**Тема: «Работа с собственным эмоциональным состоянием».**

**Цель:** Снижение психоэмоционального напряжения педагогов,

**Задачи:**

* Эмоциональная поддержка молодых специалистов.
* Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
* Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.
* Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Приветствие и лёгкая разминка.

*Психолог:*

- Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово.

- Спасибо. Я вижу, что упражнение настроило вас на добрые отношения.

***Упражнение «Пустой или полный».***

*Психолог:* «Сейчас я покажу вам стакан, наполненный водой до середины.

*Одни скажут, что он наполовину пустой, а другие — что наполовину полный,* и то, и другое — правда, однако эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное.

Если вы научитесь находить позитивные стороны в возникающих проблемных ситуациях, то постепенно вы станете более позитивным человеком, вы обретёте естественный иммунитет к стрессовым ситуациям, и это поможет вам начать жить полной жизнью.

**Основная часть.**

Скажите, а бывает так, чтобы у человека всегда всё было хорошо, и он никогда не испытывал трудностей? *(Нет)*

Правильно, не зря пословица гласит, что жизнь прожить не поле перейти. Но люди к своим трудностям относятся по-разному. Бывает так, что теряют веру в себя, в свои силы. Но есть люди, которых не сломали жизненные трудности. Вы, конечно же, знаете таких людей.

А я хочу вам привести пример героя романа Даниэля Дефо, Робинзон Крузо, когда его корабль потерпел кораблекрушение и он один остался на необитаемом острове.

В начале Робинзона охватило отчаянье от того бедственного положения в котором он оказался. Но надо жить. И Робинзон Крузо стал искать положительные стороны в такой сложной жизненной ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Отрицательные стороны** | **Положительные стороны** |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я остался без пищи и без одежды. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я успел запастись всем необходимым. И у меня есть возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нём ни одного хищного зверя. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |

ВЫКЛ. ЭКРАН

***В любой ситуации надо находить больше положительных сторон. Ведь всегда можно найти что-то хорошее.***

Деятельность преподавателя сложна и многогранна. В процессе ее осуществления начинающий педагог сталкивается с определенными затруднениями.

А давайте попробуем, как Робинзон Крузо, увидеть положительные стороны в различных ситуациях.

Постарайтесь вспомнить проблему или ситуацию, которая вас тревожит.

|  |  |
| --- | --- |
| **Отрицательные стороны** | **Положительные стороны** |
| Нехватка времени для выполнения каких – то дел, спешка. | Учишься быть более организованным, эффективно использовать своё время.  Я управляю своим временем, чтобы заниматься тем, что приводит меня к цели, и устраняю деятельность, которая истощает моё время и энергию. |
| Чувство перегруженности работой, переутомляемость. | Я признаю, что мои возможности ограниченны, и поэтому стараюсь выбирать только полезную и важную для меня деятельность.  Я учусь избегать бессмысленной и бесполезной деятельности. |
| Слишком высокая ответственность | Ответственность становится моим помощником, она помогает мне перестать стоять на месте. |
| Психологическая напряженность,  постоянное оценивание меня окружающими. | Я принимаю других людей такими, какими они являются и, в свою очередь, они принимают меня такой, какая я есть.  Я в равной степени достойна и важна, как и любой человек на этой земле.  **Постоянное оценивание меня окружающими даёт мне стимул выглядеть достойно и внутренне и внешне, чтобы соответствовать высокому званию – УЧИТЕЛЬ.** |
| Недостаточная компетентность.  Коллеги сомневаются в моих возможностях (не верят в меня | Но я здорова, и полна энергии и у меня есть возможность доказать обратное.  А для этого я должна учиться, в том числе и у скептически настроенных коллег. |
| Конфликтные ситуации. | Конфликт помогает мне начать действовать, он оповещает меня, о том, что мне необходимо что-то поменять. |
| Трудности при подготовке к уроку. | Подготовка облегчает мою жизнь. Подготовка к уроку позволяет мне ослаблять напряжение и стресс в долгосрочной перспективе.  Подготовка к успеху гарантирует успех. |
| **Мои решения обдуманы. Любая проблема, которая появляется в жизни, разрешима.** | |

**Вывод: В каждой жизненной ситуации можно найти что-то хорошее, что поможет нам справиться с этой проблемой.**

|  |
| --- |
| **[Как быстро снять психоэмоциональное напряжение](http://k-piuu.ru/vavilina-m-n/32-napryazhenie.html)** |

|  |
| --- |
| В работе педагога возникают ситуации, когда нужно быстро и эффективно снять психоэмоционального напряжение. В этом может помочь серия упражнений. Особенность этих упражнений в том, что необходимо чередовать сильное мышечное напряжение и следующее за ним расслабление.  ***Упражнение «Лимон»*** |

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.* 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 «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

*Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.*  
 Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

***Упражнение «Воздушный шар»****Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.* Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.  
  
**И наконец**, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**Упражнения-настрои**

  У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

***Настрой на работу***

"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".

***Настрой в течение рабочего дня***

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".

***Настрой перед сложным разговором***

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

***Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности***

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

***Настрой на уверенность в себе***

"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".

***Настрой на любовь к профессии и детям***

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

***Утренние и вечерние настрои***

"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".

"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".

Великая мудрость содержится в изречении: ***"Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого".***

**Рефлексия.**

* Что для меня было важно?
* Что было трудно?
* Что понравилось?
* Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?

***Заключительная часть. Прощание.***

*Психолог:* сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших коллег, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь мысленно оглянитесь вокруг, и вы увидите, сколько людей вас окружают это близкие люди, друзья, семья. Если вас мучают проблемы, с которыми вам трудно справиться, я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Спасибо всем за участие!

**Список используемой литературы и материалов:**

1. Даниель Дефо: Робинзон Крузо

<http://odinnaostrove.ru/literatura/robinzon-kruzo/43.html>

2. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200403705>

3. Фопель Клаус: Как научить детей сотрудничать? Издательство: [Генезис](http://www.labirint.ru/pubhouse/904/), 2010 г.

4. Метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным.