

МОУ «Лажъяльская средняя общеобразовательная школа»

Тренинг для педагогов

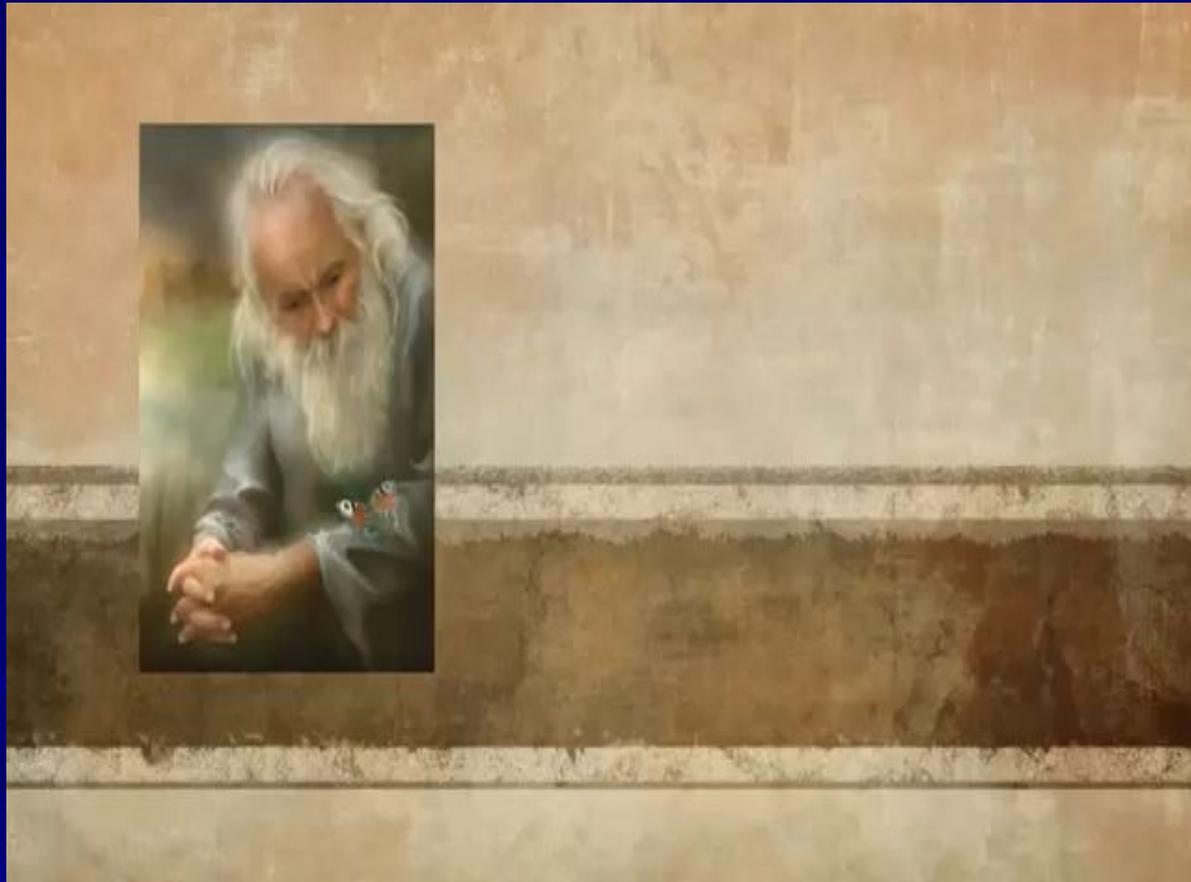
«Снятие эмоционального напряжения»



Педагог –психолог:
Волкова Надежда Геннадьевна



Притча «Мудрец и бабочка»



Причины напряженности педагога

- ✓ Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- ✓ Загруженность рабочего дня
- ✓ Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- ✓ Чувствительность к имеющимся трудностям
- ✓ Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- ✓ Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- ✓ Нестабильность заработной платы

