**Семинар-практикум для педагогов ДОУ**

**«Методы и приемысаморегуляции психоэмоционального состояния в системе профилактики профессиональной деятельности педагогов»**

**Шпилевая Ирина Евгеньевна**

педагог-психолог Iкв.категории

МАДОУ «Детский сад №1 «Ласточка»

г. Елизово, Камчатский край, РФ

E-mail: [irusichka2020@mail.ru](mailto:irusichka2020@mail.ru)

**Ведущий:** педагог-психолог 1 кв. категории Шпилевая Ирина Евгеньевна.

**Цель**: повышение эффективности образовательно-воспитательного процесса через сохранение и укрепление эмоционального благополучия педагогов ДОУ.

**Задачи**:

1. повышение уровня эмоциональной культуры педагогов, развитие эмоциональной гибкости;

2. ознакомление с методами и приемами саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психологического перенапряжения педагогов, в условиях профессиональной деятельности;

3. формирование у педагогов потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

**Оборудование**: ноутбук; проектор; презентация к семинару; буклет с комплексами упражнений по саморегуляции психоэмоционального состояния, стендовая информация «Способы психической саморегуляции».

**Участники**: педагоги детского сада.

**Продолжительность**: 1 – 1,5 часа.

**План**

1. Вступительное слово
2. Упражнение «Психологическая зарядка»
3. Актуальность семинара
4. Экспресс-тест на определение эмоционального состояния
5. Упражнение «Калейдоскоп полезных советов»
6. Естественные способы саморегуляции психоэмоционального состояния
7. Упражнение «Успокаивающее дыхание»
8. Упражнение «Зевок»
9. Упражнение «Квазимодо»
10. Упражнение «Думайте нежно»
11. Упражнение «Стирание стрессовой информации из памяти»
12. Точечный самомассаж «7 активных точек»
13. Заключительная часть
14. Рефлексия (анкета обратной связи)
15. Выводы

**Ход семинара-практикума**

1. **Вступительное слово**

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодняшняя наша встреча будет посвящена знакомству с некоторыми методамии приемамисаморегуляции своего психоэмоционального состояния в ситуациях дискомфорта и стресса и их освоению.

1. **Упражнение «Психологическая зарядка»**

И начнем мы наш практикум с психологической зарядки (**2 слайд**).

*Инструкция*: педагогам необходимо одновременно выполнять движение и произносить соответствующую фразу, каждое движение повторяется 3-4 раза:

1. И.П. стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть поочередно левым и правым глазом: ***«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»***
2. И.П. стоя, положить на лоб сначала левую ладонь, затем правую: ***«Я решаю любые задачи, ведь со мною любовь и удача!»***
3. И.П. встать на цыпочки, поднять руки, сомкнуть их над головой в кольцо: ***«Я согрета солнечным лучиком и достойна самого лучшего!»***
4. И.П. стоя, руки в стороны, кулаки сжать, делать вращения руками: ***«На моем пути нет преграды, и все получается так как мне надо!»***
5. И.П. стоя, руки на поясе, делать наклоны вправо-влево, улыбнуться: ***«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и Я помогу!»***
6. И.П. подпрыгивать на правой ноге, затем на левой: ***«Я бодра и энергична, все дела идут отлично!»***
7. И.П. стоя, руки на поясе, делать наклоны вперед-назад*:* ***«Ситуация мне подвластна, мир прекрасен, Я - прекрасна!»***
8. И.П. стоя, сложить руки в замок на животе, сделать глубокий вдох-выдох: ***«Вселенная мне улыбается, все и всегда у меня получается!»***
9. **Актуальность семинара**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких и энергозатратных. У педагога – разноплановая социальная ответственность: за обучение, воспитание и развитие ребенка, за рабочую документацию и корректность воспроизведения методики воспитания и обучения, за безопасность и здоровье ребенка. И создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, педагоги буквально «сгорают» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях.

Помимо этого, педагогическая деятельность часто связана с раз­ного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на их психофизическое здоро­вье (**3слайд**). Неблагоприятное воздействие представленных факторов может вызывать у педагогов сильные стрессы, что, как правило, приводит к возникновению неврозов, неврастении, и первым нам об этом говорит наше тело: мы начинаем чаще болеть, испытываем чувство патологической усталости, появляются бессонницы, глазные тики, мигрени, тошнота и еще множество подобных проявлений, самое элементарное, на что вы можете обратить внимание – сколько раз вы споткнулись по дороге на работу….

