

## "Мои эмоции"/Семинар-практикум для воспитателей ДОУ.

### **Описание материала:**

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема эмоциональных нагрузок в педагогических коллективах, что зачастую выступает причиной возникновения стресса у педагогов, возникновения у них психосоматических расстройств и заболеваний.

Предлагаемый семинар ориентирован на оказание психологической помощи и поддержки педагогам, испытывающим чрезмерные психоэмоциональные нагрузки в повседневной жизни. Теоретический и практический материал данного семинара помогут педагогам правильно оценить возможности своей нервной системы, познакомиться с приемами восстановления психоэмоционального состояния, нестандартно решать повседневные проблемы.

### **Цель :**

Ознакомление педагогов с понятием «эмоции», «психологическое здоровье»

### **Задачи:**

- мотивировать педагогов на изучение собственного эмоционального мира;
- наполнить содержанием понятие «эмоции»;
- способствовать осознанию собственных эмоций;
- обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
- формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

**Форма организации мероприятия:** семинар-практикум.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, листы белой бумаги, анкеты, смайлики- эмоции, заготовки цветов по количеству участников для самопроизвольного деления на команды.

**Участники мероприятия:** педагоги, психолог, методист

**Продолжительность мероприятия:** 45 минут

### **План проведения мероприятия.**

- 1.Организационный момент. Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой занятия, озвучивание его целей.
  - 2.Теоретическая часть.
  - 2.1Введение в тему. «Эмоции». Стресс,«мифы» о нем
  3. Практическая часть
  - 3.1 Работа с тестом «Подвержены ли Вы стрессу?»
  - 3.2 Определение основных признаков стресса
  - 3.3 Выработка умения изменять отношение к проблемам
  - 3.4 Знакомство с цветотерапией
  - 3.5 Знакомство приемами с ароматерапии
  4. Подведение итогов
- «Мое настроение» нарисовать на цветке смайлик

### **Ход проведения семинара**

#### **Теоретическая часть**

##### Вступительное слово:

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях

эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля.

Поэтому возникает необходимость овладения педагогами умениями и навыками саморегуляции эмоционального состояния с целью сохранения и укрепления психического здоровья.

### **Методист :**

Человек живет эмоциями: что такое «эмоция», какие бывают эмоции, какие из них разрушают личность, возможно ли контролировать свои эмоции и управлять ими? Эмоция- это выражение чувств и отношений человека к окружению или себе, так , например, крайние проявления эмоций по отношению к себе : нарциссизм( самовлюбленность, восхищение собой) и аутоагрессия (от разрушающих тело и души вредных привычек до самоубийства). Эмоцию сам человек или тот, на кого она направлена, может оценивать как положительную (радость, удовлетворение,...) или отрицательную (гнев, печаль, злость,...)

Бывают простые (базисные эмоции), т.н. чувства : теплота, страх, удивление, радость, грусть, гнев, прилив сил, интерес, игнорирование,...- они понятны любому. Этим языком мы можем общаться и с нашими домашними питомцами, а они, как известно, не врут (даже хитрят по-честному), чтобы лучше понять человеку причину своих поступков, выбор поведения в проблемной ситуации, сделанные им умозаключения (выводы), психологи стараются вывести его на этот уровень простых эмоций.

Сложные: обида, печаль, удовлетворенность, стыд, вина, презрение. Эти эмоции формируются уже не только как реакции нашей первой сигнальной системы. Сюда «примешивается» и наш прошлый опыт, и рассуждения по поводу ситуации, в какой-то мере направленными внутрь(этика отношений), когда человек реагирует на слова, эмоцию, поступок- эмоцией, но через какое- то время и не совсем (или не совсем) той эмоциональной реакцией, которая могла бы быть первоначально.

Управлять эмоциями и просто, и сложно одновременно. Эмоция- это взрыв, повышение давления и пульса и т.д. Чтобы хорошо контролировать физиологию – нужна тренировка. Но выбор любой эмоции, нашей чувственной реакции на происходящее, делаем всегда мы сами.

