**Семинар – практикум для воспитателей «Профилактика утомления у педагогов».**

**Цель:** выявление причин возникновения усталости, напряжения и стресса. Познакомить педагогов с различными приёмами, способами и методами для снятия психоэмоционального напряжения и усталости. Снятие напряжения, усталости различными способами. Формирование навыков самопознания и саморазвития. Обучение методам релаксации.

**Материалы:** краски (гуашь), кисти, бумага, вода, стаканы, релаксационная музыка, презентация,

1. **Вступительное слово.**

Хочу начать наш семинар замечательным стихотворением:

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,

Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,

Ни былой, ни грядущей минуте не верь,

Верь минуте текущей - будь счастлив теперь!

(Омар Хайям)

Это значит - будь здесь и сейчас. Предлагаю Вам, отрешиться от всех волнующих вас мыслей и проблем, быть сейчас и душой и телом здесь.

1. **Арт-терапия. Работа с красками под музыку.**

Предлагаю Вам, с помощью красок выразить своё физическое и эмоциональное состояние, в котором вы в данный момент прибываете. Не пытайтесь завуалировать свои отрицательные эмоции или переживания, пусть они останутся на листе бумаге. Прорисовывание красками своих эмоций является терапевтическим средством. (По окончании работы, убрать рисунки из поля зрения).

1. **Основная часть.**

Мы с вами представители профессии, которая требует от человека не физической силы и выносливости, а по большому счету умственной деятельности, эмоциональности, эмпатийности. Ученые доказали, что когда мы чувствуем себя «разбитыми», «выжатыми» - это результат психического и эмоционального состояния.

Какие эмоциональные факторы являются причиной усталости? Радость? Удовлетворение? Нет! Это - скука, обида, чувство того, что его не ценят, ощущение бессмысленности труда, спешка, тревога, беспокойство, неудовлетворённость общением с родителями, с детьми — именно эти эмоциональные факторы вызывают усталость, способствуют снижению работоспособности. Мы устаём, от того, что наши отрицательные эмоции вызывают нервное напряжение организма.

Так что же такое стресс? И для чего он нужен человеку? (обсуждение)

Увы, избежать стрессов невозможно в принципе. Это механизм приспособления к окружающей среде. Стрессовое состояние вызывает определенную биохимическую реакцию, связанную с выбросом адреналина. Ее физиологический смысл - мгновенная мобилизация защитных сил и ресурсов организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него. Но если человек долго прибывает в состоянии сильного стресса, то это приводит к истощению нервной системы, снижению адаптационных возможностей организма. Это происходит потому, что по нашему организму циркулируют гормоны, не нашедшие применения, которые будоражат организм и не дают успокоиться нервной системе. При этом стрессовое состояние опасно не само по себе, а тем, что способно провоцировать целый букет органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний. Не говоря уже о том, что резко падает работоспособность человека, его жизненная и творческая активность. Беспричинная вроде бы вялость, пассивность, бессонница или не дающий отдыха сон, раздражительность, недовольство всем миром - типичные симптомы стресса. А сейчас давайте рассмотрим способы снятия стресса, напряжения и усталости (презентация).

* **Выговоритесь!** Всегда в коллективе находятся люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, эмпатии. Таких обычно называют «жилеткой» (в которую можно поплакаться).
* **Напишите письмо.** Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. И вовсе не обязательно отсылать эти письма какому-то определенному адресату. Записи могут носить дневниковый характер. Это хороший способ, проверенный мною на практике.
* **Сделайте себе подарок!** Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями. Просто скажите себе «я позволяю себе не мыть сегодня пол»…
* **Почувствуйте землю под ногами.** Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг - шум ветра, голоса птиц, движение транспорта, - касается вас. Еще лучшего эффекта вы достигнете, если это упражнение будете проводить на природе (хорошо срабатывают созерцание течения реки, потрескивание костра…)
* Хороший эффект дают всякою рода **переключения:** смена вида труда, объекта общения, формы досуга. Людям склонным к фиксации на болезненных переживаниях, показаны периодические эмоциональные взрывы, потрясение от увиденного произведения искусства, прочитанной книги и т. д.
* **Примите душ!** Иногда очень помогает повысить тонус контрастный душ.
* **Выспитесь!** Исследования показывают, что лучшим отдыхом для нервной системы человека является сон.
* **Проектируйте негативные эмоции на посторонние предметы** (то, чем мы занимаемся с детьми на занятиях по психологии – можно комкать и рвать бумагу, бить подушку, отжать полотенце, даже если оно совершенно сухое…).
* **Потанцуйте под музыку!** Причем как спокойную, так и ритмичную.
* **Смех** – отличное средство защиты от психических перегрузок (он является защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов, которые дробят опасный поток импульсов). Поэтому очень полезно посмотреть хорошую комедию, поговорить с человеком, который имеет хорошее чувство юмора и т.д.
* **Научитесь позитивно мыслить**! Дело в том, что наш организм не распознает – истинная или надуманная опасность ему угрожает. Поэтому в ответ на наши негативные мысли реагирует выбросом адреналина. Зачем вам лишняя нагрузка?

