**Специальные приемы**

**технологии общения.**

**(Американский учёный-психолог**

 **Д. Карнеги):**

1. УЛЫБАЙТЕСЬ! Улыбка обогащает тех, кто её получает, и не обедняет тех, кто её даёт!

**2.** Помните, что для человека звук его имени является самым важным звуком в человеческой речи. Как можно чаще обращайтесь к другому человеку по имени.

1. Давайте чётко и искренне признавать хорошее в других.
2. Будьте сердечными в своём одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их в течение всей жизни.

**5**. Желание понимать другого человека порождает сотрудничество.

**ПРИЕМЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ,**

 **УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ.**

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Ниже приведены естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания;
* наблюдения за пейзажем за окном;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий;
* ***«купание»*** в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

***Релаксационные упражнения на снятие мышечного напряжения.***

***«Крылья самолёта и мягкая подушка»*.**

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, **напрячь** все мышцы от плеча до кончиков пальцев *(изображая крылья самолёта)*. Затем, не опуская рук, ослабить **напряжение**, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцем – пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

**Упражнение «Сова»**

Помогает расслабить мышцы спины, шеи, снять напряжение, возникающее при длительном нахождении в статичной позе. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению и, как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5-6 раз «ух» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

***Как снять психологическое напряжение***

*Это универсальное упражнение предназначено для людей, которые постоянно испытывают эмоциональный дискомфорт и физическую усталость.*

1. Выберите спокойное и тихое место. Лучше всего, если это будет хорошо проветриваемое помещение. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

2. Встаньте ровно, ноги сведите вместе. Закройте глаза и расслабьте их, дышите спокойно. Голову держите прямо, в естественном положении, без напряжения. Руки расположите свободно вдоль туловища. Выполняя упражнение сидя, расположите руки на ногах.

3. Отводя плечи назад и вниз, сделайте движение, как будто вы что-то сбрасываете с плеч. Затем перенесите вес туловища на таз. Попытайтесь расслабиться и почувствовать силу мышц на ногах.

4. Поймайте баланс. У вас получится это, когда все напряжение уйдет. Будьте расслаблены при этом, не делайте лишних движений. Постарайтесь задержаться в этом положении на 5 минут.

 5. В процессе выполнения упражнения постарайтесь ни о чем не думать.

По истечении времени слегка помассируйте себе лицо, шею и область декольте.

МБДОУ ЦРР – детский сад №51 «Родничок»

***Рекомендации***

педагога-психолога

педагогам ДОУ

**ПРИЕМЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ,**

 **УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ.**

14 января 2020 г.

С. Кагальник,

Азовского района