

# 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

дыхательные техники: с успокаивающим  
эффектом

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



## релаксационные техники:

цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

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



## МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ:

цель: снятие эмоционального напряжения,  
умение останавливать поток мыслей.

Упражнения: «Концентрация на счете»,  
«Концентрация на нейтральном предмете»,  
«Сосредоточение на эмоциях и настроении»



## аутогенные техники:

цель: 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