1. **Практическая часть.**

Сегодня я хочу вас познакомить с широко распространенным методом саморегуляции – **методом активной мышечной релаксации**.

Сядьте поудобнее, глаза можно закрыть. Внимательно слушайте мои команды и старайтесь их точно выполнять. При выполнении всех упражнений вы будете делать глубокий вдох и напрягать соответствующие группы мышц. На выдохе – расслабление мышц и фиксация на приятных ощущениях, которыми сопровождается расслабление. Выдох должен быть примерно в 5 раз дольше вдоха. Помните, что напряжение мышц происходит только на вдохе. На выдохе – расслабление!!! (**Включить музыку).**

1. **Дыхание.** Давайте попробуем подышать. Глубокий вдох – медленный выдох (3 раза). Глаза закрыты, тело расслаблено.
2. **Правая кисть.** На вдохе сильно-сильно сожмите правую кисть в кулак. На длинном выдохе расслабляем кисть и фиксируем внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются в процессе расслабления мышц. Вдох – вы-ы-ы-дох.
3. **Левая кисть.** На вдохе сильно-сильно сожмите левую кисть в кулак. На длинном выдохе расслабляем кисть и фиксируем внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются в процессе расслабления мышц. Вдох – вы-ы-ы-дох.
4. **Правая рука.** На вдохе напрягаем мышцы правой руки, на выдохе расслабляем. Вдох –вы-ы-ы-дох. (3 раза).
5. **Левая рука.** На вдохе напрягаем мышцы левой руки, на выдохе расслабляем. Вдох –вы-ы-ы-дох. (3 раза).
6. **Мышцы лба.** На вдохе поднимите вверх брови.При этом глаза остаются закрытыми. Вдох - подняли брови – вы-ы-ы-дох расслабили.
7. **Мышцы носа и век.** Глаза остаются закрытыми. Вдох – сильно наморщите нос и сильно зажмурьте глаза. Вы-ы-ы-дох – расслабили. (3 раза).
8. **Мышцы живота.** Вдох – сильно напрягаем и втягиваем внутрь мышцы живота. Вы-ы-ы-дох – расслабились. (3 раза).
9. **Мышцы правого бедра**. Вдох – напрягаем мышцы правого бедра и ягодицы. Вы-ы-ы-дох расслабляем. (3раза)
10. **Мышцы левого бедра**.
11. **Мышцы правой голени и стопы**.
12. **Мышцы левой голени и стопы**.
13. **А теперь почувствуйте приятное ощущение тепла, которое разливается по всему телу**. Почувствуйте как нарастает ощущение тепла в солнечном сплетении. Представьте, что в этом месте находится маленькое яркое солнышко.
14. **А теперь переведите внимание на зону лба**. Представьте что вам на лоб положили комочек снега. С каждым вдохом лоб становится прохладней. Приятная прохлада распространяется к вискам. Голова становится легкой. Все неприятные ощущения исчезают. Голова ясная, свежая.
15. Представьте, что вы лежите на берегу моря. Сегодня прекрасный летний солнечный день. Вы лежите на берегу моря и чувствуете телом теплый песок. И смотрите в голубое-голубое небо. Солнечные лучи ласкают ваше тело. Вы слышите как набегает волна на берег, ощущаете запах моря, чувствуете легкий бриз. Полный покой и отдых.
16. А теперь мы будем возвращаться из нашего состояния по счету.

* Раз – уходит тяжесть из рук, из ног,
* два – исчезает тяжесть из всего тела, тело наливается силой, бодростью,
* три – легкий озноб пробегает по всему телу, мышцы наливаются свежей силой,
* четыре – голова проясняется, она легкая, свежая, мысли четкие,
* пять можно открыть глаза, вы отлично отдохнули, набрались сил, настроение бодрое и радостное.

1. **Арт – терапия. Работа с красками под музыку.** Давайте еще раз нарисуем свое настроение и сравним изменилось ли что-нибудь в вашем состоянии. Анализ своих работ. Рефлексия. Высказывания участников.
2. **Поблагодарить за сотрудничество.** Ролик в подарок.