

## Тренинг для педагогов «Снятие эмоционального напряжения» 29.10.2019

(практико-ориентированный семинар «Формирование единого здоровьесберегающего пространства ДОО, семьи и социума»)

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

### Задачи:

- снять мышечное напряжение у участников тренинга, переключение внимания
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя **внутреннюю душевную гармонию**.

Организация тренинга: группа педагогов.

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

Ведущий тренинга: Полякова Анна Георгиевна педагог-психолог

Ход проведения тренинга:

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. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам **снятия эмоционального напряжения**. Именно этим мы сегодня будем заниматься.

Представьте себе, что вы стоите перед дверью, ведущей в неведомое. Вы утомлены, раздражены, ваши мышцы **напряжены** и от того ваша жизнь вам кажется беспросветной, все ситуации — тупиковыми. Все. Еще мгновение — и... И вы протягиваете руку и открываете дверь. Что это? Перед вами мерцающий звездный ковер. Вы осторожно делаете шаг, и разноцветный ливень обрушивается на вас сверху: тысячи звездочек-капелек касаются вашего лица, стекают на руки и дальше по телу — к ногам. Вы идете вперед по сенсорной тропе к высокой колонне, внутри которой бурлят-переливаются всеми цветами радуги живые пузырьки. И в этой круговерти шныряют разноцветные рыбки — вверх, вниз, вверх, вниз...

Вам дышится легко и свободно, ибо воздух в этой волшебной наполненной мягким светом комнате комфортно-влажный.

Вы опускаетесь в пufик-кресло с гранулами и чувствуете как он принимает форму вашего тела. Тихая, спокойная музыка наполняет вас, и откуда-то сверху доносится серебряный перезвон колокольчиков. Вы закрываете глаза. Вам хорошо. Уходят тревоги и страхи, **напряжение** сменяется полным покоем. Вы расслаблены.

## **Приветствие «Давайте поздороваемся».**

Здравствуй те, у кого в этом месяце день рождения.

Здравствуй те, кто плотно утром позавтракал.

Здравствуй те, кто рад повышению зарплаты.

Здравствуй те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуй те, кто готов работать в нашей группе.

– Меня зовут Анна Георгиевна, и сегодня я проведу для вас **тренинг на снятие эмоционального напряжения**.

Основная часть.

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

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.

Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

Психолог комментирует значение выбранного 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»*.

## Аутотренинг.

### Снятие эмоционального напряжения.

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.

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 по-больше 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.

- Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

*«Звуковая гимнастика».*

Голос – драгоценный дар природы.

Профессия педагога требует умелого владения своим голосом.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ **снятия нервного напряжения**.

Но воспитателю энергию крика можно и нужно **направлять в позитивное русло**.

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 звук.

Припеваем следующие звуки 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;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

**Снятию** стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует *«Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться»*. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

**«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!

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

## **Притча о колодце**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

*Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.*

**Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

**Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!**

**Спасибо за работу!**