Методы психологической саморегуляции педагога

Воспитатель МБДОУ ЦРР д/с №5 «Дюймовочка»

г. Пущино

Абрамочкина Юлия Александровна

цель проекта:

помочь педагогам справиться с определенными профессиональными трудностями, оказать существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости.

* задачи проекта:

- * формировать представление педагога о возможностях и способах управления рабочим самочувствием;
- * повышать уровень эмоциональной культуры педагога;
- * оперативно восстанавливать свою работоспособность;

Саморегуляция эмоционального состояния – это управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, своими мыслями, эмоциями, переживаниями и действиями.

* В психологическом словаре А.В Петровского и М.Г.Ярошевского саморегуляция характеризуется как, (от лат. regulare — приводить в порядок, налаживать)

Способы регуляции своего самочувствия

<u>дыхательные техники:</u> с уснокаивающим эффектом

(Упражнения: «Отдых», «Передышка»), с тонизирующим эффектом («Замок»)



релаксационные техники:

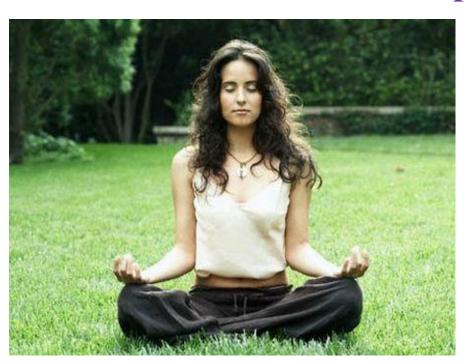
<u>цель:</u> осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

* Упражнения: «Напряжение – расслабление», «Огонь-лед», «Дождь» и др.



медитативные техники:

<u>цель:</u> снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей. Упражнения: «Концентрация на счете», «Концентрация на нейтральном предмете», «Сосредоточение на эмоциях и настроении»



аутогенные техники:

<u>цель:</u> снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Упражнения: «Маска» релаксации, «Поза» релаксации, полный физический покой, полный психический покой.



Массаж традиционно включается в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма.

* Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны.





* Литература:

- * Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М., 1992.
- * Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. Изд. 3 е. Ростов н/Д: Феникс, 2005
- * Краткий психологический словарь. /Под общ. Ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. М., 1985.
- * Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М., 2005.
- * Семенова Е.М. Тренинги эмоциональной устойчивости: Учебное пособие. - 2 - е изд. - М.:Изд - во Института психотерапии, 2005.
- * Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. /Под ред. В. Баскакова. М., 2005.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