

Психолог рекомендует для регуляции и развития эмоционально-волевой сферы педагога

1. В момент появления отрицательных эмоций, тревожности, волнения необходимо скомандовать себе «Стоп».
2. Отрегулируйте ритм дыхания. Это можно сделать двумя способами. Первый способ – медленно выполняйте глубокий вдох через нос, а на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Второй способ – осуществляйте вдох и выдох, равные по продолжительности. Например, вдох и выдох продолжаются в течение произношения про себя цифр 1,2,3,4.
3. Постарайтесь снять мышечное напряжение: расслабьте мышцы лица, плечи.
4. Проведите про себя инвентаризацию места, в котором Вы находитесь.
5. Постарайтесь по возможности покинуть место, в котором Вам стало некомфортно.
6. Разрешите себе поплакать.
7. Уделите время своим питомцам, погладьте кошку, поиграйте с собакой.
8. Займитесь какой-нибудь активной деятельностью: уберите дома, поработайте на приусадебном участке и т.д.
9. Послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь раствориться в ней, отключитесь от тревожащих Вас мыслей.
10. Побеседуйте о чем-либо приятном со своими близкими за чашкой ароматного чая.
11. Полежите в теплой ванне или примите душ.
12. Погуляйте на свежем воздухе.
13. Сделайте себе подарок.
14. Старайтесь предупреждать ситуации негативного характера. По возможности предупреждайте их, заранее имейте заготовки по конструктивному реагированию, противостоянию, защите.
15. Планируйте свою деятельность, адекватно соотнося свои возможности с имеющимися временными рамками.
16. Предполагайте и будьте готовы к изменению планов из-за появления объективных причин.
17. Анализируйте происходящее, выделяя положительные и отрицательные стороны, ресурсы и угрозы.
18. Старайтесь начатое дело доводить до конца. По окончании искренне порадитесь за себя.