

Бабина Анастасия Анатольевна,

Педагог-психолог

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №82 «Чебурашка» Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым, Россия

Мастер-класс для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Задачи:

1. Познакомить участников с некоторыми приемами психологической саморегуляции.
2. Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Актуальность.

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжения приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Форма проведения: круг, возможно свободное перемещение по залу, работа за столами, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 30-40 минут.

Оборудование: цветные полоски бумаги, набор цветного песка, стеклянные баночки с пробковой крышечкой, деревянные шпажки, одноразовые

ложки, мини-воронки, ножницы, украшение (набор мотивационных наклеек, однотонные атласные ленты).

Ход проведения мастер-класса

Вводная часть

Участники становятся в круг. Звучит музыка, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия.

Педагог-психолог: Здравствуйте, коллеги! Я рада вас всех видеть на нашем мастер-классе. Тема: «Снятие эмоционального напряжения». Я предлагаю вам выбрать полоску бумаги цвета, который вам сейчас нравится. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

- Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?
- Или Вы чувствуете усталость?
- Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием. Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

Значение цвета карточки:	
<i>Синий цвет</i>	спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.
<i>Фиолетовый цвет</i>	тревожность, страх, огорчения.
<i>Зелёный цвет</i>	уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.
<i>Красный цвет</i>	агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.
<i>Коричневый цвет</i>	цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.
<i>Жёлтый цвет</i>	активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

<i>Серый цвет</i>	тревожность и негативное состояние.
<i>Чёрный цвет</i>	защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Практическая часть

Упражнение «Лимон».

Педагог-психолог: Теперь сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сюрприз в песочке»

Педагог-психолог: Прежде чем начать работу давайте познакомимся с песком, но мы это сделаем в необычной форме. Вы не только будете знакомиться с песком, но и узнавать, что вас ждет в этом году. Для этого у нас есть песочница желаний. Найдите, пожалуйста, предмет в песочке, а я вам расскажу, какой сюрприз вас ждет в будущем.

Предметы в песочнице желаний:

- 1) Ракушка – путешествие
- 2) Конфета – сладкая жизнь
- 3) Ключик – узнаете тайну
- 4) Монета – вас ждет денежная премия

Педагог-психолог: Всем нам хорошо знакомый песок кажется абсолютно простым и понятным. Однако на самом деле это удивительный и таинственный материал. И дети, и взрослые могут часами возиться в песке, строить песчаные замки или же просто наблюдать, как он пересыпается с ладони на ладонь. Песок может быть таким разным. Сухой и легкий или тяжелый и влажный он с легкостью способен принять любую форму. В тоже время он такой непостоянный, фигурки из него способны рассыпаться в один

миг. Все эти замечательные свойства песка, дающие такой простор для творчества и фантазии, как оказалось можно успешно использовать в терапевтических целях.

Педагог-психолог: Песочная терапия – это, прежде всего возможность самовыражения. Песок, вода и несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь человеку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Кроме того, песочная терапия способна помочь нам разобраться в себе, справиться с комплексами. При этом терапевтические сеансы дают ощущение защищенности и полной свободы. Песочная терапия, по сути, игра с символами, которые помогают услышать свое «Я», которое способно подсказать вам выход из сложившейся ситуации либо пути решения проблемы.

Упражнение «Радуга в бутылке»

Педагог-психолог: Искусство создавать картины из цветного песка в бутылках пришло к нам из арабских стран. А при создании песчаных композиций мы получаем возможность «увидеть» наши внутренние конфликты и переживания.

Педагог-психолог: Предлагаю вам изготовить оригинальную поделку «Радуга в бутылке» из цветного песка. Технология изготовления песочной картины весьма проста. В бутылку красивой формы из прозрачного стекла насыпают слой за слоем песок разных цветов, используя для этого специальную воронку. Последовательность, толщина и форма этих песочных горок зависит от вашего художественного замысла. Песочные насыпи внутри стеклянного сосуда аккуратно утрамбовываются палочкой, с помощью нее и формируется картинка. Ловкость рук, воображение и цветной песок – вот и все, что нужно для создания такой картины. Когда бутылка будет заполнена, её следует закупорить завязанной в узел тканью и приклеить мотивационную наклейку.

Заключительная часть

Релаксация «Тихое озеро»

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

Притча про стакан

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?»

- «50 грамм!», «100 грамм!», «125 грамм!» - предполагали студенты.

- «Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?»

- «Ничего», - ответили студенты.

- «Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа?» - снова спросил профессор.

- «У вас заболит рука», - ответил один из студентов.

- «Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?»

- «Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу», - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- «Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?»

- «Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?»

Студенты были удивлены и обескуражены.

- «Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?» - спросил профессор.

- «Опустить стакан», - последовал ответ из аудитории.

- «Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами».

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Педагог-психолог: Благодарю всех за работу! Пожелание: в сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.