

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска
детский сад №17 «Ладушки»

**Семинар-практикум
«Приемы релаксации, снятия напряжения
в течение рабочего дня»**

Подготовил:
педагог-психолог Охременко А.А.

г. Нижневартовск

Семинар-практикум
«Приемы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»
(Психологические игры и упражнения для педагогов)

Цель: ознакомление и обучение педагогов основным способам сохранения своего психического здоровья.

Задачи:

- установить контакт
- создать условия для поднятия настроения и сброса внутреннего напряжения
- познакомить с основными способами поддержания психического здоровья
- получить практические навыки (аутогенная тренировка, арт-терапевтические методики)

Место проведения: музыкальный зал

Оборудование: проектор, ноутбук, экран, стулья по количеству участников, листы бумаги, карандаши, мелки, фломастеры, ножницы, «поляна» для упражнения «прекрасный сад», музыка для релаксации.

1. Установление контакта – игра «Как я рад тебя сегодня видеть»

2. Разминка «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, носит часы и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- любит свою работу;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.
- первый раз участвует в конкурсе

3. Упражнение-раскрепощение «Дотронься до...»

Ведущий: «Дотроньтесь до желтого!», участники должны быстро найти в комнате или одежде что-то желтое и дотронуться до него. Можно давать задания дотронуться до высокого, низкого, шершавого, мягкого, круглого, бумажного и т.д.. Игра проходит быстро и весело.

Упражнение «Голова»

Одна из наиболее частых жалоб педагога - головные боли, особенно тяжесть в затылочной области головы. Предлагаемое упражнение, помогает снять неприятные соматические ощущения.

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение «Пословицы»

Предлагаем упражнение, хорошо снимающее депрессию и плохое настроение. Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 15—20 мин., пока не почувствуете внутреннее

облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

Упражнение «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: “сбрасывается” отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье педагога, где он ослабляет внутренний контроль после работы. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение «Настроение»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор - с родителями ребенка. Впереди еще целый рабочий день, и необходимо сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность. Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. 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 проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

Упражнение «Мария Ивановна»

У вас состоялся неприятный разговор, например, с начальством, условно названным нами Марией Ивановной. Она позволила себе в разговоре с вами неучтивый тон и несправедливые замечания. Закончился рабочий день, и по дороге домой вы вспоминаете неприятную беседу, у вас снова возникает чувство обиды. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но это не удается. На фоне усталости у вас возникает психическое напряжение.

Попробуйте поступить так. Вместо того чтобы вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, мысленно приблизить ее к себе. Для этого по дороге домой сыграйте роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, представьте ее размышления, семейную ситуацию, наконец, отношение к разговору с вами. Через несколько минут вы почувствуете не только ослабление внутреннего напряжения, но и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне. По сути дела, вы включились в ситуацию Марии Ивановны и смогли ее понять. Результаты этого упражнения обнаружите на другой день, когда придете на работу: Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы спокойны и доброжелательны, и, в свою очередь, станет стремиться уладить конфликт.

Творческое задание «Прекрасный сад»

Участникам предлагается нарисовать цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, карандаши, ножницы. После ипрорисовки предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, (можно использовать ватман и клей) желательного однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники

по очереди выходят и прикрепляют свой цветок. *Обсуждение:* Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Упражнение «Настрой на работу»

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом»

«Я люблю детей своей группы. Я всегда радуюсь встречам с ними»

Таблица «Помоги себе сам»

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Рекомендации.

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- 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.