**(Слайд 1)**

**Мини-тренинг для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.

**Необходимые материалы:** ноутбук, листы бумаги, цветные карандаши, музыкальный центр, релаксационная музыка.

**Учитель – дефектолог Огороднова Е. В.**

**Ход:** Настройка аудитории на восприятие информации, привлечение внимания.

- Добрый день, уважаемые педагоги, сегодня мы с вами поговорим об эмоциональной разрядке.

*Немного истории.*

**(Слайд 2)**

Итак, Римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи, подавления восстаний и окультуривания варваров плюнул на все и уехал в деревню – выращивать капусту, как утверждали злые языки. Последующие 16 с лишним столетий неблагодарные потомки считали древнего римлянина заурядным сумасшедшим, и только недавно психиатры поставили ему точный диагноз – император сгорел на работе.

**(Слайд 3)**

Синдром профессионального выгорания – это состояние психического, эмоционального и физического изнеможения, проявляющееся в профессиях связанных с людьми. Это ощущение усталости, бессонница, негатив к работе, людям, детям, чувство вины, тревожность, раздражительность.

(«Здоровый педагог – здоровый ребенок»).

Заметьте, 16 столетий вспоминали императора. Для того чтобы вас вспоминали еще дольше и только добрым словом – позаботьтесь о себе прямо сейчас.

Деятельность педагога требует больших эмоциональных, душевных, физических затрат, после которых обязательно нужно восстанавливаться.

**(Слайд 4)**

**Начнем с разминки:**

**Упражнение – энергизатор**

Для того, чтобы немного размяться, мы предлагаем поиграть в игру. Вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения.

*Вопросы для обсуждения упражнения:*

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод??? (ответы педагогов – «Мы все разные, но нам весело и интересно вместе»).

**(Слайд 5)**

**Знакомство**

Давайте познакомимся. Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому на некоторое время забудьте о том, что у вас есть отчество.

Встаньте в круг. По очереди назовите, как бы вы хотели, чтобы вас сегодня называли. Свое настроение, внутреннее состояние вам предстоит выразить по-разному.

- Спасибо!

Попробуем выполнить упражнение, которое называется «Дай слово подсознанию». Нужно удобно расположиться, расслабиться, включить свое воображение и все, что я буду зачитывать, представлять в мельчайших подробностях. После выполнения данного упражнения, я объясню, что оно означает, расскажу о возможностях нашего подсозная.

**(Слайд 6)**

**Упражнение «Дайте слово подсознанию»**

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох...

Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?

Вы идёте дальше и видите в траве ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?

Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан?

Вам надо перелезть через забор. Как вы это проделываете? Легко ли будет преодолеть препятствие?

Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?

Вы выходите на берег реки. Представьте её очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно... есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?

Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т.п.)? Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие они? Назовите и опишите их.

На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего она сделана и что за надпись?

Вы поднялись на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

Вы выходите из дома, идёте дальше – за холмом открывается вид на море. Какое оно? Спокойное или бурное, какая погода, светит ли солнце?

Над морем летают чайки. Высоко или низко, рядом с вам и или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают у вас птицы?

Вы видите корабль. Какой он, далеко ли от берега? Можете ли вы до него добраться? И вообще, станете ли вы это делать?

*Интерпретация.*

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную, пугающую картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на вашу жизнь.

Ключ - ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Река – олицетворяет течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой забор – символическая изгородь или великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело полезли в нору – вы безрассудный или чересчур любознательный человек.

Дом – это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самим собой. Те комнаты, которые вы увидели, - это наиболее важные аспекты жизни. Там, где вам нравится, - всё хорошо, если же в какой-то из комнат беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя, у других – все регалии и заслуги, у кого-то мелом просто нацарапано).

Чердак - метафора образования, культуры и разных навыков, привитых вам. Если там всё запущено, то, наверное, вы не знаете, зачем столько сил приложили когда-то, чтобы получить диплом.

Чайки – это ваши родственники. В идеале их довольно много и они украшают пейзаж. Если же назойливо кричат и чуть ли не бьют крыльями по лицу, вероятно, у вас напряжённые отношения с близкими. Полное отсутствие чаек на горизонте – тревожный сигнал одиночества.

Море – ваша чувственная сторона личности. По тому, насколько бурным вам представляется оно, можно судить, какие отношения с людьми вы любите: тихие и спокойные или всплеск эмоций, чувств.

Корабль – воплощение вашей главной мечты на сегодняшний день. Насколько она достижима и красива, определяется по тому, какой корабль и на сколько далеко от берега он находится.

И ещё... То, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особенных страхов (вода или высота), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении, откуда ни возьмись, взялся помощник, материализовались мост, лодка или человек, значит. Вы мало рассчитываете на себя.

