***МАДОУ Юшалинский детский сад № 11 «Колокольчик»***

**Семинар-практикум для воспитателей ДОУ**

**«Психологическое здоровье педагогов как основа**

**благоприятного микроклимата в образовательном учреждении»**

***подготовила педагог-психолог:***

***Тальникова Н.И.***

Профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Педагогическая деятельность часто связана с раз­ного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоро­вье педагогов. Это могут быть конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ; трудности во взаимодействии с родителями ре­бенка; непонимание, непослушание, игнорирование воспитателя со стороны детей. Их неблагоприятное воздействие может вызывать у педагогов сильные стрессы, что может привести к возникновению неврозов. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, подавленное настроение, бессонница;

Любой из нас может улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, т.е. снять хроническую усталость и эмоциональную опустошённость, а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

Каждый чело­век может в довольно короткий срок самостоятельно овладеть искусством саморегулирования, управления про­цессами, происходящими в организме.

***Способы саморегуляции:***

1. Для этого нужно научиться подавлять заглушать в себе отрицательные эмо­ции, вызванные неприятными физичес­кими ощущениями, найти в себе; силы для того, чтобы «переделать» свое мышление попытаться внушить себе другое состояние и ярко представить себя здоровым человеком, спокойным уверенным, твердым, способным пре­возмочь любой недуг.

2. Хороший эффект дают всякою рода переключения: смена вида труда, объ­екта общения, формы досуга. Людям склонным к фиксации на болезненных переживаниях, показаны периодичес­кие эмоциональные взрывы, потрясе­ние от увиденного произведения искус­ства, прочитанной книги и т. д. Но и са­мому человеку надо уметь справляться со своим состоянием. Ни в коем случае нельзя уходить в болезнь, отравляя жизнь и себе, и окружающим

3. Одним из важных средств восстановления трудоспособности человека явля­ется физическая культура. Недостаток физической активности в профессио­нальной деятельности работников дет­ских садов неблагоприятно действует на состояние их здоровья. При уменьше­нии двигательной активности снижает­ся общая работоспособность, сопротивляемость организма к раз­личным заболеваниям. Удовлетворяя потреб­ность человека в движе­ниях, физические упраж­нения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособ­ляемость организма к внешней среде.

4. Из водных процедур используют на­ружное применение воды, при которых она оказывает равномерное раздражаю­щее действие на всю поверхность тела (души, бассейн). Более эффективным раз­дражителем, повышающим тонус орга­низма, является душ, который оказывает термическое и механическое воздействие. Баня способствует укреплению всех защитных систем организма, расслабля­ет мускулатуру и успокаивает нервную систему; помогает расширению коро­нарных сосудов, функционированию «новых» капилляров при замедленной скорости кровотока и в результате — улучшению снабжения кислородом все­го организма.

1. Научитесь давать отдых своей нервной системе. Запомните:  
   хорошо работает лишь тот, кто умеет хорошо отдыхать. Иссле­дования показывают, что лучшим отдыхом для нервной сис­темы человека является сон, в том числе и сои кратковремен­ный (от 5 до 30 мин). Попробуйте вместо традиционной чашечки кофе практиковать полудрему, легкий кратковременный сон. Эффект поразит вас. В идеале нужно отдыхать периодически (в конце каждого часа работы по 2—5 мин).

***Способы избавления от отри­цательных эмоций:***

– смочить холодной водой лоб, виски, артерии на руках;

– набрать в стакан воды и мед­ленно, сосредоточенно ее выпить, концентрируясь на своих ощущениях;

– провести дыхательное упраж­нение: 3—4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться);

– посчитать зубы, дотрагиваясь до них языком с внутренней стороны;

– слегка помассировать кончик мизинца;

– применить формулы само­убеждения («сегодня я не обращаю внимания на пустя­ки», «я совершенно спокойна», «я раскованна», «мое тело легкое», «я уверена в себе!»), самовнушения («я хочу...», «я могу...», «я буду...»).