Кроме того, переход на ФГОС ДО диктует нам требования в осуществлении психологической поддержки педагогов в профессиональной деятельности, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов в свою очередь также сопровождается стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками.

1. **Тест на определение эмоционального состояния**

Давайте мы с вами сейчас попробуем оценить свое эмоциональное состояние, с помощью короткого экспресс-теста.

*Инструкция:* отметьте номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно (вопросы теста выведены на слайд **(4 слайд)**, на следующем слайде показана обработка результатов теста **(5 слайд),** подсчитайте количество положительных ответов, ознакомьтесь с результатами.

*Вопросы теста*:

|  |
| --- |
| 1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное. 2. Когда я смотрю в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице. 3. На работе и дома – сплошные неприятности. 4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам. 5. Меня беспокоит будущее. 6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось. 7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня. 8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту. 9. В жизни я ничего не достигла и часто испытываю разочарование самой собой. |

*Обработка результатов*: количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека.

\* **0-4 балла** – педагог ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно, умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен к самобичеванию;

\* **5-7 баллов** – в стрессовой ситуации педагог ведет себя достаточно правильно, иногда способен сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и после сильно сожалеет об этом. При таком результате необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля при стрессе.

\* **8-9 баллов** – педагог переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой, вследствие этого страдает он сам и окружающие его люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе – очень важная задача для педагога.

По итогам диагностики делаются выводы.

*Проблема*: так какими же способами мы можем обезопасить себя от нарушений в психологической и физической сфере?

1. **Упражнение «Калейдоскоп полезных советов»**

Предлагаю Вам в течение 3 минут обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций. Могли бы вы поделиться собственным опытом выхода из стрессовых состояний? Как вы снимаете напряжение? Как разгружаетесь эмоционально?

Происходит обсуждение приемов саморегуляции с педагогами, затем психолог демонстрирует педагогам на экране возможные способы саморегуляции, которые являются естественными в нашей жизни:

Очень интересные приемы работы со своим внутренним миром, возможно кто-то из нас возьмет на вооружение. И я предлагаю вам познакомиться с основными способами саморегуляции психоэмоционального состояния, которыми являются совершенно естественными для нас и не требуют дополнительных энергозатрат.

**6. Естественные способы саморегуляции нервно-психического состояния (слайд 6)**

1. Главный секрет – улыбка, смех, юмор! Начните свой день со смеха и улыбки. Проснувшись, покривляйтесь и похихикайте перед зеркалом. Улыбнитесь своему отражению, близким, прохожим на улице и новому дню. Когда мы надеваем «маску» улыбки по нейронным связям наш мозг получает информацию о том, что человек счастлив, и начинает вырабатывать эпдорфины – гормоны счастья, поднимая настроение, а также уменьшается частота дыхания и сердечных сокращений, а нахмуриваясь люди начинают испытывать печаль. Этот принцип связи «мозг-тело» был открыт рядом исследователей еще в 1980 гг.

2. Уборка – систематизация пространства, приводит в спокойствие нервную систему (создайте из хаоса порядок, организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищите, помогает также снизить тревожность систематизация материалов в компьютере, на флешке).

3.Природотерапия (устройте прогулку по городу пешком, кофе на свежем воздухе, общение с животными).

4. Выплеск негативных эмоций через предметы (побейте мяч или подушку, рвите или комкайте бумагу, или ненужную одежду, пытайтесь сдвинуть стену, топайте ногами). Однако такой метод является экстренной техникой «спуска пара» в экстренной ситуации, чтобы после сброса негатива можно было адекватно оценить ситуацию, вызвавшую стресс и принять здравое решение.

5. Улучшение своей внешности, шопинг (сделайте лучше ваш образ: если Вы будете выглядеть лучше, это заставит Вас и чувствовать лучше (модная прическа, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса, в котором Вы нуждаетесь). Покупка какой-либо приятной и желанной мелочи также способна повысить вам настроение).

6. Полноценный отдых (не забывайте, что массаж, баня, сауна – прекрасные средства для расслабления и отдыха, способные восстановить ваши физические и психические силы).