Какие эмоции разрушают? В основном это те, что отнимают у нас силы, т.н. астенические: подавленность, вина, обида, унижение, ведь что такое, к примеру, обида? Это подавленная в нас злость. Лучше как следует один раз разозлиться, чем потом мучить себя и других, вызывая в них чувство вины обиженностью. Для обучения управлением эмоциями мне нравится метод творческого выражения эмоций.

Выражение эмоций. При всем обилии форм есть два главных варианта отреагирования чувств:

- 1 через двигательную энергичность;
- 2 через творческое самовыражение.

Вспомните, что происходит с вами, когда волнуетесь?

Кто-то перебирает в руках маленькие предметы (этой людской потребностью разъясняется успокаивающее действие четок), кто-то прогуливается взад- вперед, кто-то отрисовывает на клочке бумаги... Одна из действенных форм выражения эмоций – обычное проговаривание. Если есть возможность выговориться, нам становится существенно легче. Как говорится, произнес- и душу облегчил.

Что происходит с теми, кто эмоции сдерживает?

Ответ на этот вопрос издавна известен: такие люди заболевают. Недаром говорится, что невыплаканными слезами рыдают внутренние органы. Подавленный ужас, волнение- основная причина язвенной болезни, инфаркта миокарда.

Особенное место в методах отреагирования чувств занимает творческое самовыражение, так именуемая арттерапия.

«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек».

Профессия педагога относится к группе наиболее психологически опасных профессий наряду с такими, как, например, милиционер, предприниматель, пожарный. Взаимодействие с людьми в профессиональной деятельности было и остается одним из мощнейших стрессогенных факторов. У педагога стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, коллегами, родителями, представителями различных организаций. А если учесть и бытовые проблемы, подорванное здоровье, то уместно говорить о педагоге, испытывающем хроническое стрессовое состояние.

Мы постоянно слышим понятие «стресс» из разных источников, говорим о стрессе, но знаем ли мы о нем всю правду? В быту распространены следующие утверждения: Стресс не может причинить реального вреда физическому здоровью человека, потому что он существует только в воображении.

От стресса страдают только психологически слабые люди.

Установить причины стресса несложно.

Все люди реагируют на стресс одинаково.

Целью борьбы со стрессом является полное устранение стресса.

Согласны ли Вы с данными утверждениями?

Так что же такое стресс? В переводе с английского «стресс» означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 году выдающимся канадским физиологом Гансом Селье: «стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям».

Термин «неспецифический» в данном случае обозначает то общее, что свойственно всем приспособительным реакциям организма. На морозе мы стараемся больше двигаться, чтобы увеличить количество выделяемого организмом тепла, а кровеносные сосуды на поверхности кожи сужаются, уменьшая теплоотдачу. В жаркий летний день организм, наоборот, рефлекторно выделяет пот, увеличивая теплоотдачу. Это реакции специфические, отвечающие на конкретные требования окружающей среды к организму. Но в любом случае требуется приспособиться к среде, восстановить нормальное состояние. Общая необходимость перестройки организма, адаптация к любому внешнему воздействию – это и есть сущность стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись.

Как на странно, но холод, жара, печаль, радость, лекарства вызывают, по мнению Г.Селье, одинаковые биохимические сдвиги в организме.

2. Таким образом, знание основных признаков стресса позволит Вам вовремя распознать его появление и принять меры. Основные признаки стресса, независимо от его причины, таковы:

Невозможность сосредоточиться на чем-то

Слишком частые ошибки в работе

Ухудшение памяти

Слишком часто возникает чувство усталости

Мысли часто улетучиваются

Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)

Повышенная возбудимость

Работа не представляет прежней радости

Потеря чувства юмора

Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет

Пристрастие к алкогольным напиткам

Постоянное ощущение недоедания

Пропадает аппетит, потерян вкус к еде

Невозможность вовремя закончить работу

3. Г Селье «Имеет значение не то, что с Вами случается, а то, как Вы это воспринимаете». Если невозможно изменить ситуацию, вызвавшую стресс, можно

изменить ее значимость для человека или его отношение к этой ситуации. Например: Суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи: использовать слово «зато».