Значение цвета

**Спокойствие,
удовлетворённость,
умение сопереживать,
доверие, преданность.**

**Уверенность,
настойчивость,
упрямство,
потребность в
самоутверждении.**

**Цвет покоя и
стабильности,
необходимость в
домашнем уюте.**

**Активность,
весёлость, стремление
к общению, ожидание
счастья.**

**Тревожность,
страх,
огорчения.**

**Агрессивность,
возбуждение,
стремление к
успеху, желание
властвовать и
действовать,
добиваясь успеха.**

**Тревожность и
негативное состояние.**

**Защищённость,
скрытость, желание «уйти
в свой внутренний мир».**



Цель тренинга:

Снятие эмоционального напряжения
для укрепления психологического
здоровья педагога





«Сказка о городе»

*В одном прекрасном городе
жила замечательная семья...*



Стресс- это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение



ВИДЫ СТРЕССА

психологический
эмоциональный
физиологический
информационный

Стресс имеет следующие

стадии развития:

- Реакция тревоги.
- Фаза сопротивления, мобилизация организма.
- Фаза истощения

ТЕСТ «Скрытый стресс»

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

- 1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.**
- 2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.**
- 3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.**
- 4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.**
- 5. Если кто-то без причин повышает голос.**
- 6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.**
- 7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.**
- 8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.**
- 9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.**



Результат:

Если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.



Корзина советов



1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, посмотрите в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.



13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки .
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.
21. Снять стресс помогают как слезы, так и смех.



Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».



Упражнение Полное дыхание

Сядьте удобно.

Сосредоточьте своё внимание на дыхании.

Сделайте глубокий вдох.

Приподнимается живот, затем грудь, плечи.

Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с.

Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз.



Способы физиологической саморегуляции:



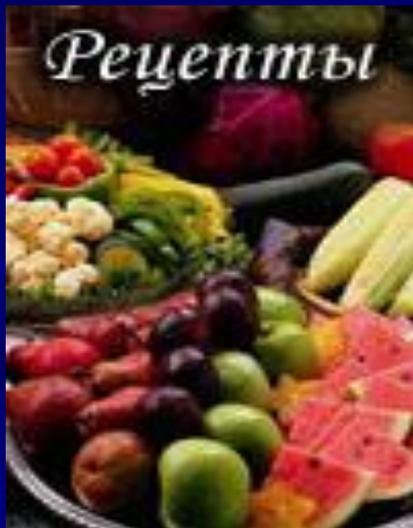
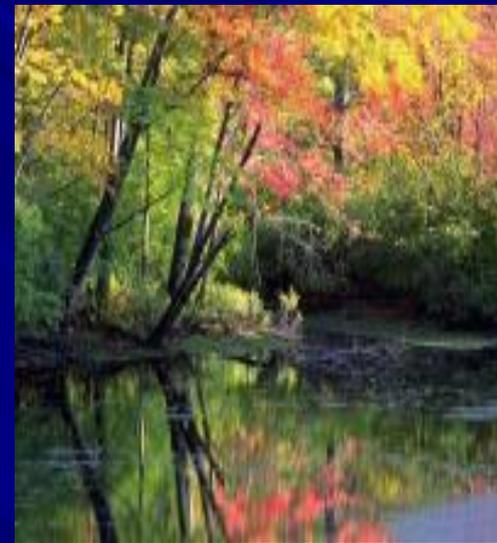
РЕЛАКСАЦИЯ — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



- ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН,
- ВКУСНАЯ ЕДА,
- ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ И



- ЖИВОТНЫМИ,
- ДВИЖЕНИЕ,
- ТАНЦЫ,
- МУЗЫКА.



САМОВНУШЕНИЕ И САМОПООЩРЕНИЕ

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я
ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!»,
«КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

Дарите себе подарочки и милые безделушки.





**Желаю всем
здоровья!**

