**Семинар- дискуссия**

**«Эмоциональное здоровье педагога».**

*Цель мероприятия*: Определение условий эмоционального благополучия. Обучение педагогов способам регулирования эмоционально- чувственной сферы.

*Время проведения*: 02.04. 2019г.

*Ответственный:* педагог-психолог Дыба А.В.

**Формы работы**: - обсуждение;

- групповая дискуссия;

- проигрывание;

- творческое самовыражение;

***Вопросы для обсуждения***.

**1*.*** *Приветствие. Самодиагностика эмоционального состояния* (упражнение « Градусник»).

**2*.****« Эмоциональное благополучие- это…».* Участникам семинара предлагается написать на листке свое определение, завернув часть листка его необходимо передать по часовой стрелке. Участники зачитывают определения.

**3.***Роль эмоций в жизни человека.*

**4*.*** *Способы снятия эмоционального напряжения.*

**5*.*** *Рефлексия.*

*Ход работы*

***1****.Приветствие. Самодиагностика эмоционального состояния* (упражнение « Градусник»).

***2.Эмоции*** *-* это психологические состояния, отражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного и неприятного, отношения человека к миру, людям, своему труду.

**Эмоции.**

(включены во все психические состояния человека)

**- Настроения** (материальные, интеллектуальные, эстетические (совесть), предметные, сатира, ирония, юмор, сарказм, любовь (духовная связь).

- **Чувства.** Они предвосхищают процесс направленный на удовлетворение потребностей.

**- Страсти** характерны лишь человеку, это сосредоточенность на одной цели.

**- Аффекты.**Возникают в критической ситуации, представляет собой способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию…

Эмоциональное напряжение накапливается, без нашего желания, и если во время не дать выхода – возникнет ощущение усталости, подавленности, депрессии.

Аффект может быть подавлен сознательным усилием воли.

**Стресс-** это одна из разновидностей аффектов. Он дезорганизует человека, нарушает нормальный ход его поведения, оказывает отрицательное воздействие на здоровье.

Всякое эмоциональное состояние сопровождается физиологическими изменениями организма.

*«Тело не болеет отдельно и независимо от души…»*

*Сократ*

Тело человека не является изолированной системой. Мысли, эмоциональные реакции определенным образом влияют на физическое здоровье. Когда организм сталкивается с угрозой, в один из подкорковых отделов мозга поступает сигнал, в результате повышается кровяное давление, учащается пульс, повышается уровень сахара в крови, мускулы напрягаются, появляется гусиная кожа, пропадает чувство голода. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе)- особенно если они подавляются и вытесняются, могут являться причиной многочисленных психосоматических заболеваний, наступает перенапряжение нервной системы. Обостряются имеющиеся хронические заболевания или дают о себе знать слабые места в организме (невроз, гипертония, стенокардия, язва желудка, бр. астма, экзема, диабет и т. д.).

Так как мы живем среди людей, то интенсивность эмоциональных переживание зависит от того. Как их переживают рядом находящиеся люди. Эмоциональное состояние может передаваться от человека к человеку. Насколько комфортно человеку на работе определяется эмоциональный климат в коллективе.

4**. Способы снятия эмоционального напряжения.**

Мышечное расслабление снимает психическую напряженность. Одному человеку достаточно научиться некоторым упражнениям. Другим требуется более глубокая внутренняя работа сознания.

Как научиться себе помогать?

***Способы снятия напряжения***

* Медикаментозный (лекарственный). Способ доступный, но по мере привыкания требуется большая доза.
* Навык мгновенного расслабления (аутотренинг).
* Дайте отдых Нервной Системе. «Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает». Сон – лучший отдых, дневной сон (от 5 до 30 мин.) заменяет кофе, чай.
* Неприятные эмоции заменяйте приятными.

Любое самоусовершенствование начинается с концентрации. Чтобы каждый выбрал приемлемый для себя способ сохранения эмоционального благополучия. Ознакомимся с разнообразием способов.

