**Консультация для педагогов:**

«Эмоциональный детокс: как не заражаться чужим настроением»

*Подготовила: Елена Рябова*

**Введение**В профессиональной деятельности педагога ежедневно приходится сталкиваться с самыми разными эмоциональными состояниями учеников. Современные исследования показывают, что эмоции обладают свойством «заразительности» — мы неосознанно перенимаем настроение окружающих. Особенно это касается негативных эмоций, которые могут накапливаться и приводить к профессиональному выгоранию.

**Как работают зеркальные нейроны?**

Феномен эмоционального заражения объясняется работой зеркальных нейронов — особых структур мозга, которые автоматически воспроизводят наблюдаемые эмоции. В педагогической практике это проявляется, когда после урока с трудным классом учитель чувствует опустошение или раздражение, хотя внешне сохранял спокойствие.

**Практические техники**

1. **Метод «Стеклянный колпак»**

Представьте перед собой прозрачный, но прочный купол из стекла.

Мысленно «наденьте» его на себя: он должен покрывать все тело с небольшим запасом пространства вокруг.

*Важно:* Купол **прозрачный** – вы видите и слышите происходящее, но он фильтрует эмоциональный фон.

Этот купол пропускает факты и слова, но задерживает негативные эмоции. Я остаюсь спокойным(ой) и сосредоточенным(ой).

Во время взаимодействия:

Периодически **мысленно проверяйте целостность купола** (особенно если чувствуете раздражение).

Если кто-то пытается эмоционально «давить», представьте, как его слова **отражаются от поверхности**, не достигая вас.

**Для усиления эффекта**: держите в кармане небольшой предмет (камешек, монетку) как «якорь» – при касании напоминайте себе о куполе.

После окончания работы: глубоко вдохните и представьте, как купол поднимается вверх и растворяется. *Почему это важно:* Если не «снимать» купол, можно подсознательно оставаться в режиме напряжения.

1. **Техника «5-4-3-2-1»  
     
   Назначение техники - экстренная самопомощь при:**

* Панических атаках
* Тревожных состояниях
* Эмоциональных всплесках
* Дереализации (ощущении нереальности происходящего)

**Физиологическое обоснование:**  
Техника задействует все основные сенсорные системы, перенаправляя внимание с тревожных мыслей на текущие ощущения. Это активизирует префронтальную кору (отвечает за осознанность) и снижает активность миндалевидного тела (центра страха).

**Инструкция:**

**5 видимых предметов**

Медленно осмотритесь вокруг, найдите и обратите внимание на пять предметов вокруг себя. Лучше определенного цвета, например, пять каких-либо красных предметов.

**4 тактильных ощущения**

Найдите и обратите внимание на четыре любых предмета или вещи, которые можно потрогать, пощупать. Например, прикосновение одежды, которая на вас, волосы, поверхность стола, ручка, монета.

**3 слышимых звука**

Найдите и обратите внимание на три любых источника звука. Например, шум автомобиля, голоса прохожих, пение птиц.

**2 запаха**

Найдите и обратите внимание на два источника запаха. Например, ощутите запах парфюма, одежды, еды.

**1 вкус**

Найдите и обратите внимание на одну вещь, которую вы можете попробовать. Например, жвачка, кофе, вкус воды.

**Техника реализует принципы когнитивно-поведенческой терапии:**

1. Переключение с внутренних переживаний на внешние стимулы
2. Активация сенсорных каналов восприятия
3. Создание "якоря" в текущем моменте
4. Физиологическое замедление (нормализация дыхания и пульса)

**Примеры на практике:**Пример 1: Учитель математики после конфликта с учеником применил технику «5-4-3-2-1» прямо в классе, что позволило избежать эскалации ситуации.

Пример 2: Педагог начальных классов использует «Стеклянный колпак» при работе с гиперактивными детьми, отмечая снижение усталости после уроков.

**Рекомендации для самостоятельной работы**

1. Ведите дневник эмоциональных состояний
2. Освойте антистрессовое дыхание по квадрату: Квадратное дыхание (Box Breathing):

- Сядьте с прямой спиной.  
- Вдохните через нос на счет 4.  
 - Задержите дыхание на счет 4.  
 - Выдохните через рот на счет 4.  
 - Задержите дыхание на счет 4.  
- Повторите 4-6 циклов, сосредотачиваясь на равномерности счетов.

1. Разработайте личный ритуал завершения рабочего дня, чтобы разделить работу и отдых