Доказать себе, что «могло быть и хуже».

Сравнить собственные невзгоды с чужим, еще большим горем («а другому гораздо хуже»).

Прием «зелен виноград» (подобно лисице из басни сказать себе, что то, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо»).

Вспомните ситуацию, вызвавшую у Вас отрицательные эмоции или стрессовое состояние. Попробуйте изменить значимость этих ситуаций для себя.

*Подведение итогов*

Итак, мы узнали главное о стрессе. Настала пора развенчать общераспространенные неверные представления о нем:

Стресс не может причинить реального вреда физическому здоровью человека, потому что он существует только в воображении. Неверно: стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические. Заболевания, развивающиеся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья.

От стресса страдают только психологически слабые люди. На самом деле все наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые люди, которые ставят себе сложные цели и стремятся как можно быстрее достичь их.

Высокие притязания вызывают перегрузку, что приводит к стрессу

Установить причины стресса несложно. Неверно: симптомы появляются сразу после незначительного воздействия какого-либо фактора, то есть даже при слабом стрессе.

Но при сильном стрессе его признаки не развиваются до тех пор, пока не исчезнет причина. В таких случаях установить раздражитель бывает довольно сложно.

Все люди реагируют на стресс одинаково. Это утверждение абсолютно неверно.

Каждый человек имеет свои особенные причины, симптомы, способы преодоления стресса, у каждого свой порог сопротивляемости. Хотя стрессовая реакция развивается по определенным законам, общим для всех людей, проявления могут быть совершенно разными.

Целью борьбы со стрессом является полное устранение стресса. Стресс не может быть устранен полностью. Напряжение – неотъемлемая часть жизни. Поэтому цель борьбы со стрессовым состоянием – контролирование уровня стресса и управление напряжением для того, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьезные проблемы.

Осознание ошибочности этих утверждений поможет нам более успешно бороться со стрессом.

Задумайтесь:

### **Практическая часть**

#### **1. Тест «Подвержены ли Вы стрессу?»**

На каждый вопрос Вы можете ответить «да (+)», «нет (-)», «иногда (+ -)».

Часто ли у Вас появляется чувство усталости?

Чувствуете ли Вы ухудшение способности сосредоточиться?

3 Замечаете ли Вы, что Ваша память стала хуже?

4 Есть ли у Вас склонность к бессоннице?

5 Частот ли Вас беспокоят боли в области позвоночника?

6 Бывают ли у Вас сильные головные боли?

7 Есть ли у Вас проблемы с аппетитом?

8 Замечаете ли Вы, что отдых не дает желаемого результата?

9 Скучаете ли Вы на работе?

Легко ли Вас вывести из себя?

Замечаете ли Вы за собой склонность к излишней суете?

Часто ли Вам хочется выпить?

Часто ли Вы курите?

Бывает ли, что Вам трудно завершить мысль?

Часто ли Вы перестаете себе нравиться?

Часто ли Вам без видимой на то причины становится тревожно?

Часто ли Вам не хочется видеть вообще никого?

Обработка результатов

Подсчитайте набранное Вами количество баллов:

«да» - 2 балла

«иногда» - 1 балл

«нет» - 0 баллов

0 – 10 баллов. Вам можно позавидовать, Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях Вы спокойны и рассудительны. Если набрали от 0 до 5 баллов, то Вы, скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессам – это действительно невероятно.

11 – 25 баллов. Стрессы Вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стресса не будет для Вас большой трудностью.

26 – 34 баллов. Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если Вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: Вам надо срочно изменить свою жизнь

*Цветотерапия*

«Самый сильный тот, у кого есть сила управлять самим собой» (Сенека).

