

Мастер-класс «Научу за 5 минут»

«Как справляться с негативом и не переносить его на окружающих»

«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей,
но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств».

Эрих Мария Ремарк

1 Сначала своего выступления, я бы хотела провести блиц – опрос:

- что такое "НЕГАТИВ"? (ответы участников)

(Негатив (гнев, страх, напряжение, обида и т.д.) - то, что люди оценивают как что-то плохое, неприятное, тяжелое, отрицательное, порождаемое психологическими причинами).

- что может вызвать проявление негативных эмоций? (ответы участников)

(Тревога? Страх? Неудовлетворенность? Негодование? Волнение? Причины для такого рода эмоций в современной жизни предостаточно. Ссоры с близкими, сложности на работе, неудовлетворенность в отношениях и в жизни, требования и ожидания окружающих, завышенные ожидания от себя)

Вы, наверное, согласитесь, что педагогическая профессия находится в зоне риска, в любом коллективе обязательно найдутся люди, имеющие разные интересы, запросы, потребности, а значит, имеется почва для возникновения разногласий и конфликтов. Мы срываемся на детей, коллег, начинаем сомневаться в своем профессионализме, не ощущаем значимость своего труда и испытываем постоянную усталость, и это может и у молодого педагога, и педагога со стажем.

В тоже время, педагогу надо понимать, что негативные эмоции – частый спутник состояния человека, и это нормальная эмоция, которая помогает нам адаптироваться к реальности. Это психофизиологическая подготовка организма к активным действиям, которые он стремится направить на то, чтобы противостоять чему-то.

- Как вы справляетесь с негативом? (ответы участников)

Негативными эмоциями можно очень легко «заразиться», но вот освободиться от них совсем не просто.

В начале проведем маленький тест - упражнение «Субъективная минута».

1. Тест «Субъективная минута» 5 мин.

По моему сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Я засеку ее по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы.

Вывод: До 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность

55 – 60 секунд – норма

Сейчас мы выявили степень вашей тревожности, как одно из проявлений негативных эмоций. Я постараюсь, за 5 минут показать приемы, которые могут помочь избавиться от негатива и не распространить его на окружающих.

1 прием «Квадратное дыхание»

Когда вы чувствуете напряжение, гнев и другие негативные эмоции, попробуйте технику квадратного или коробочного дыхания. Это метод управления дыханием, который позволяет уравновесить процессы в нашей нервной системе. Дыхание называют квадратным, потому что его элементы нужно выполнять на равный счет, и этих элементов четыре.

по схеме:

3. 1. После полного выдоха медленно вдохните на счет до четырех.

2. Задержите дыхание еще на четыре счета.

3. Медленно выдохните на счет до четырех.

4. Задержите дыхание еще на четыре счета.

Повторите последовательность столько раз, сколько вам потребуется, чтобы успокоиться. Минимальное количество повторов, чтобы коробочное дыхание имело эффект – 4 раза. Используйте технику систематически, каждый раз, когда злитесь. Можете не назначать себе свой временной интервал. Главное, чтобы вдох, выдох и задержка дыхания были одинаковыми по времени, следите за этим.

2прием -Рисуйте! (предлагаю нарисовать спонтанные рисунки)

Наверняка каждый человек в процессе затянувшегося телефонного разговора или другого монотонного занятия хоть раз оставлял на бумаге абстрактные рисунки – цветочки, узоры, круги и другие геометрические фигуры и т.д.. Дудлинг (от английского doodle — «каракули»), грифонаж, каракули — это бессознательный рисунок, сделанный во время какого-то занятия. Вы терапевтируете себя сами, помещая на лист то, о чём думаете или избавляясь от негативных эмоций, идет работа с внутренним состоянием, эмоциями, с подсознанием. Давайте попробуем разобраться значение этих «каракуль». Давайте попробуем разобраться значение этих «каракуль».

Экспресс-тест по рисунку.

Размер, положение, а также объект рисунка даёт нам некоторые ключевые подсказки.

Большие каракули - вас тянет к природе. Кроме того, это может быть сигналом к тому, что вы замкнулись в себе.

Маленькие рисунки в углу листа говорят о том, что человек аккуратен и по-своему организован.

По бокам листа – это знак того, что человеку нравится, когда всё на своих местах.

Вверху - уверенность и изобилие идей.

Если рисунок нарисован прямо **рядом с заголовком** текста - "художник" не считает важным то, что написано на бумаге.

Левая часть листа –говорит о ностальгических чувствах по прошлому у человека.

Использование **правой стороны** листа - желание выразить себя или рассказать о тайных мыслях.

Стрелы – это драйв и высокая степень мотивации, агрессивно амбициозны.

Цепи -наличие чувства ограничения, особенно в отношениях или на работе.

