**МБОУ Башкирский лицей № 1 г.Учалы**

**Педагог – психолог Фазылова А.Х.**

**Мастер – класс для педагогов по теме:**

**«Регуляция эмоционального состояния».**

**ЦЕЛЬ:** снятие психоэмоционального напряжения и развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение приемов саморегуляции.

**ЗАДАЧИ:**

1.  Дать представление о понятии «саморегуляция»

2.  Обучить различным техникам  регуляции эмоционального состояния.

3.  Формировать позитивное отношение к себе и своим возможностям.

4.  Формировать навыки произвольного контроля.

**Материалы и оборудование:**

-       компьютер;

-       проектор и доска для демонстрации слайдов;

-       презентация;

-       диск с релаксационной инструментальной музыкой;

**Ход занятия**

Добрый день! Я рада приветствовать Вас на нашем занятии.

**1. Упражнение "Настроение”.**

Я предлагаю занять место за компьютер и открыть программу Paint. Перед вами чистый лист. Нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь "выплеснуть” его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуете столько, сколько вам нужно.

После того как вы нарисовали свое настроение  с удовольствием, удалите рисунок. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло.

2. **Упражнение «Меня зовут…».**

**Цель:** создать условия для самораскрытия личности участников, их сплочению, повышению самооценки, умения принимать помощь крута.

– Уважаемые коллеги, сегодня у нас с вами есть уникальная возможность узнать друг о друге много нового и интересного. А для начала давайте поприветствуем друг друга. Сделаем это таким образом.

**Инструкция:** Встаньте в круг. Каждый из нас делает один шаг к центру круга, показывает жест приветствия, называет свое имя, а так же 2 личных качества на первую и вторую буквы своего имени и говорит пожелание, обращаясь ко всем остальным: «Добрый день!», «Желаю всем узнать много нового и интересного»  и  т.д.

**Итог:** Народы всех стран мира придают большое значение ритуалам приветствия. Волшебные три ключа: приветствие, имя, улыбка. Как важно нам в своей профессиональной деятельности уметь обладать тремя волшебными ключами и в общении с коллегами и с родителями, а так же в общении с детьми.

**3 . Вступление (10 мин). (Презентация)**

Мы живём в эпоху  кризисов и социальных перемен.  И в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному.  На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что даёт ему силы для сохранения здоровья, душевного  комфорта, активной  созидательной позиции в сложных  условиях?

Нормальное течение множества процессов сложного организма обеспечивает автоматическаясаморегуляция.  Разговор пойдет о самых общих принципах работы целостного организма, о том, что происходит  непрерывно  и  является глубинной основой жизни.

**первые идеи о психической саморегуляции зародились   в  Европе, в Германии.** Немецкие врачи ещё в конце XIX века начали разрабатывать идею, которую они назвали «аутогенной тренировкой». Большую известность получила книга «Аутогенная тренировка» д-ра Шульца. Чему были посвящены эти исследования и рекомендации? Прежде всего — релаксации. Можно было расслаблять тело и ум, лёжа на спине или же в так называемой «позе кучера» (т.е. сидя на стуле, сильно  ссутулившись).

  Следующим большим этапом можно назвать деятельность **Александра Семёновича Ромена**, врача-психиатра, который работал в Алма-Ате и Москве. **Термин психическаясаморегуляция принадлежит как раз ему.** Он много времени и сил в своей жизни посвятил этому  направлению, издал  десятки  публикаций  на  данную  тему.

**Регуляция**  (от лат.приводить в порядок, налаживать)– неосознаваемые регуляторы способов выполнения деятельности – операциональные установки и стереотипы автоматизированного поведения, которые обеспечивают направленный и устойчивый характер её протекания. Осознаются тогда, когда на пути привычного действия  встречается неожиданное препятствие.

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

1) Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

**Попробуйте задать себе вопросы:**

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

-  Что я могу использовать из выше перечисленного?

На  доске  составляется  перечень  этих  способов (ватмане).

- К сожалению, не все средства мы можем использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

С некоторыми мы сегодня познакомимся.

**4. Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

 Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**5. Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Пожалуйста, поделитесь своими ощущениями.

**6. Обучение  способам  управления  дыханием**

- Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.**

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2.**

Так  как  в  ситуации  раздражения  или  гнева  мы  забываем  делать  нормальный  выдох,

-  глубоко выдохните;

- задержите дыхание так надолго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;

 снова задержите дыхание.

**7. Релаксация «Огонь и лед»**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде инст­руктора «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движе­ний каждый выбирает произвольно. По коман­де «Лед» участники застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор не­сколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Вы изображали огонь и лед. Что вам понравилось больше? Когда вы чувствовали себя свободно, комфортно.

**7. Управление тонусом мышц, движения.**

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять, позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановиться. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1.  Дышите глубоко и медленно.

2.  Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3.  Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4.  Прочувствуйте это напряжение.

5.  Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6.  Сделайте так несколько раз.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.)

8. **Релаксация** (от лат. **relaxation** – ослабление, расслабление) – глубокое **мышечноерасслабление**, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Снимать психо-эмоциональное напряжение можно и с помощью успокаивающей музыки.

- Сядьте удобно, закройте глаза; (Звучит музыка)

Расслабили свои руки…
Внимание на кистях рук - они сразу стали большими, тёплыми. Мягкими, большими, тёплыми. Свободные плечи…

Сбросьте напряжение с лица… В голове - легкий туман, спокойная пустота… Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно - и выдохнуть… воздух проходит через ноздри и выходит… Дыхание лёгкое и спокойное... Чем дышите вы? Лёгкостью, голубизной...

И мир становится волшебным… легкий синий туман вокруг вас… Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми...
И вы чувствуете, как будто ДУША ВАША ОСВОБОДИЛАСЬ… и будто полетела в лёгком воздухе… в небо… высоко, в голубизну… Вы раскинули руки, вы летите … Как красиво вокруг вас… Впереди – горизонт… далекие горы … зеленый лес…

Можно подняться к облакам… будто купаться в них… отдохнуть на них… Можно кувыркаться… наслаждаться своей свободой... Можно полететь к земле... вниз… и найти на земле место, где вам очень хорошо…

Ваше ЛЮБИМОЕ МЕСТО на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка… Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой то цветок окажется совсем близко от твоего лица… Ты улыбнёшься ему...

**9. Телесно - ориентированное упражнение: «Погода»  (3 мин)**

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка,  и тут появляется ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение  и  рассказывает  о  тех  ощущениях, которые  появились  в  процессе  игры.

-       Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое упражнение, на ваш взгляд, наиболее результативное?

**10. Автоматизированное тестирование «Самочувствие, активность, настроение»**

Сейчас я прошу вас протестироваться и оценить своё самочувствие, активность, настроение в настоящий момент. Это небольшой тест, где вам предлагается оценить от -3 до +3 баллов различные утверждения вашего самочувствия и настроения.

11.  И в заключении я хочу рассказать небольшую притчу:

В старинном городе жил великий мудрец. И один  человек решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу я у мудреца: «Скажи о, мудрейший! Какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, если он скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит». Так все и случилось. Человек  поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках? О, мудрейший! - живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был мудрым человеком, сказал: «Все в твоих руках…»  Так и я хочу вслед за мудрецом  моим  мастер-классом сказать – всё в ваших руках…