Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 г. Новосибирска «Детский сад № 555»

**Консультация для сотрудников**

**«Умей управлять своими эмоциями и поведением»**



Подготовил: педагог-психолог,

1 кв. категории

М.С.Швадченко

2019 г.

Быть педагогом – достаточно сложная профессия, требующая ежедневной работы над собой, своими профессионально-личностными качествами, психоэмоциональным состоянием и поведением.

В течение всего рабочего времени, педагогам приходится общаться не только с воспитанниками, но и с родителями и коллегами. Эти взаимодействия вызывают у нас различные эмоции.

**Что такое эмоции?**

Существует несколько определений понятия «эмоции». Одни называют этим понятием выражение при помощи голоса и движения лица душевных переживаний. Другие — ситуативное проявление чувств (короткое и быстрое). Третьи — чувства, которые выражаются специально для окружающих. Иными словами, если подытожить все определения, то эмоции — это выразительные движения, которые несут информацию о состоянии человека и передают его отношения к тому или иному действию или событию.

**Эмоции бывают нескольких видов:**

* позитивные — прощение, радость, восхищение, наслаждение и т. п.;
* негативные — зависть, ненависть, злость, гнев, раздражение и др.;
* нейтральные — приобретающие различные оттенки в разных ситуациях (например, удивление).

**Почему педагогу нужно контролировать эмоции?**

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться, а именно пропадет концентрация на образовательном процессе. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть. Умение управлять эмоциями — признак развитой личности и воспитанного человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Умение управлять эмоциями необходимо развивать. Делать это можно самостоятельно.

## Как научиться управлять своими эмоциями?

**1. Следите за своим лицом.** Пока негативная эмоция не набрала силу, уберите ее, изменив выражение лица на более нейтральное. Если вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет.

**2. Следите за своим дыханием.** Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.

**3. Научитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием.**Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления. И так как с нами рядом всегда находятся дети, переключите свое внимание с одного вида деятельности с детьми на другой.

**4. Научитесь управлять своим настроением.** От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы постоянно повышать себе настроение. Наиболее простой способ — это выбрать действие, которое повышает вам настроение, и каждый раз его проделывать.

**5. Научитесь управлять своим поведением.** Чрезмерные эмоции вызывают у нас резкие движения, желание что-то бросить и порой даже сломать. Следите за своими движениями, выровняйте дыхание, переключите внимание. Соблюдайте педагогический такт. В конечном итоге улыбнитесь.

**Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?**

Сильные эмоции способны добавить в вашу жизнь яркие краски, но в то же время они могут разрушить ваше здоровье и психику. Негативные эмоции притупляют вашу чувствительность к другим людям и способствуют разрушению отношений с окружающими. Все ваши энергетические ресурсы уходят на переживания, а это значит, что на достижение чего-либо значимого у вас их уже не хватит.

Негативные эмоции мешают вашей работе, если не  контролировать их в процессе своей деятельности и общения.

Что касается здоровья, то негативные эмоции являются причиной многих заболеваний как психологического, так и физического характера. Поэтому очень важно проводить профилактику неврологических реакций путем контроля негативных эмоций с целью избегания печальных последствий. Люди, долгое время пребывающие в состоянии стресса, подвергают большому риску свое здоровье (психосоматика).

Особенно это важно для работы педагогов.

Способен ли человек сам с этим справиться? Да, безусловно. Взяв под контроль свои эмоции, вы станете хозяином своей жизни и сделаете ее счастливой и гармоничной.

Бывает, что нам может кто-то не нравится среди участников образовательного процесса. Однако, необходимо научиться мирно сосуществовать с ними. Следует помнить, что все участники образовательного процесса имеют право на то, чтобы с ними обращались достойно и уважительно. Начните работу с «трудными» детьми и коллегами с самоанализа и коррекции собственного поведения.

МАДОУ г. Новосибирска «Детский сад №555»

Памятка

**«Умей управлять своими эмоциями и поведением»**





Подготовила: педагог-психолог

М.С. Швадченко

2019 г..

**ПРАВИЛА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**



1. Создайте в душе идеал, высокую мечту и стремитесь к ней. Помните, что совершенству нет предела.
2. Растите профессионально, будьте в курсе последних достижений педагогической науки.
3. Будьте всегда в равновесии, сдерживайте отрицательные эмоции.
4. Выходите из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором. Ищите выход из конфликта, а не виноватых; находите ошибки и причины недоразумений не в других, а в себе.
5. Прощайте, сочувствуйте, сопереживайте, будьте великодушны и снисходительны.
6. Живите легко, просто и радостно. Учите, улыбаясь. Радость по силе равна любви, а уныние и отрицание погубят все, за что бы человек ни взялся.
7. Будьте всегда доброжелательны.
8. Всюду наводите порядок и уют, создавая оазис доброты, любви и красоты в душе, в семье, на работе. Прививайте это детям.
9. Будьте доброй и честной. Помните, что добро всегда вернется многократно увеличенным.
10. Воспитывая детей, стремитесь   любить ребенка таким, каков он есть.
11. Уважать в каждом ребенке личность, воспитывая достоинство и ответственность за себя, и свои поступки.