**Физическая и психическая релаксация.**

1. ***Упражнение « Достижение состояния покоя».***

Сядьте в удобную позу и сосредоточьтесь на рассматривании предмета (лампа, свеча, картина), в течении некоторого времени.

Вопросы: Что нового вы заметили? Созерцайте предмет, сохраняйте полный покой.

2. Успокоение чувств и мыслей.

***Упражнение « Прогулка***».

Вам нужно научиться смотреть на окружающее «мягким взглядом», когда глаза находятся под углом в 45 градусов. Отправляйтесь на прогулку, позвольте себе идти туда, куда ведут вас ноги, не задумываясь ни о чем, не рассматривая что-либо специально. Продолжайте прогулку 15 минут. Ощущайте соприкосновение с природой.

3. ***Упражнение « Концентрация на дыхании».*** Отрицательные эмоции возникают чаще, когда мы дышим неправильно. Горловое, прерывистое дыхание- признак волнения, напряжения. Воздух - живительная сила. Мы разучились правильно дышать, дышать так, как душат маленькие дети. Можно научиться вдыхать постепенно, в несколько приемов. Следует как можно полнее заполнять легкие, осуществляя глубокое дыхание.

Релаксационная установка: « Вы наблюдаете за тем, как воздух входит в вас и выходит, вы дышите в удобном темпе. Вместе со вздохом входят силы, бодрость, энергия, вместе с выходом вы выпускаете трудности, болезни, напряжение, усталость.»

4.***Питание.*** Низкий уровень содержания сахара в крови ведет к:

головокружениям, утомляемости, трудностями сосредоточения, потерей аппетита, снижением сексуального влечения, нарушению зрения, депрессии, сонливости.

**Кофеин** дает встряску нервной системе, способствует выделению чрезмерного количества инсулина и адреналина в кровь. Организм вступает в зависимость от кофеина, перестает самостоятельно, в активной форме вырабатывать необходимое количества инсулина и адреналина. Снять чрезмерную увлеченность кофе можно приемом большого количества витамина С.

Дефицит витамина В6, В1, В3, В12 приводит к утомляемости, частой смене настроения, раздражительности. **Курение** мешает усвоению витамина С и разрушает его.

Физическая активность - самая важная вещь, которая позволяет сохранить молодость. Потоотделение избавляет тело от ненужных продуктов обмена веществ.

5***.Упражнение по обучению мышечной релаксации.***

Часто на просьбу расслабиться человек наоборот напрягается, поэтому придумана новая техника.

-В удобной позе, изо всех сил напрячься, ощутив все неудобства напряжения, когда больше терпеть невозможно - расслабьтесь.- Можно релаксацию проводить на различных частях тела, поочередно напрягая и расслабляя мышцы.

-В удобной позе охватите стул обеими руками снизу, попытайтесь поднять себя, расслабьтесь.

***6. Упражнение по расслаблению лицевых мышц.***

Погримасничайте, произнесите звуки «у», « о», «а»-расслабьтесь.

**Осознание своего «Я» как центра силы и покоя, ваших возможностей к саморегуляции и совершенству.**

**1.Упражнение «Улыбка».**

Кто научиться улыбаться, чаще будет испытывать положительные эмоциональные состояния. Следует развивать привычку к улыбке. Заглянув в зеркальце, постарайтесь 60 секунд удержать улыбку. Улыбаться нужно всегда! Перед тем как позвонить, сделать что-то важное - улыбнитесь.

**2. Упражнение «Поиск ресурсного состояния».**

- Сев в удобную позу сосредоточьтесь на дыхании. Вспомните свой позитивный опыт, успехи. (Практикуйтесь в оживлении положительных воспоминаний (сувениры, открытки, музыка, фотографии).

*Педагоги проговаривают 5 позитивных воспоминаний.*

**Рефлексия.**

Обсуждение эмоционального состояния. В чем трудности, что полезного получили для себя?

ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района»

**Семинар-дискуссия: «Эмоциональное здоровье педагога»**

Подготовила:

Педагога-психолога СПЦ