

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Тренинг для педагогов

**«Как научиться справляться
с НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ»**



Подготовила:
педагог-психолог
М.Л. Дьяковская

Апрель, 2021 год

Каждое утро мы идем на работу, где нас ждут дети, коллеги, встречи с родителями.

Труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса, большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным в общении.

В процессе деятельности возникает усталость, происходит накопление отрицательных эмоций.

В профессиональной деятельности совершенству нет предела, а вот у здоровья человека, физического и психологического, предел есть всегда.

Я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут снять напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне дыхания по йоге: *сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь.*

Чтобы управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления нам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Для поддержания стабильного психологического состояния важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Упражнение «Ластик»

Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза.

Следующее упражнение способствует расслаблению, снятию напряжения.

Упражнение «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Ветер овеивает ваши лица. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Поблагодарите облако за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Откройте глаза. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Волшебная шкатулка»

Предлагаю Вам достать по одной записке из волшебной шкатулки, которая подскажет, что вас ожидает сегодня или что нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Вам сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что постоянно откладывал!
- Люби себя такой, какая ты есть, - единственную и неповторимую!

- Сделайте себе подарок, Вы это заслужили!
- Сегодня с Вами вместе радость и спокойствие!
- Сегодня Ваш день, успехов!
- Все ваши желания и мечты реализуются, поверьте в это!
- Что бы Вы не делали, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- Не верите в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит Вам весна!
- Давно не уделяли себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует Вас!
- Не бойтесь своих желаний, их исполнение даёт новые жизненные ресурсы!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть ваши глаза всегда сияют!
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
- Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

Пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

«Думайте о хорошем и все будет хорошо!»

И закончить свое выступление я хотела бы следующими словами

Учитесь управлять собой,

Во всем ищите доброе начало,

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Вам сегодня особенно
повезет!



Жизнь готовит Вам приятный
сюрприз!



Наступило время сделать то,
что постоянно откладывали!

Люби себя такой, какая ты есть, -
единственную и
неповторимую!



Сделайте себе подарок, Вы это
заслужили!



Сегодня с Вами вместе
радость и спокойствие!

Сегодня Ваш день, успехов!



Все ваши желания и мечты
реализуются, поверьте в это!



Что бы Вы не делали, радость
и спокойствие всегда будут
рядом!

Не верите в сказку? А зря... что-то
чудесное и волшебное готовит Вам
весна!



Давно не уделяли себе
времени? Салон красоты



или просто ароматная ванна порадует
Вас!



Не бойтесь своих желаний, их
исполнение даёт новые
жизненные ресурсы!

Живи и радуйся, остальное
приложится!



Пусть ваши глаза всегда
сияют!



Берегите себя – купайтесь в
счастливых моментах!

Все будет хорошо, а завтра
еще лучше!



Пусть сегодня будет все
ВЕЛИКОЛЕПНО, а в
остальные дни – все
ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!