**(Слайд 7)**

**Игра «Волшебные морщинки»**

Запомните: после окончания упражнения нужно будет произнести про

себя или вслух примерно вот такие слова:  “Я стала молодой и сильной, спокойной! Я все буду делать

хорошо!”

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И еще раз вдох – выдох. Отлично! Широко улыбнемся своему соседу с одной стороны, а теперь - соседу с другой стороны. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Молодцы!

Произнести про себя или вслух примерно вот такие слова: “Я стала молодой и сильной, спокойной! Я все буду делать хорошо!”

- Следующее упражнение (называется «Настроение»)

**(Слайд 8)**

**Упражнение «Настроение»**

Если установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены, то остается неприятный осадок после такого разговора. Его необходимо "снять".

Возьмите цветные карандаши (или мелки) и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

**(Слайд 9)**

**Инструктор по физической культуре Мелькова М. А.**

Любую эмоцию лучше выплеснуть, а не держать в себе. Обязательно нужна эмоциональная разрядка. Как говорят врачи ее нужно отреагировать, иначе она станет миной замедленного действия для нашего организма.

С точки зрения здоровья не столько важно, какие эмоции мы хотим подавить – положительные или отрицательные. Радость, с которой не с кем поделиться, порой оказывает не менее разрушительное воздействие, чем невысказанное горе. Рано или поздно лавина не находящих выхода чувств может вызвать соматизацию – превращение эмоциональных симптомов в болезненные  физические. Это может быть бессонница, хроническая усталость, ослабление памяти, мигрень, невроз, страхи, бесконечные простуды или просто непонятный дискомфорт, когда каждый день болит в новом месте. Не допустить всего этого, а если проблема уже есть, то избавиться от нее поможет эмоциональная разрядка. Если вас переполняют эмоции,  прислушайтесь к себе и сделайте то, что просит организм. Он сам подскажет вам способ эмоциональной разрядки.

**Преодоление и разрядка с помощью арттерапии:**

Для преодоления негативных эмоций широко используется арттерапия включающая в себя сказкотерапию, терапия изобразительным искусством, кинотерапия, а также танцевальная терапия и др.

Суть их заключается в том, что человек отождествляет себя с переживаниями героев произведения, сопереживает им, и тем самым разряжает негативную эмоцию и преодолевает ее отрицательное воздействие.

Арттерапия может быть пассивной и активной. В первом случае человек достигает эмоциональной разрядки посредством сопереживания героям или автору художественного произведения, а во втором - он сам создает продукты творчества и тем самым преодолевает негативные эмоции.

**Преодоление негативных эмоций с помощью естественного плача:**

Плач является естественным отреагированием и разрядкой отрицательных эмоций таких как горе и печаль.

Считается, что 15 минут плача достаточно для разрядки напряжения возникшего в следствии негативной эмоции. Однако не следует этим злоупотреблять.

**Осознание негативных эмоций как способ разрядки и преодоления:**

Для преодоления своих отрицательных эмоций человеку необходимо осознать их, понять и выразить. Осознать свои телесные ощущения, позы, жесты, напряжения мышц и выражение лица во время негативных эмоций. Можно посетить художественную выставку и осознать свои эмоции вызванные впечатлением от картины. Нужно завершить незаконченные дела, осознать и заново пережить возникшие тогда негативные эмоции, переживая их в воображении, обнаруживая дополнительные детали и связанные с ними эмоции, вновь испытывая их, описывая происходящее в настоящем времени, произнося вслух и слушая всплывающие в фантазии слова, представляя разговор с теми, кто вызвал незавершенные чувства

**Вербализация негативных эмоций, как средство преодоления и разрядки**

Последовательное воспроизведение ситуации вызвавшей негативные эмоции в воображении и проговаривание всех возникающих при этом мыслей вслух.

**Техника «пустые стулья».** Человек ведет диалог с собственными негативными переживаниями, которые представляются ему в виде воображаемого собеседника на пустом стуле. Он поочередно выступает то от имени собственной позиции, то от имени своего чувства. Стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Человек может представить сидящим на пустом стуле значимого для себя партнера, которому необходимо рассказать, какие чувства испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в их отношениях

**Техника «Я-сообщение».** Сообщение партнеру начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня», далее называются испытываемые эмоции, описывается поступок партнера, способствующий появлению названных эмоций, и, наконец, в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания) перечисляются просьбы, пожелания или требования к партнеру.

Если просьбы и требования не выполняются, назначаются и затем реализуются санкции, которые должны быть реалистичными и значимыми для партнера.

