Государственное бюджетное образовательное

учреждение среднего профессионального образования

«Колледж связи №54»

Сценарий мастер – класса для педагогов

«Создание планеты»

Автор Васильева Н.В.

2015

**Пояснительная записка**

Работа педагога требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат. В связи с этим проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует новые требования к личности педагога, его роли в образовательном процессе. В настоящий момент приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д. Увеличивается учебная нагрузка, а вместе с ней растет и эмоциональное напряжение личности, переутомление.

В связи со всем вышеперечисленным возникает необходимость оказать помощь и поддержку педагогам в решении данной проблемы. Поэтому было разработано данное занятия, во время которого отрабатываются экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения и проводится арт - терапия « Создание планеты»

**Цель:**сохранение и укрепление психического здоровья педагогов,создание благоприятного психологического микроклимата в коллективе

**Задачи:**

1. снятие эмоционального напряжения;
2. улучшение самочувствия,расслабление
3. укрепление психологического здоровья;

**Время:**90 минут

**Аудитория:**педагоги (до 20 человек)

**Материалы:**краски, карандаши, восковые мелки, пастель, фломастеры, бумага для рисования, цветная бумага и картон, журналы, кисти, ножницы, скотч, релаксационная музыка.

**Форма работы:** групповая, совместная.

**Ход работы**:

1. **ПриветствиеПсихолог**Здравствуйте уважаемые коллеги! Я очень рада всех вас видеть. Рассаживайтесь пожалуйста поудобнее, мы начинаем.
2. **Основная часть Психолог**: Наша жизнь набрала такой бешенный темп, что нам совершенно не хватает времени на общение и внимание друг к другу. Давайте же на миг остановимся, прислушаемся к себе и расскажем друг другу о том что вы чувствуете здесь и сейчас?

Каждый из участников рассказывает о себе в течении минуты.

**Психолог**:Если на душе тяжело и накопился груз обид, разочарования, недовольства собою и окружающими, я люблю перечитывать притчи разных народов. Вот одна из моих любимых.**Притча о мудром учителе и ученике.**

Учитель и ученик
— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале стал портится. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

— Это уже невозможно носить с собой. Во-первых пакет слишком тяжёлый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

-— То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты, на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становиться всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам кажется о чем эта притча;
2. Может ли совет, который дал учитель своему ученику быть полезным для вас.

**Психолог**: Наша с вами жизнь наполнена разными событиями: радостью и разочарованием, успехами и неудачами. Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать неудачи непоправимой катастрофой. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

 Давайте сейчас все вместе мы выполним упражнения, которые способствуют снятию эмоционального напряжения.

**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как  воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться;  глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько  возможно и при поворотах  делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…
10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

**Психолог**:А сейчас я расскажу вам одну удивительную историю.

Когда-то давным - давно на этой планете ничего не было. Не было гор и равнин, лесов и полян, рек и озер, морей и океанов. Не было травы и деревьев, животных и людей. Даже солнце, месяц и звезды не светили здесь. Для кого-то эта планета показалась бы унылой и безжизненной, кто-то бежал бы оттуда, думая, что ничего сделать невозможно. Но на самом деле, огромную силу таила в себе эта планета для того, кто умеет увидеть в белом листе тайну не проявленного. И пришел на эту планету Творец , каждой клеточкой тела своего он ощутил потенциал «белого листа», и было у него множество средств, чтобы сделать видимым для всех тайны этой планеты. И зажег он на небе солнце, месяц и звезды, и создал он условия на планете, пригодные для жизни. Населил планету разнообразными существами. И радовались они тому, что могут видеть и быть видимыми…

Сейчас каждый из вас подобно Творцу создаст свою планету и придумает ей название.

В процессе обсуждения важно сделать акцент на том, какие планеты мы создаем, пригодны ли они для жизни, уютно ли в них, есть ли перспективы у тех, кто на них живет. Это есть проявление того, что человек строит внутри себя и вокруг себя.

Обратная связь.

 - Самым полезным для меня было…

 - Мне понравилось…

 - Я хотела бы изменить…

1. **ЗаключениеПсихолог:** Вы сегодня здорово потрудились и сотворили прекрасные планеты. Молодцы! Спасибо всем!

**Литература:**

1. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. -  СПб.: Питер, 2003.
4. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
5. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
6. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.