**ПРАКТИКУМ для педагогов «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ»**

Подготовила педагог-психолог

Шкилева Е.Г.

В нашем приграничном регионе особую актуальность приобрела профилактика и борьба со стрессовыми ситуациями. При работе с детьми педагогам необходимо демонстрировать спокойствие и уверенность в своих действиях, продолжать выполнять профессиональные обязанности по обучению и воспитанию дошкольников, обеспечивать как физическую, так и психологическую безопасность.

В стрессовой ситуации необходимо уметь управлять эмоциями, иначе эмоции начнут управлять нами. Нашим педагогам я рекомендую несколько эффективных методик, которые помогают адаптироваться к эмоциональным перегрузкам и держать чувства под контролем.

**«УТРЕННЯЯ БЛАГОДАРНОСТЬ»**

*Помогает принять ситуацию*.

Начинайте каждый день с благодарности. Это может быть молитва, какие-то духовные практики, просто слова благодарности кому-то или самому себе. Вспоминайте, кого и за что вы можете поблагодарить, и действуйте, исходя из этой, позитивной картины мира.

**«УСПОКОЙТЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА»**

*Рекомендуется тем, кто испытывает сильную тревогу.*

Постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка и успокоить его. Именно он сейчас так отчаянно просит о помощи. Плачущих детей обычно берут на ручки или обнимают. Попросите кого-нибудь вас обнять или обнимите себя сами. Также можно сделать самомассаж, принять ванну.

**«ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ»**

*Упражнения, помогающие контролировать состояние на физиологическом уровне.*

Сделайте глубокий вдох, в начале которого немного выпячивается живот, а затем поднимается грудь. Задержите дыхание на несколько секунд, затем коротко выдохните. Повторите не менее семи раз, и вы почувствуете прилив сил.

Если, наоборот, нужно расслабиться, сделайте короткий вдох, задержите дыхание и затем долго-долго выдыхайте.

**«СБРОС МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ»**

*Наши мышцы реагируют на опасность напряжением. Чтобы расслабить мозг, необходимо расслабить тело.*

Чтобы расслабить напряженную часть тела, можно ее сначала сильно напрячь на несколько секунд, а затем отпустить. Универсальный способ работы со всем телом — планка, но и любые другие физические упражнения тоже помогают мышцам сначала поработать, а затем расслабиться.

**«ЛИФТ»**

*Осознанная работа по управлению эмоциями.*

Представьте себе десятиэтажное здание. Этажи — это наши эмоции. Внизу — самые негативные (отвратительное настроение), наверху — самые позитивные. Начинайте ездить по этажам на лифте. Допустим, вы сейчас на первом этаже, то есть у вас ужасное настроение, вам кажется, что все плохо и будет еще хуже. Нажмите на кнопку второго этажа. Здесь тоже некомфортно, но все-таки не так безнадежно, в мыслях появляется какой-то проблеск надежды. На третьем вы уже сможете сказать себе что-то ободряющее. Не стремитесь сразу уехать на десятый этаж. Это вообще в жизни мало кому удается. Но если вы сумеете изо дня в день хотя бы чуть-чуть приподниматься над негативными эмоциями, они уже не смогут вами управлять.

**«ЗАТО»**

*Эта техника помогает взглянуть на ситуацию с разных сторон.*

В состоянии стресса сложно мыслить объективно. Мы заостряем внимание на негативе, и от этого становится только хуже. Когда вас одолевают мрачные мысли, используйте союз «зато». Например, «Из-за сирены я на могу выйти на работу вовремя, ЗАТО у меня есть время, чтобы почитать», «Мои дети учатся дистанционно, ЗАТО я точно знаю где они находятся». Таким образом вы соберете более полную картину своей нынешней жизни и увидите, что в ней много положительных моментов.

При легком эмоциональном напряжении использование таких техник позволяет контролировать процесс. Но если вы чувствуете, что «не справляетесь» со стрессом, то всегда можно обратиться за консультацией к психологу, который поможет разобраться и укажет на дальнейшие пути решения ситуации.