**Тренинг для педагогов: «Снятие эмоционального напряжения»**

**Цель тренинга:**снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

* познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Организация тренинга:**группа педагогов от 15 до 20 человек**.**

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 90 минут.

**Ведущий тренинга:** педагог-психолог Ибрагимова Аслимат Алиевна

**Ход проведения тренинга**

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% учителей. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам  снятия эмоционального напряжения. Именно этим мы сегодня будем заниматься.

**Основная часть.**

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

 В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

 Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета. Карточки **«Значение цвета»**

Карточки **«Значение цвета»**

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Фиолетовый*** – тревожность, страх, огорчения.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый***– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Серый***– тревожность и негативное состояние.

***Чёрный***– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

 Упражнение **«Знакомство»** Каждый по кругу продолжает фразу: «Я — та (тот), которая (который)...»

Упражнение **«Молекула»**

Все участники свободно перемешаются по кабинету. Психолог называет: «Двухатомная молекула». Педагоги образуют пары и проговаривают:

– Я великодушная!

– Да, ты великодушная, а еще красивая!

Аналогично психолог просит сделать трехатомные, четырехатомные и пятиатомные «молекулы», а преподаватели стараются образовать группы и пообщаться со своими коллегами.

– А теперь возьмитесь за руки, встаньте в круг и хором скажите:

***«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»***

 «Учитель соединяет в себе интеллект ученого, талант актера, убежденность политика, выдержку разведчика, осмотрительность сапера, гибкость дипломата».

Труд учителя – это каждодневная работа не только с учащимися в школе, но и регулярная работа над собой.

 Психолог называет **тему и цели** психологического тренинга.

**Снятие эмоционального напряжения.**

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

 **Аутотренинг и ароматерапия**.

Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.

Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.

Звучит медленная музыка. Участники группы принимают расслабленную позу «кучера», закрывают глаза и слушают слова АТ

**Аутотренинг**

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

 Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

Мы сочиним **«Сказку о городе»,**в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**:  *В одном прекрасном городе жила замечательная семья…***

Каждый учитель по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными. Но такого не бывает!

Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.

**Стресс –** это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это спокойные, уравновешенные люди не склонные принимать быстрые, опрометчивые решения.  **Другие**– быстро «сдаются». Это люди нетерпеливые, несдержанные, их движения быстрые и резкие.

 **Тест «Скрытый стресс»**

**Упражнение «Распредели по порядку»**
Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».
Материалы: листы бумаги, ручки.
Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:
• дети
• работа
• муж
• Я
• друзья, родственники
Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня: (слайд 4)
1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники
Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

**Упражнение «Ведро мусора»**
Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.
Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».
Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».
После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

Всем участникам тренинга выдаются подготовленные бланки тестов.  Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса.

– Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?

Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

Упражнение **«Назови эмоцию».**Участники встают в круг, бросают мяч друг другу, называя положительные эмоции, затем отрицательные. Убеждаются, что отрицательных эмоций намного больше и делают соответствующий вывод.

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех в работе повышает настроение, но учителю необходимо постоянно регулировать своё настроение.

 Снятию стресса помогают как **смех**, так и **слёзы.**

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.  Не бойтесь плакать!

 **Биоэнергетическое исцеление.**

За последнее время многие стали прислушиваться к биоритмам, к типу погоды, к гороскопам на каждый день. Энергия космоса  чиста и одинакова, но распределяется среди людей по-разному, по уровню их духовности.

Вокруг каждого человека есть невидимая аура, которая представляет его духовную территорию. Вторжение в эту территорию вызывает у нас неприятные чувства (раздражение, дискомфорт, негодование, душевную боль).

Известно, что многие болезни возникают от нарушения энергетического баланса. Когда на одном  участке тела энергия в избытке, на другом – её не достаёт. Например, если избыток энергии в железах внутренней секреции, то нарушается гормональный обмен.

 Упражнение **«Арттерапия».**

Звучит космическая музыка.

Желающие подходят к столу, где подготовлены краски, кисти, гуашь, ватман, баночки с водой. Начинают рисовать, выражая свои ощущения от музыки в рисунке

Упражнение «Арттерапия».

 Звучит космическая музыка.

Остальные участники тренинга закрывают глаза. Психолог даёт установку: «Вообразите себя центром Вселенной. Сосредоточьте внимание только на себе. Почувствуйте, что Вы уникальны и неповторимы». Время 2-3 минуты.

Откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

 Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему **дыханию.**

Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание  поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

Упражнение **«Полное дыхание»**

Дыхательная гимнастика

Упражнение **«Полное дыхание»**

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз.

Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании.

*Совет:* Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!

Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего   напряжения.

 **Упражнение «Удовольствие»**
Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.
Материалы: листы бумаги, ручки
Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:
• резко встать и пройтись;
• быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
• измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! (слайд 7)
И заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксационное упражнение.

**Упражнение «Источник»**
Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.
Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).
Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:
«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.
Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.
Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.
Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.
Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.
Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.
Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад в наш детский сад, в наш музыкальный зал. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».
По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.
Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

**Голос – драгоценный дар природы.**

Профессия учителя требует умелого владения своим голосом.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ снятия нервного напряжения.

Но учителю энергию крика можно и нужно направлять в позитивное русло.

 **Упражнение «Медитация»**для управления своим эмоциональным состоянием

Памятка «**Медитативное упражнение для управления своим эмоциональным состоянием»**

Мой голос спокойный и красивый.

Мне дышится легко, приятно и спокойно.

Я совершенно спокоен.

Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.

Сейчас я мысленно представляю ситуацию, в которой могу сорваться на крик.

Отчетливо представляю эту ситуацию, но остаюсь при этом совершенно спокойным.

Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.

Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать. Спокойно объясняю присутствующим, что и как надо делать в данной ситуации.

Все мышцы моего тела остаются расслабленными.

Мое дыхание ровное и спокойное.

**Заключительная часть.**

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает  **«Формулу на сегодня».**

Звучит магнитофонная запись слов. Психолог показывает карточки с этими словами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова

**«Формула на сегодня» Д. Карнеги.**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. **Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

3.**Благодарю всех за работу**!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.