

## Семинар для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»

**Цель:** предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния для педагогов.

### **Задачи:**

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «профессионального выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.

### **Ход семинара:**

Психолог: «Здравствуйте. Сегодня мы встретились, чтобы обсудить весьма интересную и важную тему, но сначала я предлагаю поздороваться».

#### **Упражнение «Здравствуйте».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

Психолог: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

#### **Упражнение «Ваше настроение»**

Цель: установить контакт с педагогами, снять напряжение.

Материалы: цветные карточки (по несколько штук одного цвета).

Инструкция: Сейчас вам нужно выбрать карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее ведущий трактует значение цвета

#### **Карточки «Значение цвета»**

**Синий цвет** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

**Фиолетовый** – тревожность, страх, огорчения.

**Зелёный** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

**Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

**Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

**Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

**Серый** – тревожность и негативное состояние.

**Чёрный** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желаящим можно высказаться.

Психолог: Итак, коллеги, сегодня тема для педагогов очень важная – это снятие стресса. Ведь наша профессия требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми у человека любого возраста, в том числе и у детей, возможны большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. Стресс нарушает привычный ритм жизни человека.

Часто вы слышите от друзей и близких фразу: «Тебе пора отдохнуть и расслабиться», но зачастую никак не реагируете на такие замечания. Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Сегодня мы попробуем с вами научиться способам снимать стресс эффективно.

### **Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

### **Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»**

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...

- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

Рефлексия:

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Психолог: мы выяснили актуальные проблемы, теперь давайте попробуем выполнить упражнение, в котором взглянем на различные проблемы под непривычным, позитивным углом.

#### **Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

#### **Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

- Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.
- Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.
- На работе задержали зарплату.

-По дороге на работу вы сломали каблук.

-Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

-Вы внезапно заболели.

-Вы попали под сокращение.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Психолог: педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникнуть в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только педагогов, но и детей.

### **Упражнение «Мгновенная релаксация».**

Цель: снять эмоциональное напряжение

Инструкция: Делая вдох, мысленно произносить «Я», задержать дыхание, досчитав до 5, и выдыхая мысленно сказать «*расслабляюсь*». Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

### **Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Наш семинар подошел к концу. Я надеюсь, что эти 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, кино, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления (*Приложение 1*). Ваше мнение очень важно.

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

**Методические источники:**

1. <http://nsportal.ru/>
2. [5psy.ru](http://5psy.ru)
3. <http://festival.1september.ru/>

*Приложение 1.*

**Анкета «Обратная связь»**

Что вам понравилось, было интересно?

---

---

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

---

---

Ваши пожелания

---

---