Участникам занятия предлагается под музыку (Вивальди «Лето») при помощи пальцев рук красками изобразить цветочные пятна.



Профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Экспериментальные исследования Е.Б. Рабкина позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благотворно влияющих на человека. Это зеленые, зелено-желтые и зелено-голубые цвета. В целом воздействие отдельных цветов на психологическое состояние человека следующее:

Влияние цвета на психологическое состояние человека

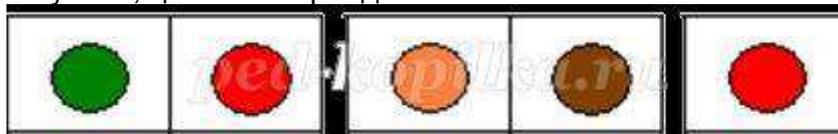
Цвет	Действие
Белый	Располагает к чистоте, создает ощущение легкости, прохлады
Серый	Создает скуку, апатию, ощущение холода
Синий	Вызывает ощущение холода, тесноты, навеивает грусть, успокаивает
Голубой	Вызывает ощущение прохлады, отдаленности, успокаивает
Фиолетовый	Вызывает ощущение усталости, тяжести, тесноты, подавляет эмоции
Пурпурный	Возбуждает, вызывает возвышенные чувства, ощущение тепла
Красный	Создает ощущение теплоты, возбуждает при длительном действии приводит к чрезмерной усталости
Оранжевый	Создает ощущение теплоты, бодрит
Желтый	Возбуждает радость, создает ощущение тепла, простора, легкости
Коричневый	Создает ощущение теплоты, устойчивости, спокойное настроение

Зеленый Вызывает ощущение холода, успокаивает

Черный Вызывает ощущение тяжести, тесноты, громоздкости, снижает настроение, угнетает

*Тест на эмоциональное отношение.*

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.



1.Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь на работу.

2.Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься домашними делами.

3...., когда думаешь о близких.

4...., когда ты приходишь домой.

5...., когда ты ложишься спать.

Обозначение цветов:

Красный - возбуждение, восторженное отношение

Оранжевый - радостное, приятное

Желтый - теплое, доброжелательное

Зеленый - спокойное

Синий - грусть, неудовлетворенность

Фиолетовый - коричневый- тревога

Черный - печаль, уныние.

*Приемы снятия эмоционального напряжения.*

Психологический душ- комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергического потенциала.

1.Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь»

2.Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...»

3.Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично»

4.Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»

5.Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»

6.Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»

7.Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед- назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна»

8.Руки на талии, выполняя наклоны вправо- влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу»

9.Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается»

*«Нарисуй настроение»*

Предлагаю всем педагогам нарисовать в серединке цветка смайлик, обозначающий их настроение на данный момент. Приклеить свои цветы – настроение на общий лист – получился «букет эмоций».



За деньги можно купить кровать – но не сон, книги – но не ум, пищу – но не аппетит, украшения – но не красоту, дом – но не домашний очаг, роскошь – но не культуру, развлечения – но не счастье, лекарство – но не здоровье, религию – но не спасение  
Берегите свое здоровье!

**Литература;**

1.Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань, 1987.

2.Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. - 1989. - № 4.

3 Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Изучение эмоционального значения цвета // Психологические методы исследования в клинике. - Л., 1978.

4.2. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. ( О.Грегор. Как противостоять стрессу. Г.Селье. Стресс без болезней. ) - Спб, ТОО "Лейла", 1994. - 384 с.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №341  
городского округа Самара**

**Подготовила и провела:  
воспитатель Авдеева Г.А.**

**План семинара:**

1. Влияние профессиональной роли на личность педагога. Проблемы личностного развития педагогов.
2. Факторы, усиливающие влияние профессии на личность педагога. Профессиональная деформация педагога: синдром хронической усталости (стресс).
3. Методы восстановления психического и физического здоровья педагогов, противостояния профессиональной деформации.

Наш семинар, я хотела бы начать с **игры-приветствия**.

