У вас большая власть, если вы владеете собой.

Сенека

«Формула на сегодня»

Именно сегодня!
Я приспособлюсь к тому, что меня окружает.

Сегодня! Я позабочусь о своём организме.

Именно сегодня!
Я уделю внимание развитию своего ума.

Сегодня!
Я ко всему буду доброжелательно настроен.

Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

Сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!

Как только отпустите ситуацию, мучающую вас, сразу ситуация отпустит и вас.

Наберись смелости!

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Множество властных и мудрых мужей окружило его.

"О, мудрецы, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее".

Он подвел присутствующих к такой огромной двери, какой еще никто никогда не видывал. "Это самая большая и самая тяжелая дверь, которая когда-либо была в моем царстве.

"Кто из вас сможет открыть ее?" - спросил царь.

Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, посмотрели на дверь поближе, но признались, что не смогут ее открыть. Раз уж мудрые признались в этом, то и остальные согласились, что эта задача слишком трудна.

Лишь один визирь подошел к двери. Он внимательно ее рассмотрел и ощупал, затем так и эдак попробовал ее сдвинуть и наконец резко толкнул ее.

О чудо, дверь открылась! Она была просто прикрыта, но не заперта. Нужна была лишь воля, чтобы это проверить, и отвага, чтобы действовать решительно.

Тогда царь объявил: "Ты получишь этот пост при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку".

Авторы составители:
Махмутшина Лариса Мавлетяновна,
педагоги-психологи службы сопровождения
конкурса «Педагог года города Нижневартовска — 2021»

Конкурс профессионального мастерства
«ПЕДАГОГ ГОДА
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА – 2021»

Памятка
«Приемы саморегуляции»

Все в твоих руках

Народная мудрость

Самое главное в ситуации подготовки и выполнения заданий на конкурсе — это **поверить в себя, в свои знания и умения.**

Помните! То, что вы являетесь участником конкурса педагогического мастерства — уже говорит о том, что вы многое знаете и умеете, вам интересна ваша профессия, а, значит, вы многое сможете.

При подготовке к выступлению учитывайте правило первого впечатления - «импринтинг», равный 7 секундам». Используйте техники уверенного поведения.

Неуверенный человек	Уверенный человек
Сутулюсь	Распрямляю плечи и спину
Говорю высоким голосом	Говорю низким голосом
Суетливые движения	Нет лишних движений
Поддакиваю	Голова зафиксирована, подбородок прямой
Мышцы напряжены	Тело расслаблено
Дыхание частое, прерывистое	Дыхание глубокое
Говорю быстро	Речь неторопливая

Несколько советов, которые помогут преодолеть волнение:

• настроится на положительные эмоции, представить, как все будут аплодировать, какой успех ждет в конце;

• стоит поднять себе настроение - съесть кусок шоколадки;

• настроить себя на то, что в любом случае наш уровень осведомленности и эрудиции позволить нам импровизировать;

• правильное дыхание. Непосредственно перед выходом на сцену рекомендуется 4-5 раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Только вдыхать надо медленно, так, чтобы сначала воздухом наполнить нижнюю часть легких, а потом верхнюю. Выдыхать тоже нужно полностью – насколько получается. Но больше чем 5 вдохов делать не стоит.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2. Слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх—наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице 5 раз.

Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации заключается в том, что сначала нужно на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15 -20 секунд сконцентрироваться на расслабление в них.

Упражнения:

1. **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения.

2. **Шея.** Осторожно откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею в разные стороны, затем расслабьтесь.

3. **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

4. **Спина и живот**. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько мед-