Кроме того, существуют очень простые ***способы, позво­ляющие снять отрицательные эмоции***, которые каждый мо­жет опробовать на собственном опыте:

* спортивные занятия (полную разгрузку дают занятия каким-либо видом спорта);
* физический труд (стирка белья, мытье посуды, уборка квартиры и т.д.);
* отдых на природе (прогулка по лесу, созерцание течения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях);
* созерцание огня (говорят, что человек бесконечно долго может смотреть на три стихии: огонь, бегущую воду и плыву­щие по небу облака);
* контрастный душ (заставляет мышцы попеременно расслабляться и напрягаться, а мышечное расслабление, как известно, хороший способ для снятия психического напряжения);
* проекция негативных эмо­ций на посторонние предме­ты (можно выразить свой гнев, скомкав или порвав в мелкие клочки газету, поколотив подушку (боксерскую «грушу») или выжав полотен­це, даже если оно совершенно сухое; большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в паль­цах);
* танцы под музыку (причем как спокойную, так и ритмичную);
* крики (то громко, то тихо, можно громко спеть любимую песню);
* высказывания (озвучить свои эмоции в кругу друзей, которые поймут и посочув­ствуют);
* смех и плач — отличные средства защиты нашего мозга от психических пере­грузок (смех является свое­образной защитой нервной системы; его можно рас­сматривать как серию корот­ких выдохов, которые дро­бят опасный поток импульсов).

Психологическую безопасность человек ощущает когда в коллективе создан эмоциональный комфорт. С переживанием психологического комфорта или дискомфорта соотносится уровень психологического здоровья. Уровень психологического здоровья определяет меру творческой активности личности, отношение к труду, пассивность или активность воспитателя в педагогической деятельности. Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему пиру человека, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, его системе отношений (к себе, к окружающему миру, к работе, коллегам и т.п.)

**Цель данного семинара:** ***рассмотреть методы, приемы, техники, упражнения, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов как одного из составляющих благоприятного микроклимата в ДОУ.***

1. **Методы, приемы, техники, упражнения, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов.**

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребёнка. Словно педагога не существует! У него только растёт объём отчётной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остаётся наедине со своими проблемами. Проблемы педагога- это проблемы всего общества.

Для того чтобы противостоять излишнему эмоциональному напряжению, работники педагоги­ческих учреждений должны обладать высоким уров­нем эмоциональной культуры, который складывается из эмоциональной устойчивости; эмпатии (умение сопереживать и принимать окружающих); эмоцио­нальной чуткости, отзывчивости, подвижности, ар­тистизма и экспрессивности. Кроме того, педагогу необходимо знать и использовать различные психо­защитные техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта и привести к конструктивным механиз­мам в педагогическом общении.

Реально помочь людям, чья судьба связана с обучением и воспитанием детей может педагог-психолог, используя различные терапевтические методы:

* арт-терапевтические методы;
* телесно-ориентированные техники;
* игровые техники, упражнения для тренинговой работы с педагогами.

**2.1. Арт-терапевтический метод.**

В наши дни наблюдается значительный рост интереса к различным формам терапии творчеством, в частности, к арт-терапии.

У арт-терапии есть ***преимущества***:

1. арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;

2. продукт творчества человека – это форма объективации состояния человека, что позволяет дать ретроспективную оценку, проследить динамику;

3. арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности и ценности других, возможности включения клиента в групповую деятельность, открытие коллективного опыта, осознания того, как собственная личность влияет на других;

4. арт-терапия является средством невербального общения.

Арт-терапия создаёт условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, педагогического самовыражения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, её можно использовать для коррекции черт личности человека. Получены данные, подтверждающие позитивные изменения и состава крови, и дыхания, и общего состояния организма, и психики взрослого человека после занятий арт-терапией.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъёма. Главное - разрешить самому себе встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о самом себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

Применение арт-терапевтических приемов в психокоррекционной работе позволяет получить следующие ***позитивные результаты***:

* обеспечивает эффективность эмоционального отреагирования, придает ему даже в случае агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы; при этом открываются возможности преобразования негативных эмоций в позитивные. Такое преобразование осуществляется в тех случаях, когда продукт эмоционального отреагирования (коллаж, рисунок) ведет к следующему: вызывает катарсис за счет социальной выразительности формы;
* облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей;
* оказывает влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, существенно повышает личностную ценность, может вести к самодостаточности.

Арт-терапия как нельзя лучше "вписывается" в работу с педагогическим персоналом. Представляется, что эффективны в работе с педагогами различные техники, позволяющие невербально выражать широкий спектр мыслей и чувств, связанных как с профессиональной деятельностью, так и с личной жизнью, семейными проблемами.

Очень важно использование техник, связанных с восприятием педагога самого себя, с его профессиональным и личностным самосознанием, эти техники могут быть инструментом глубокой рефлексии и обновления. Полезными в работе могут быть и техники направленной визуализации в сочетании с музыкой, изобразительной работы; техники, предполагающие сочетание изобразительной работы с элементами драма-терапии, поэзии, другими формами творческого самовыражения. Известно, что одной из проблем педагогических коллективов является проблема негармоничных межличностных отношений. Арт-терапевтические кратковременные идолгосрочные сессии могут помочь осознать необходимость гармонизации человеческих отношений. Такими консолидирующими, объединяющими техниками могут быть "Общий рисунок", "Коллективный коллаж", различные парные техники.

