом экране.

**Сознание.** Есть другой вариант подготовки к пуб­личному выступлению. Перед выходом на публику проведите рациональную беседу с самим собой. На­пример:

— Для чего я иду туда? — Чтобы донести до родите­лей необходимую и интересную для них инфор­мацию.

— Должен ли я бояться ошибок или негативной реак­ции? — Нет. Во-первых, я хорошо подготовился, во-вторых, всегда среди слушателей найдется критик - негативист, я буду ориентироваться на пози­тивно настроенных слушателей, в-третьих, за ошибки меня в тюрьму не посадят.