**Семинар-практикум «Профилактика эмоционального напряжения и стрессов у педагогов»**

***Цель:*** Оказание психологической помощи педагогам в снятии психоэмо-ционального напряжения и улучшения их самочувствия.

***Задачи:***

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положитель-ные эмоциональные состояния.

2. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоцио-нальных состояний с целью их предупреждения и преодоления возможных последствий психического напряжения, поддержание оптимального уровня пси-хического состояния в условиях профессиональной деятельности.

3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

***Материал:*** листы бумаги, ручки по количеству участников, каранда-ши, [корзинка](http://www.enter.ru/reg/14974/product/household/korzinka-25-l-curver-my-style-2040201014244) с подарками (спички, конфеты, шишки, ракушки, мелкие игрушки и пр.).

***Ход:***

- Психологическое занятие начинается с ритуала приветствия, поэтому мы с вами сейчас поприветствуем друг друга, но не совсем обычным способом.

[***Игра***](http://www.dostavka.ru/Tactic-Games-Angry-Birds-id_6743239?partner_id=admitad&utm_source=admitad&utm_medium=cpa&utm_campaign=&utm_content=6743239)***«Подарок по кругу».*** По кругу передается [корзинка](http://www.enter.ru/reg/14974/product/household/korzinka-25-l-curver-my-style-2040201014244) с мелкими сувени-рами, каждый участник должен поприветствовать своего соседа справа, выра-зить свою радость от встречи с ним и подарить подарок со своими пожелани-ями. Проводится игра*.*

- Мы педагоги подвержены стрессам и эмоциональным перегрузкам. Но как бы тяжело не было на душе, необходимо находить положительные стороны даже в отрицательных ситуациях и явлениях. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы научиться видеть в плохом хорошее.

- Я хочу предложить вам ***упражнение «Ловец блага».***

- Назовите положительные стороны стресса (называют возможные ответы).

- Стресс мобилизует защитные силы организма.

- Помогает пересмотреть свое отношение к ситуации.

- Благодаря стрессу, мы меняем свое отношение к другим людям.

Затем предлагаются следующие ситуации для письменных ответов:

1. Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на работу?

2. Что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы по-ехать отдохнуть?

3. Какой плюс можно обнаружить в том, что вы потеряли работу?

- Кому удалось найти пять позитивных сторон каждой ситуации? Кому больше? Кому три? Кто не нашел ни одной?

Педагоги обмениваются своими позитивными высказываниями.

***Упражнение «Уровень счастья»***

- Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

- Кто нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе? Кто 5? Кто ни одного?

- Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показа-ли [стакан](http://www.enter.ru/reg/14974/product/household/stakan-spirella-etna-2040202003094) воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он на половину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между людьми не в том, что они имеют, а в отношении к тому, что они имеют. Как говорил «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

- А сейчас мы с вами повысим нашу ***самооценку***. Для этого сделаем следующее упражнение. Станьте на одну ногу, закройте глаза, погладьте себя по голове и мысленно скажите: «Я – молодец! »

- Конечно, в стремительном ритме жизни без стресса не обойтись, но прежде чем бежать в аптеку за очередным успокоительным, лучше вспомнить о народных средствах.

- Можно заварить чай из трав. Выбирайте на свой вкус.

***Настой ромашки*** хорошо помогает при бессоннице, облегчает головную боль и мигрень. Он отлично снимает напряжение после рабочего дня, помогает расслабиться.

***Мелисса***успокаивает, но не вызывает сонливости. Настой можно пить 2-4 раза в день по стакану. Это позволяет не только успокаивать нервы, но и повысить общий тонус организма.

***Душица***– отличное средство для людей, страдающих от чрезмерной раз-дражительности. Идеально подходит для женщин, подверженных предмен-струальному синдрому.

***Мятный чай*** успокаивает и поднимает настроение. Хорошо помогает при депрессии и переутомлении.

***Иван-чай***принимают при повышенной нервной возбудимости. Он лечит стресс, укрепляет иммунитет, снимает головную боль. Иван-чай хорошо подхо-дит для эмоциональных женщин, которые склонны преувеличивать масштабы проблем и принимать все близко к сердцу.

***Упражнение «Я в лучах солнца».***

- На листе бумаги нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте свой автопортрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. Постепенно можно добавлять лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

***Притча о старом осле.***

- И в завершении нашей сегодняшней встречи я хочу предложить вам послушать притчу.

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 друж-но 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 заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, [ослик](http://www.wildberries.ru/catalog/249489/detail.aspx) 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.

***Удачи вам!***