**«Психотерапия профессиональной усталости»**

**практический семинар**

**Музыкальная разминка («Песенка Красной Шапочки»)**

Каждая профессия, так или иначе, влия­ет на здоровье чело­века. Воспитывать детей - дело слож­ное: постоянные cтpeccы, необходи­мость сдерживать собственные чувст­ва - все это воздей­ствует на психику, а в конечном итоге и на физическое состо­яние педагога.

Физическое и эмоциональное состояние педагога - существенные факторы, влияющие на его про­фессиональную деятельность. Постоянная погруженность воспитателя в общество маленьких детей вызывает эмоциональный фон напряжения и пре­сыщения, который получил условное название «феномен профессиональной усталости». «Феномен профессиональной усталости» оказыва­ет значительное воздействие на педагогический процесс, проявляясь в стремлении снять напряже­ние и обеспечить собственный внутренний покой любыми средствами. Одна из форм снятия напря­жения - прямое «бегство» от детей, предоставле­ние их самим себе. Можно наблюдать воспитате­лей, которые в свободное от организованных за­нятий время занимаются хозяйственными дела­ми, мастерят какие-либо пособия, даже если в последних нет особой нужды, или на прогулке общаются с кол­легой, оставив детей без внимания.

Стремление педагога снять возникающее напряжение может проявляться «в про­фессионально приемлемой форме» (как бы маскиро­ваться ею) - в явном пред­почтении фронтальных заня­тий с их излишней заоргани­зованностью, что обеспечивает воспитателю определенный внут­ренний покой через отстранен­ность от детей. Оказать существенную помощь в этом могут специальные занятия, которые мы рассмотрим сегодня.

**Психотерапия** (от греч. psyche—душа + греч. therapy — лечение, исцеление) — в буквальном переводе означает «лечение души» или «лечение душой».  Впервые термин «психотерапия» ввел в конце XIX века английский врач Тьюк. Психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию. Психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности. Поэтому мы не будем уходить в глубь психотерапевтических методов, рассмотрим поверхностные приемы снятия усталости. А сейчас мы с вами рассмотрим, что такое усталость.

Усталость - недостаток сил и энергии, возникший в результате естественной жизнедеятельности. Усталость бывает объективная, вызванная физиологическим истощением тех или иных органов или функциональных систем, однако чаще усталость - это ощущение усталости, чувство усталости. Чувство усталости, как разновидность [эмоций](http://www.psychologos.ru/Эмоции) - есть то, что мы создаем себе как усталое состояние организма для решения тех или иных житейских задач.

Усталость бывает [физическая](http://www.psychologos.ru/Физическая_усталость) (тело устало), душевная (душа устала) и интеллектуальная (мозги устали).

**Причины усталости:**

- при длительной работе одной мышечной или функциональной системы (все ногами, все головой, все душой). Эти три виды усталости отлично снимаются чередованием деятельности. Как раз в этом случае лучший отдых - это смена деятельности.

- при мышечном напряжении. Приучайте себя работать на фоне мышечного расслабления!

- в ситуации переживания неудачи.

- при [подавлении](http://www.psychologos.ru/Подавление_эмоций) агрессии, обиды и других сильных эмоций.

***Упражнение* «Рисование красками своего эмоционального состояния».**

Перед выполнением упражнения ведущий обра­щается к присутствующим: «Вы, видели, как рисуют маленькие дети, ничего не планируя зара­нее. 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.

**Упражнение: «Главное, второстепенное»**

Записать 5 важных для вас сейчас дел, проблем, волнующих вопросов. А теперь представьте, что Вам 80 лет - запишите Ваши проблемы и главное в вашей жизни в 80 лет». Сравните эти записи, убедитесь, что очень часто нас тревожат надуманные проблемы, дела, на которые вообще не стоит обращать внимание.

**Музыкальная разминка «Танец на газете»** Ведущий расстилает на полу большой кусок из склеенных газет и предлагает всем встать на неё. Играет музыка все танцуют, не выходя из-за газетного поля. Музыка заканчивается, ведущий отрывает кусок газеты и все опять танцуют на ней. И так далее, кто выходит за пределы газетного поля, тот выходит из игры.

Избавляемся от усталости с помощью комплекса упражнений: **«Пятиминутка бодрости».**

**Комплекс № 1** (сидя на стуле)

1.   Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачаться, опираясь ногами об пол, 3—4 раза.

