МБДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Новопавловска

**Семинар- практикум для педагогов**

«Снятие психоэмоционального напряжения»

с элементами тренинговых упражнений для педагогов

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Материалы:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; стикеры в форме листочков, клей карандаш ручки для каждого участника, музыка релаксационная, карточки с буквами (А, Е, О, У, И, Я, М, Х, ХА,), карточки с названиями животных.

**Актуальность**

Здравствуйте!  Я рада Вас всех приветствовать.  Работая в дошкольном учреждении, вы ежедневно, ежечасно, расходуете душевные силы и энергию. Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей вашей деятельности, от чего зависят и ваши профессиональные успехи, и психологическое здоровье. При таких условиях существует множество факторов, которые могут вызвать стресс, апатию, пессимизм, депрессию, «профессиональное выгорание».  Поэтому сегодня я хочу провести с вами тренинг, который направлен на снятие психоэмоционального напряжения.

Все люди реагируют на одни и те же нагрузки по-разному. У одних реакция активная, при стрессе успешность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других — пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»).

От характера реакции зависят возникающие вследствие стресса заболевания. Сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией и подавленным состоянием.

**Для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями т**ипична завышенная самооценка, приводящая к таким особенностям личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к выяснению отношений. Как правило, это сдержанные, скрытные, обидчивые, тянущиеся к другим, но трудно с ними сходящиеся люди.

**Люди с язвенной болезнью** отличаются тревожностью, раздражительностью, повышенной исполнительностью и обостренным чувством долга. Им свойственна пониженная самооценка, сопровождающаяся чрезмерной ранимостью, стеснительностью, обидчивостью, неуверенностью в себе и вместе с этим повышенная требовательность к себе, мнительность. Замечено, что эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Для них типична тенденция к активному преодолению трудностей в сочетании с сильной внутренней тревогой.

**Ход тренинга:**

1. **Упражнение «Познакомимся поближе»**

*Цель: знакомство участников группы, включение их в работу*
Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и по одному положительному и отрицательному качеству своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя.

1. **Упражнение «Гора с плеч»**

Цель: сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею в сторону.

**3.** **Упражнение *«Танец отдельных частей тела»***

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

· танец кистей рук

· танец рук

· танец головы

· танец плеч

· танец живота

· танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**4.** **Упражнение «Удовольствие»**

Цель**:** систематизировать знания об удовольствиях как ресурсе расслабления.

 Всем известно, что одним из лучших способов отдыха и восстановления является наше увлечение, любимое занятие, хобби, рисование. Скажите, пожалуйста, какие виды деятельности для вас являются лучшим способом отдыха? Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**5.** **Упражнение *«Звуковая гимнастика»*.**

Голос – драгоценный дар природы.

Профессия учителя требует умелого владения своим голосом.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ **снятия нервного напряжения**. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения:

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос *(1-2 с)* пауза, активный выдох через рот (2-4 с, пауза).

Вдох плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без **напряжения**, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим заданный звук.

Пропеваем следующие звуки (которые я буду показывать) в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

**6. Упражнение «*Потягивание».***

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

***Улыбка***передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного челове­ка. Если вы горбитесь - выпрямитесь, контролируйте свой го­лос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: **«Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».**

**7.** **Упражнение *«Поймай хвост дракона»***

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы, сплочение участников группы.

Педагоги выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача головы — поймать хвост. А задача хвоста — убежать от головы. Туловище дракона не должно разрываться, т. е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста можно выбрать новую голову и новый хвост.

**8. Упражнение *«Слон»***

Участники садятся в круг.

***«Ведущий раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано “слон”, знайте, что у кого, то есть карточка, на которой также написано “cлон”»***.

Ведущий раздаёт карточки *(если в группе не четное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении)*.

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ни чего говорить и издавать характерные звуки. “вашего животного”. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

**9. Упражнение *«Плюс-минус»***

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиесястикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**8.** **Аутотренинг «Водопад»**

Цель: психологическая разгрузка

Займите удобную позу. При этом очень важно выпрямить позвоночник поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы.  Расслабьте мышцы лица. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» – при вдохе, и «выдох» – при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох – выдох».

Сосредоточьте все свое внимание на дыхании. Чувствуйте как ваши легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Ваше тело наслаждается полным покоем… Напряжение спадает, растворяется уходит… Усталость улетучивается… Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя… Вы спокойны, вы отдыхаете.

Вы в лесу…Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его яркие лучики пробиваются через листву многовековых деревьев – великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса. Перед вами тропинка, вы идете по ней, наслаждаясь пением птиц. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющийся из гранатной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы глубоко и с удовольствием вдыхаете легкий прозрачный запах источника. Он наполняет легкие и вместе с кровью проникает в каждую клеточку вашего тела. Ощущаете запах молодой свежей травы. Трогаете её руками – сочную, ярко-зеленую. Вы встали под источник, вода льется на вас. Она протекает сквозь каждую вашу клетку тела, сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций. Вода вымывает все то, что у вас накопилась – разочарования, огорчения, заботы. Вы чувствуете, как вы чисты, полны энергии. Ваши мысли ясны и четки.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, **семь**… Вы чувствуете как к вам возвращается ощущение собственного тела… Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. **Шесть**… Ваши мышцы наполняются силой и энергией…Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться… **Пять**… Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать…Расслабленность заменяется собранностью… **Четыре**… Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. **Три**… Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак **Два**. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверенны в себе. **Один**. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

-как вы себя ощущаете?

Таким образом, профессиональное выгорания можно избежать при проведении каждодневной, систематической работы в этом направлении. При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом. А данные способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

**Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.**

**Всем спасибо за участие.**