Существуют следующие приемы описания своих эмоциональных переживаний: называние собственных чувств («Мне грустно»), употребление сравнений и метафор («Я чувствую себя как загнанная лошадь»), описание своего физического состояния, возникшего под влиянием эмоциональных переживаний («У меня сдавило горло и перехватило дыхание»), обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства («Мне хочется танцевать и кричать во весь голос»).

Написание писем, стихов, рассказов. Методика «Письмо любви», предназначенная для конструктивного выражения и уменьшения интенсивности гнева, страха, печали и вины в супружеских отношениях и тем самым создания условий для переживания любви.

В любовном послании, адресованном супругу, рекомендуется в нескольких предложениях (на каждую эмоцию) выразить в отдельности сначала гнев, потом грусть, затем страх и вину и, наконец, любовь.

В постскриптуме сообщается о своих потребностях и ожидаемых действиях партнера. Затем нужно самому же ответить на свое письмо

**Техника дебрифинга,** предназначенная для эффективного выражения негативных эмоций, возникающих в супружеских и внесемейных межличностных отношениях, чтобы разрядить и преодолеть их. Дебрифинг предполагает ежедневное общение партнеров друг другом, в ходе которого они обсуждают важные для них вопросы, в т.ч. и интимные. В ходе такой беседы каждый партнер рассказывает о том, что произошло за день. Для осуществления дебрифинга партнерам необходимо выделить время на то, чтобы вспомнить и обсудить друг с другом испытания, неудачи, а также радости, которые были в течение дня. Продолжительность дебрифинга может варьировать от одной минуты до часа и более, но в основном такой разговор продолжается в течение 15-30 минут.

**1. Голосовые техники**

**«Да-да-да»**. В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

**«Разговор на незнакомом языке»**. Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

**«Медитативное пение»**. Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

**«Гудение»**. Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

**2. Зрительные техники**

**«Высокая энергия»**. Представьте себя яркое ночное небо. Выберите самую яркую ночную звезду. А теперь… проглотите её… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

**«Убежище»**. Представьте себе место, где вам всегда было хорошо, место, которое может послужить для вас убежищем от проблем. Представьте себя в этом месте, как вы в нём отдыхаете, отдаляясь от проблем и трудностей.

**«Отвлечение внимания»**. Сконцентрируйте свой взгляд на нейтральном предмете, перечислите все его качества, способы использования.

**3. Дыхательные и медитативные техники**

**«Передышка»**. Короткий вдох, длинный выдох: вдыхайте, считая до 5-ти, выдыхайте, считая до 7-ми.

**«Медитативное дыхание»**. Примите удобную позу, расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох… чувствую выдох…». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации возрастают.

**«Антистрессин»**. Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

**4. Двигательные и тактильные техники**

**«Гора с плеч»**. Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**«12 точек»**. Подвигайте глазами, широко зевните, покрутите шеей, поднимите и опустите плечи, расслабьте и поводите запястьями, сожмите и разожмите кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнитесь в позвоночнике, напрягите и расслабьте бёдра, икры ног, покрутите ступнями, сожмите и расслабьте пальцы на ногах.

**«Самомассаж»**. Помассируйте межбровную область, заднюю часть шеи, челюсть, плечи, ступни.

**5. Мыслительные техники**

**«Простые утверждения»**. Повторяйте про себя следующие утверждения: «я спокоен, хладнокровен и собран», «всё в порядке», «всё будет хорошо» и т.п.

**«Насколько это плохо?»**. Ранжируйте свои чувства по шкале дискомфорта: 5 – агония, 4 – ощущение дискомфорта, которое невозможно терпеть более часа, 3 – весьма неприятное чувство, которое всё же можно вытерпеть, 2 – средний дискомфорт, 1 – слабый дискомфорт.

**«Непротивление»**. Думайте о раздражающем объекте как об источнике энергии, который прошёл мимо.

**Учитель – дефектолог Огороднова Е. В.**

Для восстановления своих сил, энергии после напряженной работы, нужно уметь расслабляться, отдыхать. Простые приемы релаксации, с которыми мы сегодня познакомились, помогут вам снять психоэмоциональное напряжение.

**(Слайд 10)**

*Рефлексия:* Давайте по кругу выскажем своё мнение о прошедшей встрече и её значимости для вас (каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения).

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали, чему научились? Над чем вы задумались?

Как это пригодиться в будущем?

*Ведущий подводит итог:* умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции, которые мы сегодня получили от встречи помогли нам ощутить себя лучше, подняли наше настроение и самоощущение. А если в собственном доме царит мир и любовь, позитив, то мы можем творить, дарить, нести любовь в маленькие домики детских сердец.

**(Слайд 11)**

Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Здоровый педагог — здоровые дети.

**(Слайд 12)**

Спасибо за внимание!