

## ***Умей управлять своими эмоциями и поведением***

Взаимодействия педагога с воспитанниками, родителями и коллегами вызывают у нас различные **эмоции** (выразительные движения, которые несут информацию о состоянии человека и передают его отношения к тому или иному действию или событию). Эмоции бывают: позитивные, негативные и нейтральные.

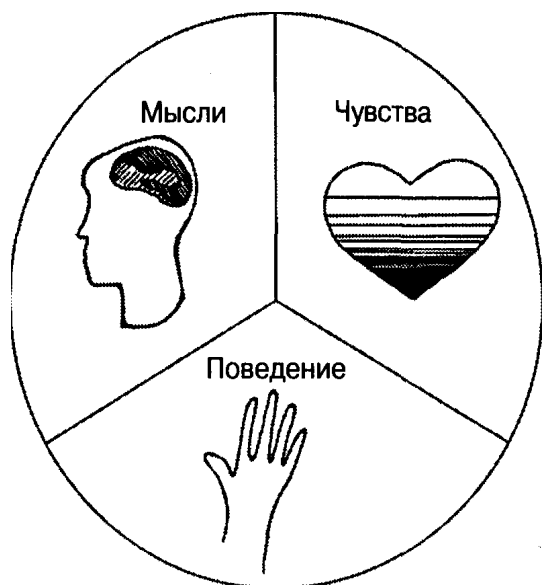


### ***Как научиться управлять своими эмоциями?***

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

2. Следите за своим дыханием. Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания.

3. Научитесь управлять своими мыслями, т. к. они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции, и наоборот.



4. Научитесь управлять своим настроением. От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете.

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.

## *Правила для педагога*

- создавайте в душе идеал, высокую мечту и стремитесь к ней, помните, что совершенству нет предела;

- растите профессионально, будьте в курсе последних достижений педагогической науки;

- будьте всегда в равновесии, сдерживайте отрицательные эмоции;

- выходите из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором, ищите выход а не виноватых, находите ошибки и причины недоразумений не в других, а в себе;

- прощайте, сочувствуйте, сопереживайте, будьте великодушны и снисходительны;

- живите легко, просто и радостно, учите улыбаясь;

- будьте всегда доброжелательны;



- всюду наводите порядок и уют, создавая оазис доброты, любви и красоты в душе, в семье, на работе, и прививайте это детям;

- будьте добры и честны, помните, что добро всегда вернется многократно увеличенным;

- воспитывая детей, стремитесь любить ребенка таким, каков он есть;

- уважать в каждом ребенке личность, воспитывая достоинство и ответственность за себя, и свои поступки.

Педагог-психолог Кретинина Е. В.