**Консультация «Квик-настройка для воспитателей ДОУ»**

Кадры решают все, а кадры в условиях дошкольного учреждения решают еще больше.

А еще больше решают уверенные в себе, спокойные кадры.

Не секрет, что педагогическая профессия является наиболее энергоемкой, для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Она требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с детьми, родителями, мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении.

Как же можно быстро настроиться на позитив?

Есть способ – квик-настройка, где квик в переводе с английского обозначает – «быстрый» – это быстрая психологическая индивидуальная настройка педагога на успешную работу.

Для положительной настройки используется такая форма как аффирмации.

Аффирмации *(от лат. affirmatio"подтверждение")* — это убеждающие высказывания, закрепляющие в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т. д.

Аффирмации каждый может составить самостоятельно.

Следует отметить,что при составлении аффирмации необходимо придерживаться следующих правил:

•Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.

•Используются только позитивные слова, без негативных утверждений - аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость.

•Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.

•Аффирмация должна быть конкретной.

Примеры аффирмаций на положительную работу:

У меня много идей, я успеваю их реализовывать.

На работе ценят мою самоотдачу.

В моей работе есть миллионы *«плюсов»*.

Я полна энергии и энтузиазма в отношении к своей работе.

Я занимаюсь своим любимым делом.

Я люблю свою работу.

Я правильно работаю и правильно отдыхаю.

Я позитивна в отношениях с коллегами.

Я всегда внимательна к окружающим.

Я излучаю позитив.

Со мной всегда приятно общаться.

Моя работа вдохновляет других.

Моя работа улучшается с каждым днем.

Я всегда всё успеваю.

Я принимаю  конструктивную критику.

Я окружаю себя людьми, которые поддерживают мои начинания.

Я вдохновляю других сотрудников.

Я установила хорошие приоритеты в работе.

Я охотно помогаю другим в их работе.

Меня уважают в коллективе.

Я знаю, что работаю по призванию.

Я создала для себя идеальные условия для работы.

У меня превосходная работа, предполагающая развитие.

Литература:

1. Давыдова О. И., Майер А. А., Богославец Л. Г. Интеративные методы в организации педагогических советов в ДОУ. –СПб: *«ДЕТСТВО – ПРЕСС»*, 2008.

2. Ромаева Н. Б. Интерактивные формы работы с кадрами *(методические материлы)* / авт. – сост. Н. Б. Ромаева и др.Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2012.

3. Е. А. Чекунова, Т. П. Колодяжная Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. / учебно-методическое пособие. М. 2010.

4. Е. В. Шитова Практические семинары и тренинги для педагогов. / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Волгоград. 2013.

5. Н. А. Рогалева Дни психологической разгрузки для педагогов ДОУ. / Справочник педагога-психолога. 01.2012.

6. В. М. Чернышова, С. Ю. Лифанова Инновационные подходы к профилактике профессиональной деформации педагога. / Справочник педагога-психолога. 03.2011.

7. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома *(психотехнические упражнения; коррекционные программы)* ./ М., 1995.