

## Вправа «Задоволення»

Одним з поширених стереотипів життєвої психогієни є уявлення про те, що найкращим способом відпочинку та відновлення є наші захоплення, улюблені заняття, хобі. Число їх зазвичай обмежена. У більшості людей є не більше 1-2 хобі. Багато з таких занять вимагають особливих умов, часу або стану самої людини.

Однак існує багато інших можливостей відпочити і відновити свої сили. На аркуші паперу, потрібно написати 5 видів повсякденної діяльності, які приносять вам задоволення. Потім проранжувати їх за ступенем задоволення. Це і є ресурс, який можна використовувати як «швидку допомогу» для відновлення сил. Можна зробити висновок, що ви педагога маєте можливість до саморегуляції, але, з різних причин цього не робите.

Приблизний перелік способів ефективної саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так;
- прослуховування спокійної, тихої музики;
- спілкування з чоловіком (дружиною), дітьми, онуками;
- рукоділля;
- спілкування з мистецтвом.