7. Терапия искусствами (любая творческая деятельность может исцелять от переживаний: рисуйте, пойте, слушайте музыку, лепите, конструируйте и т.д.)

8. Хобби (занимайтесь своим любимым делом: шейте, вяжите, валяйте из шерсти, создавайте новые блюда, испеките пирог, займитесь тем, что вам по душе).

9. Двигательная активность (изречение «Движение – жизнь!» родилось не случайно, и это тоже связано с принципом взаимосвязи «мозг – тело»: ходите, бегайте, пойдите на фитнес, покатайтесь на лыжах или коньках, попрыгайте на скакалке, либо включите музыку и танцуйте!)

10. К естественным способам саморегуляциипсихоэмоционального состояния относится также употребление вкусной и полезной еды, фрукты и фруктовые соки, мед и т.п.)

*Представленные методы и приемы работы со своим эмоциональным состоянием всем нам прекрасно известны, однако не все эти способы можно использовать в процессе профессиональной деятельности.*

Но кроме естественных способов саморегуляции существуют и другие, применив которые можно за короткий промежуток времени активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество выполняемой работы**(7 слайд).**

Человек в некоторой мере является саморегулирующейся системой, благодаря психологическим и физиологическим механизмам человек может приспособляться к быстро изменяющимся условиям жизни, управлять собой в трудных ситуациях, а также мобилизовать свои силы. Саморегуляция поведения может происходить с помощью неосознаваемого в определенной ситуации опыта, привычек и навыков, но также может быть сознательной, когда мы сознательно изменяем состояние своего организма с помощью определенных приемов и методов [1].

*Первый прием самовоздействия, который мы рассмотрим – это управление дыханием.*

Дыхание – не только важнейшая функция организма, но и  эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Давайте выполним с вами несколько простых упражнений на дыхание.

1. **Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем, подобным же образом, дважды выдохнуть в квадрат.

После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоении.

1. **Упражнение «Зевок»**

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. В Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

*Инструкция*: для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела.

Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс.

После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

*Следующий прием самовоздействия заключается в управлении тонусом скелетных мышц*.

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность**(8 слайд).**

Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил. Это своего рода психогимнастика для взрослых.Этот прием ввел американский врач Эдмунд Джекобсон в 1922 г. Отличительным признаком метода является чередование произвольного напряжения и последующего рефлекторного (непроизвольного) расслабления соответствующей мышечной группы. В кратковременной (2-3 сек.) фазе напряжения человек поддерживает максимально сильное статическое сокращение какой-либо мышечной группы (например, сжатие кисти в кулак).

1. **Упражнение «Квазимодо»**

*Инструкция:* 1 фаза - напряжение: Сидя, согнуть руки в локтях. Поднять их перпендикулярно вперед. Максимально поднять плечи и втянуть голову. Почувствовать образовавшийся на шее валик. Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе расслабиться, плечи опустить, голову на грудь. 2 фаза - расслабление: Медленно перекатывать голову с груди на правое плечо и коснуться правым ухом плеча. Затем медленно перекатить голову на грудь, затем на левое плечо, коснувшись его ухом.

**Э. Джекобсон полагал, что все группы скелетных мышц связаны с определенными центрами спинного и головного мозга.** Благодаря этому активная мышечная релаксация положительно действует на обширные участки центральной нервной системы, способствуя вхождению человека в трофотропное состояние, снятию напряжения и дисгармонии, восстановлению сил и энергии. Метод прогрессивной мышечной релаксации имеет ряд модификаций. Нервно-мышечная релаксация наиболее показана при длительных стрессовых состояниях с выраженным чувством тревоги и бессонницей.

*Перейдем к рассмотрению более сложных приемовсамовоздействия – самовнушения, самокаприз, самопрограмирование, самоободрение***(9 слайд).**

Его суть состоит в использовании специальных словесных формул – аффирмаций – на фоне особого, отличного от бодрствующего состояния психики для изменений физиологических или психических реакций. Сила воздействия слова, как специфического, присущего только человеку раздражителя, известно давно.  Недаром народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функцииорганизма.Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью**(10 слайд).**

*Следующий прием самовоздействия связан с использованием образов – визуализации.*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.

Предлагаю выполнить простое упражнение – визуализацию на расслабление.