Существует большое количество арт-терапевтических техник парного и группового взаимодействия. Рассмотрим некоторые из них.

**1. Упражнение «Рисунок настроения».15 минут.**

-Сегодня мы будем общаться с использованием методов арттерапии. Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать своё состояние на данный момент. Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто отпустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, всё позволительно. После того как рисунок завершён, походите с ним и поищите партнёра по рисунку.

**2. Упражнение « На осознанность» (5 минут).**

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю «Синий», и все в этой комнате находят синий цвет. И так далее. Кстати, если вы в течение недели будете выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то увидите, что чудес станет больше. Итак, красный! Жёлтый! Чёрный! Зелёный!

**3. Тестирование по Люшеру (5 минут)**

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные её черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому какой цвет человек ставит на первое место можно узнать собственный характер более детально. Автор теста Макс Люшер..

Тест Люшера Состоит из 8 карточек с 8-ми цветами.

Это 4 основных цвета: синий, желтый, красный, зеленый.

Вспомогательные цвета:

* фиолетовый (красный + синий)
* коричневый (красно-желтый + черный)
* нейтральный серый (не содержащий никакого цвета и поэтому не имеющий никакого эмоционального воздействия)
* черный, являющийся отрицанием цвета.

Тест Люшера исходит из объективного значения цветов, которое одинаково для всех людей.

Воздействие же цвета на человека является сугубо субъективным и различным у разных людей. Одному человеку определенный цвет нравится, другому он кажется скучным, третьего он оставляет равнодушным, а четвертый считает его отвратительным.

Тест Люшера **предлагает разложить цвета в порядке их предпочтения и каждое занимаемое им место показывает силу вашей симпатии или антипатии к тому или иному цвету.**

Так, цвета поставленные на:

* 1, 2 места – сильная симпатия к цвету;
* 3, 4 места – просто симпатия;
* 5,6 места – равнодушие к цвету;
* 7,8 места – антипатия или неприятие цвета.

**Значения восьми цветов.**

4 основных цвета: синий, зеленый, красный и желтый – отображают основные психологические потребности человека – удовлетворенность чем-либо, привязанность к чему-либо, самоутверждение, активность, стремление к цели, ожидание чего-то хорошего, потребность в успехе.

Теперь назовем черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, знаете о себе. Если возникнет несогласие- что ж стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непременно меняемся. Но, возможно это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя. Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, у кого - расхождения.

**СИНИЙ ЦВЕТ**

Означает глубину чувств.

***Он олицетворяет:***

* сосредоточенное внимание к своим делам;
* пассивность;
* вовлеченность;
* чувствительность;
* восприимчивость;
* стремление достичь цельности.

***Его психологические проявления:***

* спокойствие;
* удовлетворенность;
* нежность;
* любовь и привязанность.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ**

Гибкость ума.

***Он олицетворяет:***

* сосредоточенное внимание к своим делам;
* пассивность;
* умение защищаться;
* цепкость;
* независимость;
* оригинальность суждений.

***Его психологическое проявления:***

* упорство;
* самоуверенность;
* упрямство;
* самоуважение.

**КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Сила воли.

***Он олицетворяет:***

* интерес к окружающему миру;
* активность;
* агрессивность;
* независимость;
* стремление к постоянному движению;
* стремление к соревнованию;
* подвижность.

***Его психологическое проявления:***

* жизнелюбие
* возбудимость
* стремление к господству
* сексуальность.

# ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

Самопроизвольность, непосредственность.

***Он олицетворяет:***

* интерес к окружающему миру;
* активность;
* экспансивность;
* прожектерство;
* целеустремленность;
* любознательность.

***Его психологические проявления:***

* непостоянство;
* оптимизм;
* оригинальность характера;
* веселая натура.

Фиолетовый – это смесь красного и синего. Хотя он и является самостоятельным цветом, но сохраняет свойства синего и красного. Фиолетовый старается объединить импульсивную победоносность красного и мягкую уступчивость синего, выражая идею "отождествления".

Это очарование, мечта, ставшая фактом, волшебное состояние, когда все желания сбываются. Человек, который отдает предпочтение фиолетовому цвету ищет "волшебных отношений". Он не только хочет приукрасить себя, но в то же время желает очаровывать и восхищать других, вызывать у людей восторг.