Все педагоги встают в круг. Рассчитайтесь на 1-ый и 2 –ой.

Первые номера становятся внутренним кругом, для этого делают шаг вперёд. Вторые – внешним и остаются на своих местах. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг!	Здороваются за руку.
Как ты тут?	Хлопают по плечу друг друга.
Где ты был?	Дёргают за ушко друг друга.
Я скучал!	Кладут руки себе на сердце.
Ты пришёл!	Разводят руки в стороны.
Хорошо!	Обнимаются.

Профессиональная деятельность человека оказывает значительное влияние на динамику его личностных черт.

Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, со стрессогенностью профессии, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием педагогической нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы.

Замечено, что в последнее время эта проблема особо остро проявляется. К чему всё это ведёт? Конечно же, к стрессу.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название болезни **20-21 века**. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать

такие тяжёлые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания. Чаще всего в России, как и в развитых странах, говорят о стрессе, как о синдроме профессионального сгорания. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Как помочь себе? Разобраться в самом себе? Попробуем это рассмотреть на сегодняшнем семинаре.

### **Что значит понять себя?**

Понять себя как человека – это значит, увидеть свою программу действий, свои связи с миром, свои возможности и ограничения, что-то попытаться изменить, а с чем-то объективно, взвесив обстоятельства, смириться. Человек – так уж он устроен – в разное время бывает думающим и чувствующим, действующим и наблюдающим. Педагог очень много знает обо всем, что его окружает, но хорошо ли он знает себя? Например, всегда ли мы можем ответить самому себе, что нас вывело из равновесия, почему вселились в душу хандра и скука. Как же научиться восполнять свою продуктивность. Для этого надо хорошо знать себя.

Действительно, профессиональные и личные качества педагога тесно взаимосвязаны, но они тесно взаимосвязаны с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их когнитивно-поведенческое состояние, т.е. чему научится сотня ребятишек за день, зависит от нашего настроения, от нашего умения управлять собой, от нашей способности решать личностные проблемы.

Вывод: чтобы не оказывать негативного влияния на детей, нужно в первую очередь научиться разбираться в себе, со своими эмоциональными проблемами, причинами их вызывающими, находить выход из стрессовых ситуаций, а затем с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

### **Начни с себя!**

Необходимо научиться понимать, что происходит с нами, внутри нас, вокруг нас. Самым мощным и при этом часто игнорируемым является сознание человека. Главная установка, что мы обладаем разумом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами, чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица; слухом – чтобы слышать пение птиц, шелест листвы и т.д.

Мы можем творить, двигаться, любить. Вопрос лишь в том, умеем ли мы это замечать, ощущать, радоваться.

**А теперь я предлагаю вам обсудить некоторые ситуации.**

#### **1. “Первая фраза”**

Вы идете по коридору. Вам навстречу движется коллега по работе. Вы видите, что с ней что-то не так, какова будет ваша реакция на неблагоприятное, на ваш взгляд, состояние коллеги? А точнее, какова будет ваша первая фраза? (происходит обсуждение, педагоги высказывают своё мнение)

## **2. “Мария Ивановна”**

Представьте себе ситуацию Вашего неприятного разговора, например, методистом, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с Вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой Вы ещё раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает Вас. Это вредно для Вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но Вам это не удается. Ваши предложения.

## **3. “Нейтрализация”**

У Вас должен состояться неприятный разговор с родителями ребенка. Начинается беседа, Вы говорите с ней о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, подчеркиваете неправомочность той вседозволенности, которая культивируется, на Ваш взгляд, в семье ребенка. Неожиданно для Вас родительница показывает полное неприятие Ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что “воспитывать должны в детском саду”. В ответ Вы не можете сдержаться. И Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены. Как вам нужно было поступить, чтобы не допустить всего этого?

**Упражнение “Резервуар”.** В беседе с родителем трудного ребенка, например, сыграйте роль “пустой формы”, резервуара, в которую Ваш собеседник “вливает”, “закладывает” свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния “резервуара”: “Вы форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки, - Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!”. Потренируйтесь 2 – 3 раза, когда у Вас получится, можно приступать к беседе.

А дальше можно использовать **упражнение “Нейтрализация”.** Оно направлено на улучшение взаимодействия в ходе беседы с родителями, демонстрирующими наступательную позицию, оно нацелено на то, чтобы педагог не попал под влияние родителя, т.к. при потере самостоятельности и “подыгрывании” родителю, становится невозможным достижение конструктивных результатов в разговоре. Например, если родитель демонстрирует наступательную позицию, то педагог, попавший под его влияние, в одном случае будет вынужден оправдываться, доказывая свою “невиновность” в том, что ребенок плохо занимается и нарушает дисциплину. В другом случае, может начать угрожать родителю применением административных мер к ребенку. Если же родитель реализует

позицию беспомощности, то педагог, по-человечески его жалея, стремится его успокоить, обещает что-то сделать для того, чтобы изменить к лучшему поведение ребенка. Но при реализации и той, и другой позиции, не происходит реального, содержательного взаимодействия и педагог остается один на один со своей проблемой. Основная цель общения педагога с родителем – объединение усилий педагогов и родителей в деле исправления трудного ребенка. Но, если всё-таки у Вас не получилось это всё сделать, и остался неприятный осадок после такого разговора, что делать?

**Упражнение “Настроение”.** Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте представить, что Вы переносите Ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого ещё раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая своё состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну. Вы заметили? Всего 5 минут, а Ваше эмоционально – неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в Ваш рисунок и было уничтожено Вами.

Следующее упражнение, которое направлено на автокоррекцию собственных психологических состояний, сложных и конфликтных ситуаций, также поможет Вам в общении. **Упражнение “Пресс”.** Оно способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в “трудной” группе, классе, разговором с “трудным” ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, т.к. психотерапевтический результат достигается только в том случае, если педагог умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности. Суть упражнения: педагог представляет внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Заканчивается упражнение расслаблением.

И в продолжение темы, относительно выхода отрицательной энергии, хотелось бы сказать, что энергетический потенциал педагога истощается и как следствие этого, он прибегает к формальным средствам воздействия, не требующим большой личностной и эмоциональной самоотдачи. Поэтому для

того, чтобы уменьшить опасность применения средств педагогического манипулирования, педагогу необходимо своевременно “сбрасывать” психическую усталость и поднимать свое настроение. Чтобы знать, что для этого нужно делать, необходимо изучить самого себя.

Существуют, несомненно, и множество других способов противостояния стрессам, эмоциональному напряжению, усталости: плач, смех, активный отдых, правильное питание, любовь и т.д. Я Хочу чтобы вы внимательно относились к себе, своему здоровью физическому и психическому, противостояли развитию у вас профессиональной деформации (о которой говорили в начале). На память о сегодняшнем семинаре, как дополнительное пособие, хочу оставить вам небольшую подборку по преодолению стресса.

### **Профилактика психологического здоровья педагога.**

#### **Опорой в жизни являются:**

- Позитивное отношение к жизни (психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени отношение к ним).
- Разумный образ жизни.
- Жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.

#### **Советы:**

Что можно посоветовать самим себе?

- Мышечная разрядка отрицательных эмоций (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые упражнения).
- Формула выживаемости. На каждые 6 часов - 1 час бодрствования (посвящен себе, своему отдыху, здоровью)
- Мудра “Земли”, “Лестница небесного храма”

#### **Выводы:**

- Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.
- Чем напряженней режим жизни, выше стрессовые нагрузки, тем актуальней для человека проблема сознательного влияния на свое здоровье, через разумную организацию образа жизни.
- Научитесь жить с юмором “Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет”.

**Всем спасибо за участие!**

**Удачи и успехов в работе «сердца и нервов»!**

**Берегите себя и своих окружающих!**

