Сценарий семинара психолога для учителей предметников

Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас в нашей школе. Тема нашей встречи «Сохранение нашего эмоционального фона», она очень актуальна в наше нелегкое время. Педагог испытывает колоссальные моральные и физические нагрузки, которые влияют на эмоциональный фон, что отражается на физическом и моральном здоровье, в связи с этим мы не редко слышим о эмоциональном выгорании, стрессе учителей, ведь по медицинским данным 60% учителей склонны к неврозам.

Поэтому я бы хотела больше узнать о Вас, тем самым познакомиться, но не в обычной форме, а применив технику арт-терапии.

Упражнение наше будет называться «Настроение». На столах у всех лежат: кисточки, краски, листы.

Для упражнения мы должны расслабиться, взять кисточку в левую руку и попытаться нарисовать все, что Вам пришло первое в голову. Это могут быть линии, фигуры, цветные пятна, кляксы.

Теперь давайте приступим к упражнению и постараемся погрузиться в свои переживания. Выбирайте цвет в соответствии с вашим настроением.

Итак, работы готовы, давайте их покажем друг другу.

Мы видим работы наши и наших коллег, что мы можем сказать о них? Какие они?

Рисунки у всех разные, эмоциональный фон отличается. Кто-то сегодня спокойный, уравновешенный, кто-то явно чем-то недоволен, а кто-то решил скрыть свое настроение.

И вот, мне удалось немного, но все же узнать вас.

А теперь давайте вспомним, когда мы были на море? Это был год, два, три, а может 10 лет назад.

Я предлагаю вам занять удобное положение и на 3 секунды закрыть глаза, представив, что вы находитесь на берегу моря, шумят волны, поют птички.

Представили? Внимание на экран… (Для этого я выбрала видео под названием «Шикарный релакс! Дельфины + шикарная музыка!»

Вот мы с вами посмотрели видео ролик, наше настроение улучшилось, мы ощутили, прилив сил и энергии. А теперь давайте посмотрим, как изменился наш внутренний мир. Упражнение называется «Я в лучах солнца» на листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети- с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя, около каждого лучика напишите, что-нибудь хорошее о себе.

Вот рисунки готовы, они яркие, позитивные, а главное вы смогли написать много хорошего о себе.

В заключении я скажу: носите солнце с собою всюду, добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем хорошем думали, когда записывали то или иное свое качество.

Так же я вам дарю памятки «Как справиться со стрессом» (Текст памятки).

1. Вставайте утром на 10 минут раньше, чем обычно.

Вы так легко избежите утреннего раздражения, везде успеете и будете себя чувствовать прекрасно. Спокойное, организованное утро-залог прекрасного удачного дня!



1. Хватит полагаться только на свою память. Заведите ежедневник.
2. Перестаньте откладывать! Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня!
3. Ищите друзей-оптимистов! Хорошие друзья-те, которые заразят Вас своим оптимизмом, подарят энергию и желание жить!!!
4. Живите контрастной жизнью!!Если Ваши будни лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха.
5. Верьте, прощайте и забывайте!
6. Сделайте себя красивым! Любите себя!



 Вторая часть семинара ориентирована на практическую деятельность по теме «Сохранение эмоционального фона».

 Издавна всем известна лечебная сила смеха. Не для кого не секрет, что смех улучшает кровообращение, пищеварение, а также помогает мозгу выделять эндорфины.

Сегодня я покажу вам некоторые способы снятия эмоционального напряжения.

1. А теперь первый способ саморегуляции эмоционального состояния. Для этого я нашла видео в интернете, про девушек русалок с хорошей релаксационной музыкой.

Релаксация нам как ни что другое помогает восстановить свои силы, установить состояние покоя, снять психическое состояние, тем самым улучшив наш эмоциональный фон.

1. Второе Упражнение «Смех и слёзы».

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

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

Все мы знаем, что смех продлевает жизнь. Проводя исследования среди испытуемых людей, выводя людей на эмоции, влияя на психическое состояние исследуемых. Большинство испытуемых людей говорили, что после такого стресса хотелось плакать и как не странно именно слезы им помогали восстановиться. Некоторым надо было пообщаться с родней, получить заряд положительной энергией. Другим помогал смех. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.  Не бойтесь плакать! Маленькие детки очень хорошо нам передают эти эмоции.

В интернете есть видео, довольно смешное про маленького ребенка и собаку, которая ловит и лопает мыльные пузыри. На группе своих учителей предметников я могу сделать вывод, что это упражнение вызывает уйму позитивных эмоций, как у старшего поколения, так и у молодых специалистов, оно дает возможность расслабиться, раскрепоститься и получить удовольствие. Ведь маленькие дети это уже само по себе удовольствие, радость в жизни, а тут еще и такой заразительный смех, который не оставит равнодушным никого.

1. Так же в профессии учителя не маловажным является общение с хорошими людьми, при котором мы получаем заряд энергией, происходит обмен информации, мы «выливаем» свою душу и нам от этого становится легче. Это еще один способ, который нам помогает держать себя в форме. Успех в работе повышает настроение, учителю необходимо постоянно регулировать своё настроение. Третьим приемом снятия эмоционального напряжения является заряд положительными эмоциями. В интернете я нашла такое яркое, солнечное, наполненное зарядом положительных эмоций видеоролик «Я вам ДАРЮ хорошее настроение».
2. Вот наш практический семинар подходит к концу, в завершение я хотела бы сказать, что в нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу, на себя любимых, мы порой не знаем, как поступить или какое решение принять, не знаем, что будет дальше и т.д. Поэтому я сегодня пришла к вам не одна, а принесла коробочку с предсказаниями. В этой коробке собраны мудрые пожелания и предсказания на ближайшее время. Здесь учителям надо было продумать вопрос и вытащить свое пожелание. Эта игра проходила весело, многим попадались предсказания правдоподобные, некоторым поднимали настроение от выпавшего предсказания, например, «Еще не много и вы окажетесь на море» или «Вас ждет повышение». На такой возвышенной ноте семинар закончился.

Литература:

1. <https://ostresse.ru/borba-so-stressom/vyhod-iz-stressa.html>
2. Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса//Актуальные проблемы стресса. Кишенев: «Штнинца», 1996, С. 34-43.
3. Занковский А. И. Психическая напряженность как свойство лично­сти // Психическая напряженность в трудовой деятельности. М.: Наука, 1989. С. 225-237.
4. Русалова М. Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. М.: Наука, 1979, 170 с.
5. <http://go.mail.ru/search_video?frc=813090&sbmt=1493317183818&gp=813090&q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE++%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81+%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B&d=2414849773&sig=216caafb8a&s=my.mail.ru>
6. <http://go.mail.ru/search_video?frc=813090&sbmt=1493317398599&gp=813090&q=%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8E+%D0%B2%D0%B0%D0%BC+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%B5+%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&d=2957894735&sig=4926aad7b2&s=Youtube>
7. <http://go.mail.ru/search_video?frc=813090&sbmt=1493317435532&gp=813090&q=%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%85+%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0&d=1802039009&sig=b86ca85b50&s=Youtube>