**Мастер-класс с элементами тренинга для педагогов по профилактике стресса**

**«Мешочек Анти-стресс»**

Пояснительная записка.

Из-за напряженного ритма жизни, высоких эмоциональных нагрузках человек испытывает стресс, а лучший способ борьбы со стрессом – это любая продуктивная деятельность, т.к. в момент творчества человек переключает все свое внимание на процесс деятельности. Разум его отчищается от негативных мыслей, спадает мышечное напряжение, улучшается настроение.

Педагоги ДОУ находятся в группе риска.

Мастер-класс «Мешочек анти-стресс» направлен именно на то, что бы педагоги смогли переключиться, отвлечься, своими руками сотворить творческий продукт, который они смогут оставить себе н память, как приятное воспоминание. Напоминание и при необходимости «Мешочек анти-стресс» можно потрогать руками, ощутить его, вдохнуть его аромат – это поможет снять напряжение, улучшить настроение и добавить уверенности себе.

Цель: Познакомить педагогов с вида стресса и методами борьбы с ним.

Задачи:

1.Научить способам преодоления стрессовых ситуаций, с помощью разных техник, благоприятно воздействующих на организм и эмоциональное состояние,

1. Создать благоприятную обстановку в коллективе
2. Способствовать эффективной работоспособности, предупредить эмоциональное выгорание.

**Приветствие.**

П.-п.: Уважаемые коллеги, рада приветствовать вас! В самом начале нашей встречи мне бы хотелось, чтобы вы поделились своим эмоциональным состоянием, тем чувством, которое вы сейчас испытываете, а так же хотелось бы услышать, что вы ждете от сегодняшней нашей встречи.

(по кругу передаётся тотем, педагоги высказывается)

Спасибо большое!

**Ознакомительная часть.**

П.-п.: Для того, чтобы узнать тему нашей сегодняшней встречи я предлагаю посмотреть небольшой короткометражный фильм (ералаш «стресс»). Скажите, пожалуйста, а вам знакомо такое состояние как «Стресс»? Приходилось ли вам испытать это состояние?

 П.-п.: А знали ли вы, что стресс бывает разным? Может быть нормальным, хорошим стрессом и он возникает как реакция на какие-то внешние или внутренние изменения. Например: организм испытывает стресс при публичных выступлениях или может возникать при некоторых конфликтных ситуациях. При этом человек испытывает волнение, страх, раздражение, сопровождаемое соматическими проявлениями, такими как учащённое сердцебиение и дыхание, дрожанием всего тела, спазмом в области живота и горла и спазм мышечной системы. При таком стрессе важно здесь помочь организму справиться и восстановить нормальную работу. И в этом могут помочь простые техники, с которыми я хочу вас познакомить.

**1 упражнение «Молчаливый крик».**

П.-п.: Для восстановления нормальной работы организма нам нужно выплеснуть эмоцию, которая сопровождается стрессом. Выплеснуть весь негатив, как мы видели на примере героини ералаша, помогает хороший крик «от всей души», но так как не всегда есть возможность громко и от души покричать, а спазм в области горла и грудной клетки снять надо, нам может помочь техника «Молчаливый крик». Надо набрать воздуха полной грудью и молча, как бы про себя, от всей души кричать. Главное, в своей голове, громко и сильно. (Педагоги пробуют выполнить это упражнение, в процессе делятся своими ощущениями), (упражнение выполняется 5-10 раз)

**2 упражнение «Тряска».**

Следующее упражнение «тряска» также направлено на снятие мышечного напряжения, но уже во всём теле.

П.-п.: Исходное положение удобное, устойчивое. Нам необходимо активно трясти всем телом в течение 1 минут. (Педагоги пробуют выполнить это упражнение, в процессе делятся своими ощущениями), (упражнение выполняется 1-5 минут)

**3 упражнение «Техника анти-стрессового дыхания» или «Техника брюшного дыхания»**.

Эта техника помогает восстановить ровное дыхание и тем самым восстановить ритм сердца, помогает успокоиться и прояснить наши мысли.

