|  |  |
| --- | --- |
|  Метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые педагог может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.**Настрой на работу** *"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".***Настрой в течение рабочего дня** *"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".* *"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".***Настрой перед сложным разговором** *"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".***Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности** *"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".***Настрой на уверенность в себе** *"Я все умею. Всё у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".***Настрой на любовь к профессии и детям** *"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".***Утренние и вечерние настрои***"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь". "Я люблю своих воспитанников. Я всегда радуюсь встречам с ними."* |  **“Звуковая гимнастика”.**Прежде чем приступить к звуковой гимнастике. Встаньте, с выпрямленной спиной. Сначала сделайте глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносите звук.А – воздействует благотворно на весь организм;Е – воздействует на щитовидную железу;И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;О – воздействует на сердце, легкие;У – воздействует на органы, расположенные в области живота;Я – воздействует на работу всего организма;Х – помогает очищению организма;ХА – помогает повысить настроение. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **“Мантра от усталости”** Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.С каждым днем я люблю себя все больше и больше.У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.Я уникальна во всей Вселенной.Я единственная в своем роде и неповторимая.Таких как я больше нет.И так – с каждым человеком.Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.Я верю в себя и в свое будущее.Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.Я – хозяйка своей жизни.Я – свободная личность. | **МБДОУ детский сад компенсирующего вида****№32 «Сказка»** **П А М Я Т К А ПЕДАГОГУ** **C:\Documents and Settings\user\Рабочий стол\карт. кон\стрес к.2.jpeg** **Подготовила педагог-психолог Макарова Е.А.** |