

***Семинар-практикум с элементами
тренинга***

***«Способы снятия эмоционального
напряжения»***

Актуальность

Профессия педагог, а в частности воспитатель, требует больших эмоциональных затрат. Работая с детьми, родителями и коллегами воспитатель растрчивает себя эмоционально, в конечном счете, происходит эмоциональное истощение или как говорят по-другому эмоциональное выгорание, а это в свою очередь частые болезни, срывы, постоянное недовольство и пессимизм. Для того чтобы, воспитатель мог сам снимать эмоциональное напряжение не только дома, но и на работе, мной был разработан семинар-практикум с элементами тренинга «Способы снятия эмоционального напряжения»

Цель: предоставление информации педагогам и воспитателям о современных способах снятия эмоционального напряжения, как дома, так и на работе.

Задачи:

1. обучить педагогов и воспитателей различным способам снятия эмоционального напряжения;
2. создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

Организация семинара: группа воспитателей и специалистов.

Форма проведения семинара – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время медитации.

Продолжительность: 40-45 минут

Оборудование: презентация «Способы снятия эмоционального напряжения», лист формата А4, простые карандаши, ноутбук, проектор, колонки.

Ход семинара-практикума

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Профессия педагог...воспитатель, как много в этом слове, и много, в первую очередь, затронутых ваших эмоций. Согласны? (ответ: да). Ведь работая с детьми и их родителями вы отдаете столько эмоциональных сил, придя ребенок в сад вы ему улыбаетесь, или пройдет некоторое время, и вы видите, что ребенок нарушает правила поведения, и опять вы здесь затрагиваете свои эмоции, вы показываете что не довольны его поведение. Мы с вами не задумываемся, что начинаем с вами постепенно эмоционально выгорать, а это проявляется в наших частых болезнях (организм нам кричит: «Эй, посмотри на себя, улыбнись, хватит хмуриться, смотри, смотри на себя»), срывах, нервозах, и пессимизме. Что же делать вы спросите, не бросать же работу? Я вам отвечу, конечно, нет! Мы любим свою работу! Предлагаю вам сейчас выполнить одно упражнение и тогда я вам надеюсь, немножко смогу ответить на ваш вопрос: «Что же делать?»

Упражнение «Счет 33»

И так, сейчас наша общая задача досчитать до тридцати трех. Считать мы будем по порядку номеров, то есть каждый человек по часовой стрелке называет только одну цифру. Вроде бы все просто, но есть небольшое усложнение. Те из вас кому достается "три", или число, делящееся на три, должны молча хлопнуть в ладоши. Если

воспроизвести звук этого упражнения, то это будет примерно так: "Раз! Два! Хлопок! Четыре! Пять! Хлопок! Семь! Восемь! и т.д.» пока мы с вами не закончим на 33.

Обсуждение:

Когда вы выполняли это упражнение, что вы испытывали?

Ответы: было затронуто внимание, сосредоточенность и т.д.; смеялись, когда ошибались...

: Конечно, я с вами не спору было затронуто и внимание и вы сосредоточенные были, но через некоторое время вы расслабились и начали смеяться над своими ошибками. И поэтому первый ответ на ваш вопрос «Что же делать» это- улыбаться, смеяться, быть на позитиве, видеть мир какой он прекрасный, а чтобы вы в это действительно поверили, предлагаю вам просмотр, вот этого видеоролика «Вселенская религия. Мотивация» (Слайд 1)

Обсуждение: Так ли на самом деле, как говорится в фильме, что всё зависит от нас?

Ответы педагогов

Бывают в нашей жизни моменты, когда мы уже не можем улыбаться и всё нас достало, а на работе дети, родители коллеги, которым что-то надо от вас...и вы думаете ну всё ещё кто-то что-то скажет и я взорвусь. Мой вам совет не надо взрываться, просто немного подышите. И это еще один способ снятия напряжения – дыхательная гимнастика. (Слайд 2)

Педагоги пробуют, применяют данный способ на себе.

Рядом с дыхательной гимнастикой стоят телесно-ориентированные техники. Здесь все очень просто – нужно сильно напрячь свое тело досчитать до 10 и отпустить.

Следующим нашим с вами приемом/способом снятия эмоционального напряжения идет Арт-технологии. Арт-технологии – это не только рисунок, но и пение, танцы и т.д. (Слайд 3).

Практика: нарисуйте пожалуйста дерево простым карандашом (педагоги рисуют, потом обсуждают что получилось, чтобы хотели изменить в своем рисунке - меняют), а теперь возьмите яркие цветные карандаши и раскрасьте свой рисунок. Вспомните какие были чувства когда вырисовали и увидели в черно-белом варианте свой рисунок, а потом в цветном.

Педагоги: цветной более приятно смотреть и на измененный рисунок.

Так вот если нам плохо мы можем с вами порисовать, а потом, если рисунок нас не устраивает исправить. Еще один способ снятия напряжения - это переключение своего внимания. (Слайд 4). Давайте попробуем.

Обсуждение: тяжело ли было описать один предмет? О чем вы думали, что чувствовали?

Ответы: тяжело, вообще ни о чем только о том предмете, который описывали, и постепенно успокоение наступает.

И еще один способ снятия эмоционального напряжения – это техники, связанные с музыкой: медитация и релаксация- сейчас вам я предлагаю помедитировать. (Слайд 5)

Обсуждение: какие были у вас чувства?

Ответы: расслабились, хорошо стало.

На мой взгляд, я вам показала основные способы снятия эмоционального напряжения. И в конце нашей встречи, я хотела бы вам показать еще один ролик. Это такое мое пожелание для всех вас. (Слайд 6. Оставайтесь детьми).

Оставайтесь детьми! У нас с вами такая возможность окунуться в детство, при этом особо не прилагая усилий, так как мы с вами работаем с детьми дошкольного возраста. Не забывайте, улыбка спасет мир!