|  |  |
| --- | --- |
| 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.** |