

## Семинар для педагогов «Создай себе настроение»

### Цель:

•ознакомить с простейшими приемами устранения дискомфорта и правилами психогигиены общения

### Задача:

•вооружить педагога теми знаниями, которые бы повышали его психическую устойчивость в трудных (*критических*) ситуациях, обеспечивали научно обоснованными способами борьбы с жизненными невзгодами.

### Ход

#### 1. Мини-лекция: «Не навреди!»

Главный девиз педагога - «*Не навреди!*» Не навреди воспитаннику, не навреди коллеге, не навреди **себе**, чтобы не навредить никому.

Итак, поговорим о педагоге, о том, как он себя чувствует при возникновении конфликтной ситуации. Наверное, у каждого из нас они возникали, и мы действовали в них в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

#### Что ЧУВСТВУЮТ педагоги в такие моменты?

— Досаду. (*К ним со всей душой, хочется хоть чему-то научить, а они.*)

— Раздражение. (*У меня тема, надо быстрее ее дать, а там разговоры.*)

— Безысходность. (На минуту заинтересуешь, а потом опять шум. Несколько человек работают, хоть бы им не мешали.)

— Злость. (*Сидят на всем готовом, в голове пусто, так хоть бы не хамили.*)

И как обычно РЕАГИРУЮТ в такой ситуации?

— Перестань, как не стыдно, сколько можно, мы не успеем, завтра контрольная.

— Выйди вон, я докладную директору напишу, пусть разбирается.

Итак, как правило, это — замечания, нарекания, порицания и т. п.

А как это ДЕЛАЮТ? (*Часто повышают голос.*) И всегда ли это приносит желаемый эффект? (*Редко.*) Весь наш опыт говорит о том, что это малоэффективно.

А что ЧУВСТВУЮТ в этой ситуации?

Вину, беспомощность, бессилие, некомпетентность.

Помогает ли это разрешить ситуацию?

Наверное, нет. Да еще и **настроение портится из-за того**, что не сдержались, давление поднимается, сердце хватает. И потом долго переживаем из-за того, что все не так складывается, как бы хотелось. Опускаются руки, не хочется идти на работу.

Хочу обратить ваше внимание на то, что учитель, находясь в ресурсном состоянии, сможет гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье детей.

Например: вы едете в автобусе в прекрасном **настроении**, ощущение такое, что можете горы свернуть. Автобус дергается — массивный мужчина **наступает вам на ногу**. Что делаете вы? (*Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.*)

А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам **наступили на ногу**. Как вы реагируете? (*Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем.*)

А в чем разница? В ресурсном состоянии.

2. Сейчас я хочу вам предложить несколько упражнений, которые помогут активизировать ваши ресурсы. Хочу напомнить, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1. «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (*давление, сжатие, жжение, пульсация*).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

#### УПРАЖНЕНИЕ 2. «ШАРИК»

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс. Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде.

Как же достичь расслабления?

Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (*на выдохе: с-с-с-с.*).

Что вы теперь чувствуете?

#### УПРАЖНЕНИЕ 3. «ЗЕРНЫШКО»

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая **всеми** страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой поверхностью. Умиротворенная, радостная, спокойная и сильная, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда остаётся там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

#### УПРАЖНЕНИЕ 5. «ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК»

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (*ласковое имя*) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе. Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

Мы сделали с вами несколько упражнений

•одни из которых успокоят вас, когда вы наедине с собой («Зернышко», «Внутренний ребенок»,

•другие помогут быстро в любой ситуации («Разгладим море», «Шарик»).

А когда вы освоите их все, то и «Зернышко», и «Внутренний ребенок» можно будет использовать непосредственно в конфликтной или любой другой ситуации, где вы ощущаете дискомфорт.

Многие эксперименты обнаружили, что существует лишь один фактор, который реально препятствует успешному самоуспокоению, и этот фактор — непонимание того, что самоуспокоение может быть достигнуто произвольно. Большинство людей не осознают, что сами **создают собственное настроение и**, следовательно, сами могут изменить его, и что такие изменения вполне естественны и нормальны.

Если вы **себе позволите, то вполне можете привести себя в следующее спокойное состояние**: «В целом все нормально, а теперь давай-ка посмотрим, что же я могу сделать с этой проблемой, в этой ситуации?»

Даже если вы не сразу найдете, как ситуацию разрешить, вы сохраните свое здоровье и не будете усугублять негативных отношений с учащимися, так как перестанете кричать и раздавать оценочные суждения, что, надо признать, не нравится никому.

Постепенно ситуация изменится, поскольку изменится реакция на нее. А это уже достижение. С этим уже легче жить.

Заключение. Предлагаю вам сказочную историю, которая поможет вам лучше разобраться в **себе и понять других**.

Сказка "Конфеты"

В одной хрустальной вазочке жили-были конфеты: Карамелька в простеньком невзрачном платьице, фруктовая Мармеладка и вовсе без платья, соевый Батончик в полосатом комбинезончике, а украшала вазу, бесспорно, шикарная, ну просто Супер-конфета в чудесном ярком наряде с блёстками от знаменитого Кутюрье. Эта Супер-конфета строила из себя невесту что, хвасталась своим знатным происхождением.

Она говорила, высоко вскинув голову:

- Мне нет здесь равных! Вы все - из обычного сахара, только я сделана из **настоящего** шоколада высшего качества.

Когда другие конфеты пытались унять её бахвальство, шоколадная красавица не унимались.

- Посмотри на себя! - восклицала она. - У Батончика и Карамельки нет даже нижнего белья, носят платье на голое тело. А Мармеладка и вовсе нагая. Бесстыдница!

И хоть хвасталась шоколадная красавица своим знатным происхождением, модными и красивыми нарядами, а судьба то всех одна - быть съеденными рано или поздно. Вопрос только в том, когда и кем. Шоколадная конфета не сомневалась, что её выберут первой. Она не видела для себя соперников среди этих невзрачных, неаппетитных сладостей.

Наконец представился случай испытать судьбу. К Белочке, хозяйке хрустальной вазы, пришли гости: Лисичка, Медвежонок и Ежонок. Белочка принялась угощать своих друзей конфетами. Лисичка выбрала Мармеладку, потому что больше всего любила именно такие конфеты. Ёжик сказал, что у него на шоколад аллергия и выбрал Карамельку. Медвежонок был толстоват и не ел шоколад, так как боялся ещё больше поправиться, поэтому он выбрал соевый Батончик. Шоколадная красавица лежала на дне хрустальной вазы одна-одинёшенька и находилась в полном недоумении. Почему? Почему не выбрали её?

Поскольку все гости получили по конфете, шоколадная красавица досталась Белочке. Хозяйка хрустальной вазы осторожно развернула красивую блестящую обёртку, сняла золотинку - нижнюю юбочку. Но что это? Под шикарной одеждой скрывался обыкновенный кусок пластилина грязно-серого цвета. Может быть, что-то на кондитерской фабрике перепутали. Может быть, просто кто-то хотел подшутить над Белочкой и её друзьями. Неизвестно. Но в тот день Белочка и её гости поняли, что не

всегда за прекрасной, шикарной, модной одеждой, скрывается такая, же замечательная душа. Недаром говорится: "Не всё золото, что блестит".