

Мастер-класс

Тема: Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния как условие сохранения психологического здоровья педагога

Цель: Ознакомить педагогов со способами саморегуляции, которые позволяют вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, «расслабляться».

Не секрет, что наша профессия требует определённых сил, энергии, самоотдачи. Это со стороны кажется – всё просто: провел урок, проверил тетради и идешь домой. Но мы-то знаем, сколько нужно терпения, усилий, знаний, подготовки, даже смекалки и интуиции. Но это только одна сторона нашей жизни. Мы такими обязаны быть – это наша профессия.

Но также у каждого из нас есть свои семьи, родные, друзья и много разных вещей происходит вокруг каждый день. Иногда подводит здоровье. А порой сложившиеся жизненные обстоятельства проверяют нас на прочность. Суета, шум, всевозможные раздражители изнашивают наши нервы, лишают нормального сна, что снова ведет к **стрессу**. И очень трудно в подобных ситуациях сохранять самообладание и не перенести это на свою работу». И поэтому, одним из важных личностных качеств педагога **должна быть стрессоустойчивость**.

Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Профессия учителя по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. А профессия современного учителя – тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и школьного стресса, при высокой информационной емкости жизни усложняет профессиональную работу учителя, которому приходится работать с постоянным напряжением и в дефиците времени. Так почему же люди продолжают выбирать эту профессию

Предварительно мною было проведено анкетирование с вами, в результате обработки которого выяснилось, что большей части педагогов **мотивами выбора профессии являются :**

- желание быть учителем «с детства»
- любовь к детям, к профессии
- максимально реализовать себя

Наиболее привлекательными сторонами профессии вы

- возможность видеть результаты своего труда
- общение с детьми,
- режим работы (длинный отпуск),
- стабильная заработная плата,
- ощущение себя молодой,
- сплоченный коллектив,
- возможность приобретать новые знания, постоянное развитие.

Наиболее трудные стороны профессии - это то, что результат вашего труда зависит не только от вас и виден не сразу, общение с родителями, недостаток времени, загруженность и необходимо постоянно сдерживать свои эмоции.

И сейчас рассмотрим такую ситуацию. Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, после каникул, полные сил и энергии. Неожиданно приходит мама ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорите о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий подростка, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показывает полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе». В ответ вы не могли сдержаться.

Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Как стать хозяином своих эмоций?

Целью моего занятия сегодня является научить вас доступным способам саморегуляции, чтобы вы могли их применять после напряженных ситуаций.

Слайд 2.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием. Главная задача саморегуляции - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего)

- Какие вы знаете наиболее встречаемые или естественные способы саморегуляции? (улыбка, юмор, свежий воздух, мысли о приятном, посещение бани (сауны), вкусная еда). К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация.

Слайд 3.

Сегодня мы познакомимся с такими способами саморегуляции, как релаксационные упражнения (с помощью мыслительных образов вы узнаете, как надо управлять своим эмоциональным состоянием), дыхательной гимнастикой, воздействием на самого себя с помощью слов.

Притча «О бабочке»

Основная мысль: каждый человек – хозяин своей судьбы.

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

*Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: **«Все в твоих руках».***

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни.

Слайд 4.

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться

Для следующей работы – разделитесь на 2 группы.

· 1 группа перечисляет все возможные стрессовые ситуации
Например, шум в торговом центре, суета в торговом зале, ненормированный рабочий день, постоянное общение с большим количеством заказчиков – все это стрессовые ситуации.

· 2 группа - что помогает противостоять стрессу
«Любую тревогу нужно перевести в моторный компонент. Тревожно на душе — не надо есть пирожные. Лучше выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвигаться. Тревога — древнейшее ощущение, которое возникает при какой-то опасности. В древности человек убегал от опасности. Вот и нам надо перевести тревожные ощущения в мышечные движения»,- говорит д. м. н., профессор, академик АН ВО, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования Днепропетровской медицинской академии Юрьева Людмила Николаевна.

Слайд 5.

· **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.

· **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.

· Если совсем тяжело **обращайтесь за помощью**. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка.

· **Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации**. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

Слайд 6.

