Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Берёзовский детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

662520, Красноярский край, Березовский район,

п. Берёзовка, ул. Дружбы 132 а,

т. 8 (39175) 2-13-64, mail: [bds3\_2011@mail.ru](mailto:bds3_2011@mail.ru)

**Рекомендации для педагогов.**

**Тревога. Техники саморегуляции при тревожном состоянии.**

Современном мире много непредсказуемости, человеку требуется очень быстро ориентироваться в изменяющемся мире, что требует много физических и эмоциональных ресурсов. В тоже время насыщенно информационное поле, много противоречивой информации, здесь важно находиться в социальном взаимодействии , даже если испытываешь сильные эмоциональные переживания. А тревога стала неотъемлемой спутником жизни современного человека.

Сегодня я вам предлагаю техник, которым которые могут помочь справиться с таким эмоциональным состоянием как тревога. И человеком это состояние переживается как будто он «вышел из себя». Важно в состоянии тревоги находить опоры.

**Диагностическая шкала тревоги – оцените свое состояние на данный момент по 10 балльной системе, где 10 –самый высокий уровень тревоги, 1- низкий уровень тревоги.**

Тревога может возникать в результате стресса, сильного напряжения, усталости, непредвиденных ситуаций.

**Техники саморегуляции при тревожном состоянии.**

Первое что у нас всегда с нами – это наше дыхание. Вспомните, пожалуйста, как при испуге начинает дышать ребенок или взрослый - часто и прерывисто. Наша нервная система приходит в состояния мобилизации. Чтобы успокоится – надо дышать спокойно- на 1 счет вдох, на 4 выдох.

Второе это наше тело - если у вас состояние тревоги. Почувствуйте, как стоят ваши стопы, почувствуйте пол, спину, если вы сидите. Еще одна из техник, которая помогает вернуться «в себя»- при сильной тревоге и испуге.

Третья особенность - это то, что в состоянии тревоги сужается сознания - так называемое туннельное сознание. И мы концентрируем наше внимание только на объекте тревоги - здесь важно переключать внимание – Техника, которая направлена на расслабление и гармонизацию внутреннего состояния это опора на ваш опыт - вспомните самое радостное событие вашей жизни.

Большой объём информации, которую надо переработать за один день, часто превышают возможности человека. И здесь важно - критически относиться к информации. Смотреть новости дозировано.

Если вы чувствуете, что информация не дает положительных эмоций, не ведет вас к развитию. Говорите - стоп. Информация, как и пища, может, усваивается нами в определенном количестве.

Пятое - это делиться своими переживаниями с другими, если нет такой возможности, то выписывать что вас тревожит и беспокоит. Наши эмоции и переживания находят выход и эмоциональное состояние стабилизируется.

В заключении мне хочется сказать, для людей, кто занят в сфере помогающих профессий важно заботиться о себе. Ежедневно уделяя время для отдыха, прогулок, занятия любимым делом и хобби.

Источники- 1. Бойко В. В. « Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других» – М: Информационно-издательский дом "Филинъ", 1996. – 472 с.

2.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения, коррекционные программы. – М.- Новая школа,1995.-144 с.