Склонность желаемое выдавать за действительное, что свидетельствует о неспособности ясно различать окружающую действительность, либо о нерешительности и колебаниях. И то и другое может вести к безответственности.

Интеллектуально зрелые люди обычно отдают предпочтение одному из основных цветов, а не фиолетовому. В то же время интеллектуально или эмоционально незрелые люди предпочитают фиолетовый.

**КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ**

Коричневый цвет лишен экспансивного творческого импульса, активной жизненной силы. При испытываемом физическом недомогании, коричневый цвет ставится на первые места. Лишенные крова и средств существования, изгнанные и не имеющие перспектив обеспечить свою безопасность и физические потребности обычно ставят коричневый цвет в начало ряда.

Коричневый показывает, что для человека особенно важным является ощущение своих корней – очага, дома, людей своего рода. Это цвет "стадного чувства", семейного уюта и безопасности.

**ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ**

Черный – самый темный цвет и по сути является отрицанием цвета. Черный – это та граница, за которой прекращается жизнь, и поэтому он олицетворяет идею уничтожения. Черный – это конец, за которым ничего нет.

Черный означает отказ, окончательную капитуляцию, и он оказывает сильное воздействие на любой цвет, который находится в той же группе, усиливая черты этого цвета.

**СЕРЫЙ ЦВЕТ**

Серый цвет считается "бесцветным", не темным и не светлым. В нем не заложено никаких стимулов и никаких психологических тенденций. Он нейтрален.

**4. Упражнение «Цветное дыхание» (5 минут).**

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас проделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста. Удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту следите за своим дыханием. А теперь отметьте место на теле, которое болит, или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а на выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли увидеть цвет? Получалось ли дышать? Что вы чувствовали?

**5. Поочередное рисование.**

Инструкция проведения этого арт-терапевтического упражнения такова: один из партнеров рисует в течение 2-х минут, затем другой продолжает рисовать тоже в течение 2-х минут, затем снова 1-ый и т.д. Заканчивается работа после того, как оба партнера почувствуют работу завершенной.

**6. Общие ресурсы»**

Данная техника используется таким образом: группе педагогов предлагается создать общий рисунок, коллаж с использованием заранее приготовленного ограниченного количества картона, бумаги, красок, пластилина и т.д

**7. "Рисунок на влажной бумаге"**

Предлагается намочить бумагу и нанести краски (лучше гуашь), разбрызгивая их, затем понаблюдать за тем, что происходит на бумаге;

- рисунок на мятой бумаге (смять одной или двумя руками лист бумаги, затем разложить перед собой, расправив, нарисовать что-либо (натюрморт, портрет, пейзаж и т.д.); рассказать о своих впечатлениях;

- преобразовать расплывшиеся пятна в образы;

- пользуясь фломастерами или карандашами, обвести или соединить цветные пятна;

- дать названия цветным пятнам;

- сочинить сказку о героях или явлениях, которые напоминают пятна.

Рисование на мятой бумаге позволяет открыть удивительную особенность - двухмерность рисунка.

**8. «Метафорические портреты».**

Нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Можно уточнить характер предмета, например, дом, дерево, цветок, пищевой продукт, пейзаж и т.д. Можно изобразить и фон.

Можно предложить после создания рисунка рассказать о нем от первого лица или нарисовать, каким предметам или животным хотелось бы быть.

Можно изобразить себя в виде предмета, отражающего сегодняшнее состояние:

* изобразить себя на одной стороне листа в виде предмета, на другой - в виде животного. Постараться понять, как эти изображения соотносятся с отношением окружающих и отношением к окружающим;
* изобразить себя в виде растения на том или ином этапе его роста и развития. Обратить внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста этого растения;

- выбрать несколько цветов и передать с помощью них особенности своей личности.

**9.** «**Коллаж».** Вариантов коллажей много, различающихся как тематически, так и техникой выполнения (из вырезок журналов, газет, обоев, ткани и т.д.).

Можно предложить вырезать из журналов фигуры людей, затем наклеить их на бумагу и подписать, о чем они думают или что говорят;

–вырезать формы из разных тканей или бумаги, а затем организовать их абстрактную композицию, раскрасить пустоты;

–вырезать разные элементы, затем составить пейзаж, картину городской или сельской жизни и т.д.

**10. Рисунок музыки.** Слушание медитативной музыки сопровождается дыхательной гимнастикой, а затем предлагается изобразить те ассоциации, которые возникали в процессе работы.

