

## МАСТЕР- КЛАСС СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**Актуальность выбранной темы:** профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% учителей. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе школьного психолога. Основная часть.

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

**Задачи:**

- познакомить участников тренинга с некоторыми приемами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Форма проведения** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 20 минут.

**Ведущий мастер класса:** воспитатель Мельникова Г.К.

**Дата проведения:** 18.01.2019 г.

### Основная часть

**Ход проведения мастер класса**

**Приветствие**

**Цель:** активизация положительных эмоций, настрой на совместную работу: Для того чтобы отвлечься, взбодриться, я хочу предложить вам поиграть со мной в одну очень интересную игру. В этой игре вам необходимо выполнять мои команды очень быстро. Итак, начинаем. В течении трех секунд, найдите себе партнёра и пожмите ему руку. Сейчас я буду говорить вам, чем вы будете очень быстро касаться своего партнёра:

- Нога к ноге!

- Нос к носу!

-Щека к щеке!

Теперь очень быстро подберите себе нового партнёра и крепко сожмите руку.

Поприветствуйте друг друга такими частями тела:

- левое колено к левому колену!

- правая ладонь к правой ладони!

- левое плечо к правому плечу!

Анализ: Скажите, как вам показалась наша игра?

-Какие чувства вы испытали во время игры? (ответы).

-Веселье, азарт, восторг, другими словами как назвать эти состояния? (Эмоции).

- Сразу же рождается вопрос: Что же это такое — эмоции? (ответы).

Эмоции — это необыкновенный узорник чувств, ощущений, переживаний и волнений, благодаря которым ребенок взаимодействует с окружающей действительностью, параллельно понимая и осознавая её. Эмоции являются важнейшей частью психической жизни человека, и прежде всего ребенка».

-Все эмоции подразделяются на два вида.

На какие? (положительные и отрицательные).

Все люди – существа эмоциональные. Но дети, по мере их небогатого жизненного опыта, могут намного ярче отображать свои эмоциональные проявления. Вследствие этого мы можем наблюдать отношение ребёнка к окружающей действительности, событиям, людям. Дети не способны прятать своих чувства и эмоций. Психологами установлено, что у детей происходят серьёзные преобразования в эмоциональной сфере, меняются взгляды на мир и взаимоотношения с окружающими людьми. Ребёнок ярко и естественно отзывается на все, что происходит вокруг него.

**Звучит музыка.** Участники заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

#### Вводная часть

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 не 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.

#### **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».

Снятие эмоционального напряжения

**Игра “Фруктовый салат”** Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется “Фруктовый салат”, то местами должны меняться все.

- Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силах справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение. Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение. Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова.
- **Аутотренинг** Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает. Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен. Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез. 3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

**Стресс** – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. Одни – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

**Упражнение «Корзина Советов».** Каждый по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы

### **Как преодолеть стресс?**

1. Регулярно высыпайтесь.
  2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
  3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
  4. Составляйте список дел на сегодня.
  5. Ставьте перед собой только реальные цели.
  6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
  7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
  8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
  9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
  10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
  11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
  12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
  13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
  14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
  15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
  16. Помните, что Вы не одиноки.
  17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
  18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
  19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
  20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.
- Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье. Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию. Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

### **Упражнение «Полное дыхание»**

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие. Задержите дыхание. Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух. Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом. Повторите упражнение несколько раз. Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании. Совет: Начинайте свой день с дыхательной гимнастики! Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.

Выполняют задания в соответствии с обозначенной задачей, индивидуальное создание задуманного. Афиширование – представление выполненных работ.

### **Заключительная часть**

#### Заключительная часть

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня».

Психолог показывает карточки со словами на слайдах. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова «Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

### **Игра «Создание рисунка по кругу»**

**Цель:** создание в группе благоприятного микроклимата.

**Содержание игры:** У каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка.

За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернётся к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

Положительные эмоции надёжно защищают детей и взрослых от умственных перегрузок и приносят только пользу, как для физического, так и для психического развития.

#### **Обратная связь.**

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Я хотела бы изменить...

**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.

Рефлексия – активизация самооценки и самоанализа по поводу деятельности на мастер – классе.