

Эмоциональная саморегуляция педагога во время участия в конкурсе педагогического мастерства «Педагог года»

Каждый этап конкурса необходимо «пережить» со всеми нюансами: сколько времени придется ждать урока, рефлексии, как придется действовать в мастер-классе, как овладевать собой в ситуации неудачи, что реально помогает снимать напряжение.

Для каждого этапа конкурса необходимо прорабатывать возможные варианты поведения, реагирования и способа саморегуляции. В процессе подготовки и ожидания можно использовать следующие упражнения:

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, о которых вы мечтаете, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.

Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий.

В течение двух минут: запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них. Отвлекаясь от своих привычных мыслей, вы

Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

Упражнение «Противострессовое дыхание»

Медленный глубокий вдох через нос, на пике вдоха короткая задержка дыхания, после чего снова через нос медленный выдох. Представьте, что с каждым глубоким вдохом и медленным выдохом вы расслабляетесь. Продолжительность упражнения – 2–3 минуты.

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя (спина прямая). Необходимо выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха.

Антистрессовое руководство

Стремитесь формировать и поддерживать в себе только позитивные, оптимистичные установки. Это позволит справиться с эмоциональным напряжением. В этом Вам поможет **повторение коротких простых утверждений**. Вот несколько примеров:

- «Сейчас я чувствую себя отлично»;
- «Я могу управлять своими внутренними ощущениями»;
- «Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю»;
- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства»;

- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет отлично».

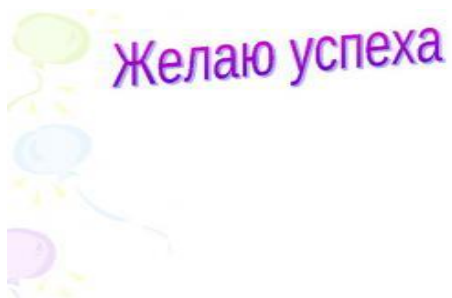
Постарайтесь придумать собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте слов типа «нет» и «не получается». Важную роль здесь играет ежедневное повторение (попробуйте повторять по несколько раз вслух или записывать на бумагу). Выберите то утверждение, которое лучше всего Вам помогает.

Способы самореализации в ситуации стресса:

1. Активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации):
 - мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора;
 - мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этой ситуации на пляже, в клетке зоопарка, с ушами Чебурашки и т.д.).
2. Считать до 10, прежде чем совершить ответное действие.
3. Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние.
4. Уйти из ситуации. Сменить обстановку.
5. Сконцентрировать свое внимание на чем-то:
 - рассматривать какой-нибудь предмет и мысленно описывать;
 - прислушаться к звукам за окном;
 - сосредоточиться на своих телесных ощущениях.
6. Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций

разрываете круг отчаяния.

Статистика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье. Очень важна поддержка от коллег и администрации!



**Антистрессовое руководство
в помощь
участникам конкурса
педагогического мастерства
«Педагог года»**



*Подготовила
педагог-психолог
ГБОУ «СШ №18 Шахтерского м.о.»,
Кондратюк Ирина Геннадьевна*

2025 г.