П.-п.: Предлагаю познакомиться с техником «брюшное дыхание» или «антистрессовое дыхание», для этого нам нужно принять удобное положение, сидя или стоя, положить руку на живот и медленно на два счёта надувать живот, так как будто мы надуваем мячик. И так же, на два счёта, выдыхаете (примерно 5-10 повторений). То же самое необходимо повторять на 4 счёта и на 6 счетов (упражнение выполнять необходимо до полного восстановления дыхания и ритма сердца). Вот мы и с нормальным познакомились проявлением стресса и методами быстрого восстановления. Но бывает стресс ещё и плохой, который имеет свойство накапливаться в нашем организме, истощая нашу нервную систему. С таким стрессам также необходимо бороться. В этом хорошо помогают: активные виды спорта, прогулки, встречу с друзьями, беседы «по душам», В общем, различные яркие, положительные эмоции, избавляющие нас от напряжения и улучшающие наше настроение. Предлагаю сейчас нам с вами улучшить наше настроение, зарядиться положительными эмоциями и немного расслабиться в процессе изготовления некого «талисмана хорошего настроения» - «Мешочка анти-стресс». В этот мешочек я собрала все то, что нас защищает, успокаивает и повышает нашу самооценку. И так приступим!

**Основной этап. Мастер-класс «Мешочек анти-стресс».**

**1 компонент-соль** (используется крупная морская соль, соль необходимо окрасить в любой желаемый цвет на выбор. Для этого, с помощью пипетки, в мешочек с солью добавляется несколько капель туши и разминается, до полного распределения соли).

П.-п.: Соль - уникальный минерал. Согласитесь, что без соли не обходится ни одна хозяйка на кухне, а всем известная «Четверговая соль» в православной вере, которая помогает при болезни. Вообще соль считается энергетическим проводником, она впитывает негативную, отрицательную энергию и нейтрализует ее. Поэтому соль в нашем мешочке будет неким «Громоотводом».

**2 компонент - эфирные масла** (используются только натуральные, сертифицированные масла, перед применением уточняем о наличии аллергических реакций на те, или иные ароматы). Эфирное масло добавляется к соли, затем тщательно перемешивается и уже окрашенная, ароматизированная соль пересыпается в приготовленный мешочек.

П.-п.: Арома - терапия - один из приятнейших способов релаксации. Эфирные масла проникают через дыхательную систему в наш мозг, оказывают влияние на ЦНС и выработку гормонов. То есть можно сказать, что они регулируют нашу жизнь. И от того какие запахи вы будите вдыхать зависит ваше самочувствие, настроение, отношение к жизни, устойчивость к стрессовым ситуациям.

**3 компонент - свитки с аффермациями**  - это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения. Педагогам предлагается из шкатулочки выбрать любой свиток, прочитать аффермацию, затем эмоционально, перед зеркалом, произнести ее так, что бы проникнуться и пропустить ее через себя.

П.-п.: Сразу вспоминается фильм «Самая обаятельная и привлекательная», как героиня фильма по рекомендации Сюзанны регулярно, перед зеркалом, повторяла заветную фразу, с целью самой искренне поверить в то, что она действительно самая и обаятельная и привлекательная. И ведь поверила…

П.-п.: Предлагаю и нам потренироваться говорить нашу заветную фразу с чувством, пропуская ее через себя и веря в то, что говоришь.

(педагоги тренируются до положительного результата).

**Заключительный этап. Рефлексия.**

П.-п.: Уважаемые коллеги, мы с вами сегодня очень продуктивно поработали. Мне бы хотелось завершить нашу встречу немного необычным способом. У нас на столах есть мелкая соль и мелки. Буквально 1 минуту, вам надо будет окрасить соль в любой цвет, а затем пересыпать ее в сосуд, и сказать, что понравилось или заполнилось больше всего. Одним словом.

П.-п.: Сажайте, пожалуйста, как изменилось ваше настроение, и оправдались ли ваши ожидания? (ответы педагогов). Спасибо большое.

До свидания.

Используемая литература:

1. Алиева М., Трощихина Е. «Тренинг развития жизненных целей». СПб: «Речь», 2002
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. Вачков. - М.: Ось-89, 2000. - 224 с.
3. Миргородская С.А. Аромалогия: QUANTUM SATIS. - М.: «НАВЕУС», 2003. - 2-е изд., 272 с.
4. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В.
5. Мискевич, О.В. Савицкая. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008.