

Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния педагогов

(упражнения для самостоятельного выполнения педагогами)

Упражнение 1. «Мысли на бумаге»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 15 минут.

Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши.

Инструкция для участников: «Предлагаю Вам самостоятельно выполнить упражнение для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние».

Примечание. Это упражнение Вы можете выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.



Упражнение 2. «Я – дома, я – на работе»

Цель упражнения: оценка своей деятельности со стороны.

Время: 15 минут

Инструкция для участников: «Разделите лист пополам. Составьте два списка определений «Я – дома» (ваше поведение с близкими людьми, друзьями), «Я – на работе» (ваше поведение в профессиональном сообществе). Можно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления. Проанализируйте: похожие черты; противоположные черты; какой список было составлять легче; какой получился объемнее? каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия, и т.д.



Это упражнение позволяет Вам посмотреть на взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии».