**Советы педагогов-психологов молодым специалистам**

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем. Хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

**Упражнение «Фокусировка»** выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» - на указательном пальце правой руки и, наконец «Кончик пальца!”»- на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

**Упражнение 2. «Дыхание» ж**елательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

**Упражнение 3. «Психоэнергетический зонтик»** упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока. Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверено, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока, вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

**Упражнение 4. «Распределение внимания»** выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

Желаем успеха и оптимизма!