

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД**

**ПРАКТИКУМ
по регулированию эмоционального состояния педагогов**

**Подготовил:
Педагог – психолог
МКДОУ ЦРР-ДС №36
«Ласточка» г.Светлоград
Малахова А.А. (СЗД)**

Март, 2022

Актуальность проблемы: практикум проводится для педагогов образовательного учреждения в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания. Практикум содержит элементы телесно - ориентированной психотерапии, психической само регуляции и арт - терапии.

Цель: актуализация жизненных ресурсов и повышение работоспособности, снижение рисков развития синдрома эмоционального выгорания.

После пребывания в напряженных педагогических ситуациях жизненным ресурсам крайне необходима подпитка. Сегодня мы освоим техники психической саморегуляции и приемы снятия эмоционального и мышечного напряжения. Стабилизировать эмоциональное состояние поможет использование элементов телесной терапии. Самое близкое, доступное и понятное – это наше тело.

Ритмы тела играют важную роль в процессе саморегуляции. Самыми важными являются ритмы дыхания и ритмы пульса. Ритм пульса и ритм дыхания легкодоступны для самонаблюдения и тесно взаимосвязаны. В состоянии волнения и стресса у человека учащается дыхание и пульс. Собственный ритм (ритм дыхания, темп речи) необходимо замедлить. Как это сделать?

Переходим на брюшное дыхание: положите правую руку на живот, левую на грудную клетку. Область грудной клетки при правильном дыхании остается неподвижной, наблюдаем за движением в области живота - брюшной – релаксационный тип дыхания.

Упражнение «Дышим в ритме пульса».

Нащупайте свой пульс на левом запястье или на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный палец образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации.

Выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, сначала не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара – вдох, следующие два удара пульса – выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1 -3 минут, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходите к новому соотношению вдоха и выдоха: 2: 3 - 2: 4 - 2: 5 - 3: 6 -3: 9. Задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше и возвращайтесь к исходному состоянию вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием. Завершите упражнение активизирующим выдохом.

Управляем ритмикой сердечной деятельности через произвольно управляемый ритм дыхания. Ритм дыхания и пульса – зеркало наших эмоций. С помощью правильно регулируемого дыхания можно добиться

снятия психоэмоционального напряжения. Можно навязать организму внешний ритм, поддерживая его некоторое время, и он усвоится. Станет нашим собственным и дальше, будет сохраняться самим организмом.

Упражнение «Самомассаж»

Чем больше человек волнуется, тем больше мышечное напряжение. И мышцы задней области шеи реагируют на это в первую очередь. Область шеи – телесное зеркало, в котором отражается весь организм, отличается богатством рефлексогенных зон. Контактное воздействие в области шеи оказывает регуляторное воздействие на все тело. «Воротниковую зону» называют телесной панацеей.

Напомним себе правильное положение головы и шеи, слегка смещая голову вперед – назад, руководствуясь при этом мысленно произносимыми формулами «первичного самоконтроля», формулами саморегуляции Ф.М. Александера: « Голова немного смещается вперед и вверх. Шея вытягивается, плечи расширяются». Почувствуйте, как это оказывает влияние на общее самочувствие, и запомните свое внутреннее состояние, связанное с «правильным» положением головы и шеи.

Замечая дискомфортные ощущения в области задней поверхности шеи, прорабатывайте их с помощью телесного контакта на задней поверхности шеи:

1. сначала по средней линии, вдоль прощупываемых под кожей остистых отростков позвонков, слегка надавливая кончиками пальцев и совершая круговые разминающие движения. Усилие должно быть небольшим, а процедуру необходимо выполнять в положении сидя (желательно с опорой для головы, затылка) или лежа на спине. Сначала выполняете диагностическое прощупывание и массажирование, постепенно смещаясь, переходя от одной точки к другой. Там, где обнаруживается дискомфорт, задерживайтесь на несколько минут, продолжая легкий самомассаж до уменьшения или устранения негативных телесных ощущений;
2. затем на 1,5 – 2 см в стороны средней линии, вдоль позвоночника;
3. наконец, охватывая подушечками большого, указательного и среднего пальцев прощупываемые продольные мышечные тяжи (мышцы, поднимающие голову и разгибающие шею), аккуратно их разминаете, массируете.

Массажные движения должны быть мягкими, аккуратными. Работаем с нервными рецепторами в коже и подкожной клетчатке. Важно выровнять асимметричные ощущения.

Снижение мышечного тонуса уменьшает приток «информации» от мышц к мозгу, позволяя ему отдохнуть. Незанятость нейронов мозга переработкой информации повышает их готовность к синхронизации, приводя к особым состояниям сознания, играющим для человека целебную роль.

«Диалог рук с природными объектами»

Возьмите в руки шишки или колючие мячики. С усилием помассируйте кисти рук. Прислушайтесь к своим ощущениям. Сформулируйте их.

Между телом и головным мозгом существует связь проекционная с сохранением принципа соответствия. Область кисти имеет расширенное представительство в коре головного мозга.

Руки - это тактильные ощущения. После «колющих» ощущений опустите ладони в емкость с фасолью (гладкие, прохладные). Почувствуйте разницу в ощущениях.

Порой руки знают, что делать. То, что разум не в силах понять, разгребают руки. Те, у кого была возможность познакомиться с песочной терапией, помогающей установить связь с подсознанием, знают, что это длительный, увлекающий процесс.

Возьмите в руки песок, пропуская его сквозь пальцы и наблюдая за бесформенностью песка – с одной стороны и способностью принимать любые формы – с другой.

Для древних мудрецов песок олицетворял круговорот всех вещей, их создание, разрушение, неутомимое течение времени.

Еще большее воздействие на человека оказывает вода. Организм взрослого человека на 70-80% состоит из воды. Известна оздоровительная сила воды. Любые манипуляции с водой – это определенная доза удовольствия.

Возьмите кусочки замороженной воды. Вновь прислушайтесь к вашим ощущениям.

В стрессовых ситуациях: смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан, медленно выпейте ее. В стрессовых ситуациях потребность в воде увеличивается. Нужно сконцентрироваться на ощущениях. Для того, чтобы почти полностью нейтрализовать последствия неприятного разговора, иногда бывает достаточно всего лишь помыть руки и умыться, а в конце дня, перед сном, принять расслабляющую ванну

Отдых на берегу озера, реки целебен для души.

Опустите остаток льдинок в наше маленькое озеро (комплекс песок – вода или большая емкость). Что чувствуют руки? Тепло – холод – естественная гимнастика сосудов. Постоянно меняющиеся узоры на водной глади вводят человека в легкий транс. Рассмотрим узоры на дне озера и найдем то, что не является частью природы (на дне емкости – природные и искусственные камни).

Шум течения реки находится в диапазоне частот, сравнимых с человеческой речью, вода как бы говорит с успокаивающими интонациями, поет нежную и приятную мелодию.

Тревожные мысли постепенно теряют свою напряженность и сменяются приятными размышлениями.

Ритмичные медленные монотонные процессы успокаивают (медленная музыка, шелест волн, шум дождя, вязание, перебирание четок).

Теперь снимите обувь и пройдитесь по каменистому берегу. Это дорожка из натуральных камней разной фактуры – маленькие и большие, гладкие и шершавые, помассируйте стопы.

Шеринг

Понаблюдайте, как все наши действия сказались на вашем эмоциональном состоянии. Изменилось ли ваше эмоциональное состояние?