

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад №5 «Теремок»
г. Новоалтайска

**ВИЗУАЛЬНЫЙ ОБРАЗ
КАК СПОСОБ СНЯТИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

мастер-класс для педагогов

Материал подготовлен
педагогом-психологом
Мацкевич О.А.

Цель: познакомить педагогов со способом использования образов для снятия психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- ✓ создать благоприятные условия для продуктивной работы педагогов над собой;
- ✓ совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Профессия педагога 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 напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% педагогов. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения. Это является приоритетной линией в работе педагога-психолога ДОУ.

Основная часть

Звучит музыка. Участники заходят в кабинет. Садятся в круг.

Инструкция: выберите цветную полоску бумаги и приклейте её на лист бумаги на доске.

Вводная часть

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.

Игра “Фруктовый салат”

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Ведущий делит всех участников на 3 группы: яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется “Фруктовый салат”, то местами должны меняться все.

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 силах 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. Звучит медленная музыка.

Сегодня я познакомлю со способом снятия эмоционального напряжения посредством использования образов.

Способ, связанный с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- вспомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, нарисуйте или пропишите эту ситуацию - это ваши *ресурсные* ситуации.

- ✓ Нарисуйте или напишите: **что вы видите** – облака, цветы, лес...
- ✓ Нарисуйте или напишите: **какие звуки вы слышите** – пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка...
- ✓ Нарисуйте или напишите: **что вы чувствуете** – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники...

Специально запоминайте подобные ситуации в своей жизни.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите);
3. ощущение в теле (что вы чувствуете).

- при ощущении напряженности, усталости: (по возможности включите приятную вам медленную музыку)

1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня». Психолог показывает карточки со словами на листах. Участники тренинга шепотом 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!

Заключительная часть

Инструкция: выберите цветную полоску бумаги и приклейте её на лист бумаги на доске (другой).

Проанализировать изменения в эмоциональном фоне педагогов, сравнив оба листа бумаги с наклеенными полосками цветной бумаги (на начало и конец встречи). Зачитать 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».

Обратная связь.

Инструкция: продолжите фразу:

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Я хотела бы изменить...

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.