**2.2. Телесно-ориентированный метод**

Саморегуляция — управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При использовании данных спо­собов наступают эффекты успо­коения (устранение эмоциональной напряженности), восстанов­ления (ослабление проявлений утомления), эффект активиза­ции (повышения психофизио­логической реактивности).

Существуют специальные методы, помогающие правильному реагированию на психотравмы, трудности неудачи, а также на различные ощущения, идущие из внутренних органов. Это аутотренинги, медитативные и релаксационные техники.

**Аутотренинг** - один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управлением дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга. Аутогенная тренировка базируется на направленной регуляции различных процессов и реакций организма, осуществляемой человеком при помощи собственной психической активности. С помощью этого метода вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях. Он позволяет нормализовать функциональное состояние, корректируя соотношении процессов торможения и возбуждения.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога (в кабинете психологической разгрузки), так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий зависит от степени психоэмоционального напряжения педагога и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку. Возможно приобретение сеансов, записанных на аудиокассеты.

***Аутотренинговые упражнения***

**1. «Сеанс психофизической настройки**»

*Цель:* расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация внутренних органов.

*Продолжительность:* 10-12 минут.

*Процедура.*

1.Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали…Выдох удлиняется… После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.

2. Мышцы расслаблены, веки опущены… Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются…

3. Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем… Море красиво, волны катятся, бьются о берег… Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн…Белая чайка в небе свободно кружит… Пахнет свежестью и морем.

4. Вы – птица… Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит… Вам легко дышится… Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей...Энергия восстанавливается с избытком…Мне становится всё лучше и лучше…Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым…Я бодр и творчески настроен…Я отдохнул…Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании… »

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трёх до одного…Три - сонливость проходит, Два – я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите…Улыбнитесь! Встаньте.

**2. Управление дыханием**

Это эффективное средство вли­яния на тонус мышц и эмоцио­нальные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбу­димость нервных центров, способ­ствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечива­ет высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

***Способ 1.***Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

– на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается впе­ред, а грудная клетка неподвиж­на);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1 - 2- 3 - 4 - 5- 6;

– снова задержка перед следую­щим вдохом на счет 1 – 2 – 3 - 4.

Уже через 3—5 мин такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спо­койней и уравновешенней.

***Способ 2***. Представьте, что перед ва­шим носом на расстоянии 10— 15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы «пушинка» не колыхалась.

***Способ 3.***Поскольку в ситуации раздра­жения, гнева мы забываем де­лать нормальный выдох, то:

* глубоко вдохните;
* задержите дыхание так дол­го, как сможете;
* сделайте несколько глубо­ких вдохов;
* снова задержите дыхание.

***Релаксационные техники***

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

**1. «Релаксация по Бенсону»**

*Цель:*расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура:*

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох…выдох – «один»; вдох…выдох- «один» и т.д.в течение 5минут.

Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 минут откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своём теле, в своём темпе. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 часа после еды.

**2. «Руки»**

*Цели:* снятие усталости, уста­новление психического равнове­сия.

Вытяните ноги, опустите рас­слабленные руки вниз. Поста­райтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики паль­цев просачивается вниз, в зем­лю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от сво­ей усталости.

**3. «Гора с плеч»**

*Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

*Продолжительность:* 3 сек.

*Процедура:*

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести

Их назад и отпустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**2.3. Деловые игры, упражнения, психотехники**

**для проведения тренинговой работы с педагогами.**

Психотехнические игры для педагогов направлены на достижение двух основных целей. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира воспитателей, ослаблению его психической напряженности, т.е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, психотехнические упражнения направлены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания. Регулярное выполнение психотехнических игровых упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности.

**1. Проективный рисунок.** Предложить участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно проводить на первом и на последнем занятии, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы.

**2. «Психологический рост».** Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева направо. Запреща­ется переговариваться, можно определять свое место при помощи рук».

*Анализ:* Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

**3. «Связующая нить».** Создание работоспособности, позитивного настро­ения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказы­ваются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточ­ку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...»

Вариант игры: Передавая клубок по кругу участники говорят о том, что они хотят «Я хочу…» и т.п.

**4. Игра «Баржа». С**нятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, обозначающие психологические характеристики личности (добрый, веселый…) перебрасывая при этом друг другу мяч, т. е. «грузят баржу».

**5. «Игра без правил».** Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое утверждение. Тем самым возникает позитивный диалог, ро­дитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

**6. «Подари улыбку».** Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и спра­ва, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?