Круги – это необходимость найти единство и мир, пытается собрать все детали паззла и всё понять, сильное интуитивное чувство.

Точки говорят о беспокойстве и нестабильности.

Яйца символизируют новое начало. Может появится новый талант, о котором вы не знали. Яйца также могут говорить о том, что у вас есть потребность и желание успокоиться и построить своё собственное стабильное, безопасное гнездо.

Глаза часто говорят о внутреннем "я" рисующего. Большие глаза рисуют открытые люди, а маленькие – замкнутые.

- **Солнце, круги, гирлянды, цветы** – в рисунке человека присутствует в основном круг, это свидетельствует о том, что личности не хватает общения;
- цветы говорят о женственности, о желании создать ячейку общества, завести детей;
- **зигзаги** не комфортно себя чувствует на данном отрезке своей жизни, ему словно хочется "убежать" от той ситуации;
- **спирали, волнистые линии, волны** - заиклены на своих собственных переживаниях и событиях в жизни. Они часто занимаются самоанализом, углубляются в собственные мысли;
- **сердечки** - человек испытывает чувство влюбленности, характер у такой личности романтичный, открытый;
- **кресты** - испытывает мрачные мысли, его не устраивает то, что происходит в данный момент его жизни или высокий уровень ответственности личности;
- **человечки** - не доводит дело до конца, либо делает не качественно, без какого-либо энтузиазма. Необходимо контролировать, чтобы добиться от них положительного результата;
- **кубики** - конструктивная личность. Если эти кубики объемные, то это означает, что личность стремится видеть ситуацию со всех сторон, ему важны детали и подробности это показатель мужественности.
- **шахматная доска** - это достаточно закомплексованные личности;
- **геометрические фигуры** - это достаточно уверенные в себе личности, они точно знают чего хотят от жизни, четко ставят цели и добиваются их. У них всегда есть под рукой четкий план действий, люди они практичные, сдержанные, серьезные.

3 прием «Улыбнитесь» Дети смеются 500 раз в день взрослые -14. Когда мы улыбаемся, активируется гипоталамус — часть мозга, которая высвобождает эндорфины. Они дарят нам хорошее настроение и прекрасное самочувствие. поощрительная улыбка смягчает последствия стресса и даже снижает частоту сердечных сокращений. Улыбка воспринимается окружающими как проявление доброжелательности, а на глубинном уровне — отсутствие опасности. Улыбаясь другому человеку, вы подсознательно настраиваете его на более позитивное и открытое общение, даже если он этого не осознаёт. Это называется эффект отражения. Тело не отличает искусственный смех от настоящего.

Надо смеяться и радоваться каждый день. Доктор Смех советует: «Каждое утро подходите к людям, здоровайтесь и улыбайтесь».

Но, оказывается это трудно сделать, надо учиться улыбаться.

Мастер-класс: «Учимся улыбаться»

- Надуваем щеки 20 раз и хлопаем по щекам
- Зубами разминаем губы, сначала нижнюю губу 20 раз, потом верхнюю
- Сброс, расслабляем 5 раз
- Трубочка «Буратино» 10 раз
- Трубочка вверх-вниз-вправо-влево 5 раз
- Сброс
- Разминаем-расстираем пальцами вверху-внизу губ
- ООО, и улыбаемся 10 сек. Главное, чтобы мышцы научились фиксироваться
- Массаж носогубного треугольника
- Сброс
- Трубочка, улыбка, зубы не оголяем
- Сброс

-- Трубочка «Буратино», улыбка 5 раз

-Берем зеркало и ставим улыбку

Вот вы уже и улыбаетесь!

5 прием «Физическая активность» Почему спорт в принципе помогает? Дело в том, что во время занятий спортом в мозгу вырабатываются нейромедиаторы (серотонин, эндорфины и др.), которые отвечают за наше прекрасное настроение и уменьшают количество кортизола в крови. Благодаря выработке эндорфинов после тренировки средней и большей интенсивности длительностью хотя бы 30-60 минут наступает эйфория, настоящее дзен-спокойствие. Серотонин можно повысить, занимаясь просто лишь утренней зарядкой. Повышение его уровня поможет снять напряжение, улучшить настроение, восстановить аппетит, нормализовать сон. Йога, цигун, легкая (очень легкая) пробежка, пилатес, скандинавская ходьба. Быстро справиться помогают несложные физические упражнения. Поприсядьте, сделайте несколько наклонов, пожимайте в руке эспандер или резиновый мячик. Пять минут – и стресс как рукой снимет!

Лечите негатив позитивом, улыбайтесь, не чувствуйте себя виноватым, представляйте, что Вы окружены ярким светом, который защищает Вас от всякого негатива. Свет не пропускает этот негатив в Ваше поле, он действует как бумеранг.

Спасибо за внимание! Я желаю Вам всем только положительных эмоций.