2.   Сидя на краю стула, руки на поясе, ноги широко расставлены, опираются на всю ступню. Повороты туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола, по 2—3 раза.

3.   Сидя на краю стула, ноги на ширине плеч. Разводя руки в стороны ладонями вверх, сильно прогнуться. Опустить руки и голову вниз, расслабиться, 3—4 раза

4.   Из упора на сиденье поднять ноги в «угол», 3—8 раз. Или, держа ноги на весу, отжаться на руках, 3-6. -раз.

5.   Круговые движения головой вправо и влево, по 3—4 раза

6.   Сидя на краю стула, ноги широко расставлены. Руки развести в стороны, прогнуться. Сгибая руки за голову, выполнить наклоны поочередно вправо и влево, по 2—3 раза.

**Комплекс № 2.** (стоя за стулом)

1.   Руки на спинке стула, подняться на носки, опуститься на всю ступню. Выполнять 8-10раз.

2.   Сильно прогнувшись назад, руки вверх, ногу отставить назад на носок, смотреть в потолок. Опустив руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторить 4 раза, поочередно меняя ноги.

3.   Руки на спинке стула Начав с полуприседаний, перейти на глубокие приседания; 8—Юраз.

4.   Руки на поясе. Поворот туловища вправо; затем влево, 2—3 раза

Вот с помощью таких простых упражнений можно быстро взбодриться.

**Упражнение «Напряжение — расслабление»**

Напрягите все тело. Сожмите кулаки, встаньте на цыпочки, поднимите плечи и напрягите конечности. Затем резко расслабьтесь. Идеально выполнять это упражнение лёжа. Когда вы сбросите с себя напряжение, полежите несколько секунд и ощутите, как сквозь тело прокатилась волна релаксации.

**Под деревом (восстановление тела) релаксация под музыку**

Закрываем глаза. Представьте. Лето... Вы лежите под прекрасным деревом на теплой летней травке. Над вами широко раскинулась крона дерева. Сквозь ветви проникают золотые лучи солнечного света. Изумрудно-зеленые листья дерева вместе с солнечным светом образуют сказочные узоры. Ветерок слегка колышет листья, оживляя узоры. Вы слышите шелест листьев-узоров, их мягкое нежное пение. Расслабленным взором вы рассматриваете зеленые ладошки листьев, видите крупные прожилки на них. Ваши глаза и уши вбирают сказочную силу радости Жизни. Зрение и слух воспринимают **обновление и восстанавливаются...** Сказочность и ожидание волшебства пробуждают дремлющие силы жизни в теле.Каждая клеточка вашего тела наполняется жизненной силой, приобретая способности к **быстрому самовосстановлению.** Наблюдая за игрой солнечного света в зеленой листве, сосредоточьте свое внимание на наиболее беспокоящих вас органах и местах в теле. Вы чувствуете, как в них ускоряются процессы **восстановления и обновления.**Ваши органы и ткани с каждым днем становятся все **сильнее и здоровее. Открываем глаза. Отдохнули.** Настройка нужна и при подготовке к предстоящему делу. В процессе настройки на **желаемый результат**тело приобретает энергию, необходимую для реализации нужного действия. С помощью настройки осуществляется **позитивная коррекция будущего. *Техника настройки.*** Самые простые настройки мы обычно спонтанно осуществляем во время **прогулок,**когда смотрите на небо, солнце, облака, звезды, деревья, воду...Помочь вам формировать настройки на нужные состояние могут подборки картин, фотографий и открыток с цветными изображениями природы. Такие изображения быстро обучают восприятию позитивных состояний. В этом случае открытки с изображением ***солнца*** позволяют вам ощутить радость жизни; голубого ***неба*** с легкими облачками — спокойствие, легкость, мягкость; ***горы*** — силу, устойчивость; ***равнины*** — смелость, открытость... Наша жизнь полностью зависит от хода наших мыслей и от нашего отношения к окружающему нас миру и ко всему, что происходит в нем. И если мы не можем изменить действительность, то мы можем изменить отношение к действительности, воспринимать и реагировать на неё не принося вреда себе и своему здоровью.

**Упражнение «Пожелание»**

Закончим нашу встречу пожеланиями чего -то позитивного друг другу