1 Упражнение. + МУЗЫКА

«Предлагаю устроиться поудобней, расслабиться. Закройте глаза и несколько раз сделайте вдох-выдох.

Приглашаю вас в путешествие по внутренним просторам»

Релакс-упражнение «Моя жемчужина» (перед поиском ресурсных качеств) !!!

(Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности)

включение «Шум моря»

*«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только **вы** можешь взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее.*

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

*Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать что-то важное! Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что **вы** уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она поведала? Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».*

Слайд 7. + музыка.

2 Упражнение «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

«Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на 3 счета. (Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх).

Сделайте медленный выдох на 5 счетов. (Выдох производится в обратном порядке – сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

Пауза на выдохе — 2-4 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так:

Вдох (2-3 сек) — Выдох (5 сек) — Пауза (5-7 сек)

Повторяем так 5-10 раз. Если голова кружится – удлиняем паузы после выдоха.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса, восстановление способности к рациональному мышлению.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем задерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Слайд 7.

Работа с телом

Подобно тому, как компьютер время от времени сканирует свое состояние при помощи специальной программы, так и наш мозг постоянно получает информацию о состоянии всех внутренних органов и скелетных мышц. При этом **между сознанием и телом существуют определенные взаимоотношения**, которые будут существенно отличаться у человека, читающего книгу, спящего или выступающего на спортивном состязании. Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются, а сердце бьется сильнее, что только усиливает общее напряжение организма. Если же человеку удастся расслабить свои мышцы и успокоить дыхание, то и его мозг успокоится, а затем стихнут и эмоции.

«Нам хорошо, потому что мы улыбаемся и нам плохо, потому что мы плачем».

На первый взгляд, это утверждение парадоксально или даже абсурдно. Наоборот, мы плачем, потому что нам плохо и улыбаемся, потому что нам хорошо.

Однако попробуйте вспомнить о чем-то не очень приятном, вызывающем у вас досаду, тоску или раздражение. Вспомнили? А теперь **изобразите на лице улыбку и подержите ее пару минут.** При этом оцените, как будут меняться ваши эмоции. Они наверняка изменяться в лучшую сторону. Если кто-то пытается испортить вам настроение, скажите себе «Стоп!», после чего вспомните какой-то приятный эпизод из своей

жизни. Улыбнитесь, и сохраняйте на лице улыбку в течение пяти минут. Глубоко выдохните, избавляясь от остатков негативных эмоций.

Попробуем это проверить.

Упражнение «Тело и настроение»

«Сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу *«Человек - звучит гордо»*, после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, пошире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: *«Как паршиво я себя чувствую»*. Как ощущения? Вы поверили своим словам? То-то...

В аэропорту Голландии под самым потолком висит (по крайней мере, висел в 1995 году) огромный шар, по которому вспыхивают разноцветные букочки «Hi - hi» и «Ha - ha». Люди, читающие эту странную рекламу, про себя проговаривают странные сочетания букв и при этом начинают понемногу улыбаться, потому что загадочные буквы вдруг складываются в звуки «Хи-хи» и «Ха-ха». И страх куда-то отступает, так как мозг верит губам, расплывшимся в улыбке, а не испуганному сознанию, которое шепчет: «Сегодня туман, с самолетом может что-нибудь случиться».

Слайд 9.

Упражнения, связанные с воздействием слов

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда испытываете чувство гнева, раздражения.

«Разговаривать спокойно!», « Молчать. Молчать!», «Не поддаваться на провокации!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! У тебя все хорошо получается!».

Слайд 10.

И сегодняшнее занятие я бы хотела закончить несколькими правилами, которые вам могут быть полезны при борьбе за собственное душевное равновесие:

1. Верьте, что жизнь вас не оставит. « За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим»
2. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями.
3. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации.
4. И если вам вдруг захотелось похандрить, вспомните высказывание: «Если вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике», а также четверостишие:
« Я был в обиде на Творца,

За то, что не имел сапог,
Пока не встретил молодца,
Который был совсем без ног.

5. Не переживайте бесконечно случившиеся.

Рефлексия.

А сейчас я бы хотела, чтобы вы поделились своими впечатлениями о мастер-классе.

Закончите предложения:

1. Мне понравилось.....
2. Меня поразило.....
3. Я хотела