1. **Упражнение «Думайте нежно!»**

*Инструкция*: этот прием с помощью воображения (техники визуализации) помогает снять мышечное напряжение с какой-то конкретной части тела: направьте внимание на напряженную мышцу; вообразите, что она превращается во что-то мягкое, пушистое, либо представьте себе горящую свечу, которую вы держите в руке, воск постепенно тает, и теплые капли, одна за другой капают вам на руку, вы ощущаете их тепло, оно растекается по руке, выше и выше, ваши мышцы начинают расслабляться, становятся мягкими.

1. **Упражнение «Стирание стрессовой информации из памяти»**

*Инструкция*: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши и ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть (это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д.). Затем, мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку: для этого снова закройте глаза и представьте этот же лист бумаги, если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить снова, пока неприятные эмоции по отношению к рисуемой ситуации не уйдут.

Это один из вариантов визуализации, но существует их множество, и носят они в основном релаксационно-терапевтический характер.

*Следующий прием самовоздействия – аутогенная тренировка.***Аутогенная тренировка – наиболее известный метод психической саморегуляции. Он собрал в себе все лучшее, что есть в других методах. Его сущность состоит в самовнушении и медитации на фоне пассивной нервно-мышечной релаксации. Метод разработан немецким врачом И. Шульцем в 1932 г.**

Цель аутогенной тренировки состоит не только в обучении расслаблению, как это порой считается, но и в развитии навыков управления своим состоянием, в формировании способности легко и быстро переходить от состояния активности к состоянию пассивного бодрствования, и наоборот. Речь идет о произвольном управлении психологическими и физиологическими процессами, расширении диапазона саморегуляции собственного состояния и, как следствие, о повышении способности адаптироваться к меняющимся условиям физической и социальной среды.

*И последний прием самовоздействия, с которым я вас сегодня хотела бы познакомить, – точечный самомассаж.*

Использование точечного массажа не относится к традиционным методам психической саморегуляции, однако практика доказывает, что это средство эффективно не только для лечения соматических болезней, но и для оптимизации психофизиологического состояния.

1. **Точечный самомассаж «7 активных точек»**

Этот точечный самомассаж можно выполнять дома, на работе, стоя или сидя. Перед вами семь простых и эффективных приемов, которые помогут снять усталость и напряжение в любых условиях**(11-14 слайд).**

Указанные точки нужно массировать кончиками пальцев в течение минуты. Если вы делаете массаж утром для поднятия тонуса, то нажимать следует сильно, глубоко и быстро. Если вечером, для того чтобы расслабиться, наоборот, выполняйте мягкие, длительные (но не более минуты) надавливания.

*Точки для массажа*:

1. Между верхней губой и носом
2. Мочка уха
3. Между большим и указательным пальцами руки (тыльная сторона ладони)
4. Между большим и указательным пальцами ноги
5. Под коленной чашечкой
6. Точка на задней поверхности плеча
7. Точка на шее

Таких коротких массажей существует огромное множество, и они оказывают многогранное положительное воздействие на наш организм в целом.

1. **Заключительная часть**

Подводя итог, семинара, необходимо отметить, что для того чтобы научиться управлять своими эмоциями, настроением, снизить напряженность необходимо систематично проводить тренировки, используя приемы саморегуляции. Именно в этом случае можно достигнуть повышения психологической устойчивости.

1. **Рефлексия (15 слайд)**

В заключение, попрошу вас ответить на следующие вопросы:

\* помогли ли вам расслабиться предложенные упражнения?

\* какие ощущения вызвали данные упражнения?

\*какую пользу вы вынесли сегодня для себя?

\* какой самое главное умозаключение вы сделали сегодня?

Заполнение анкеты обратной связи.

1. **Вывод (16 слайд)**

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Таким образом, психическая саморегуляция создает благоприятные психологические предпосылки для успешного выполнения деятельности, а также облегчение перехода от работы к отдыху**(17 слайд).**

**Список используемых источников**

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информмационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. [Текст] /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59.
2. Волкова, О.П. Саморегуляция педагогической деятельности [Текст] / О.П. Волкова. 2013. – 42 с.
3. ЛореттаБройнинг: Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин [Текст] / БройнингЛоретта. 2019 – 311 с.
4. Саморегуляция, как форма педагогической деятельности [Текст]. – М.: Наука, 2013. – 31 с.
5. Уильямс Марк, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире [Текст] / Уильямс Марк, Пеман Дени. 2019 – 262 с.