

## Мастер класс «Снятие стресса в педагогические будни»

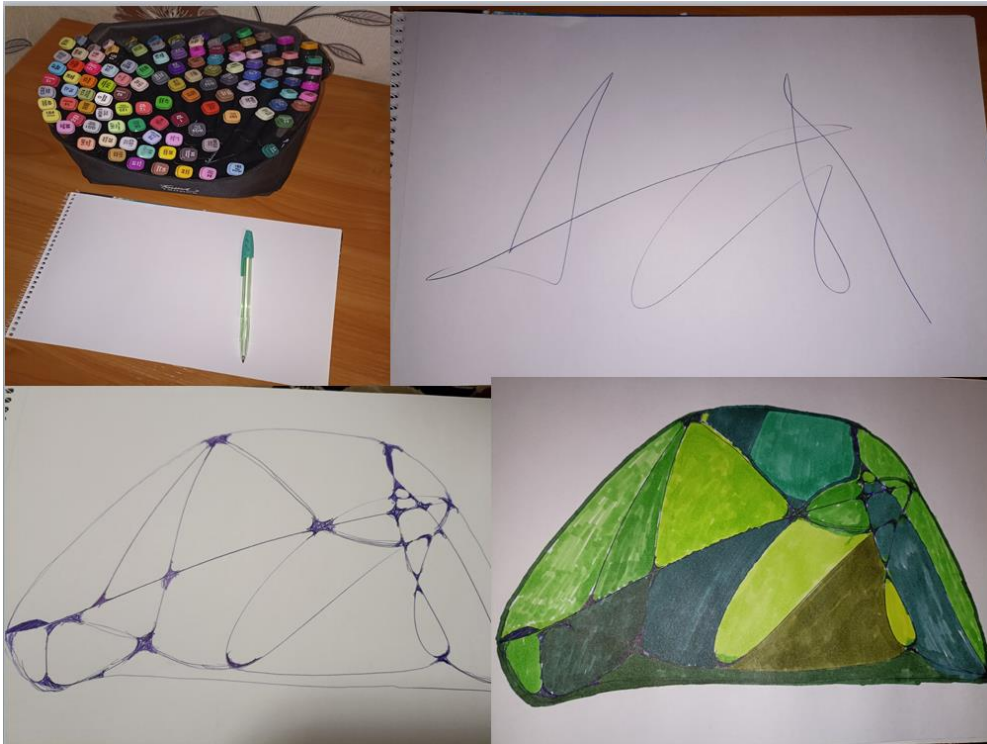
Педагогическая профессия требует большой выдержки и самообладания. От взаимодействия с многочисленными людьми мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, а также это может привести к «эмоциональному выгоранию».

Ситуации крайнего эмоционального напряжения приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, как эмоционального характера, так и физического. Именно поэтому мы нуждаемся в психологической поддержке, эмоциональной разрядке, в обучении приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения. Учиться владеть собой, переносить стрессы с наименьшими нервными затратами необходимо, чтобы оставаться здоровыми, так как перенапряжение и длительные стрессы могут привести к неврозам. Именно для этого, хочу вам предоставить несколько техник по снятию психологического напряжения.

- **Нейрографика**

Оборудование: лист А4, маркер (фломастер, ручка, карандаш), цветные карандаши (цветные фломастеры, маркеры, краски).

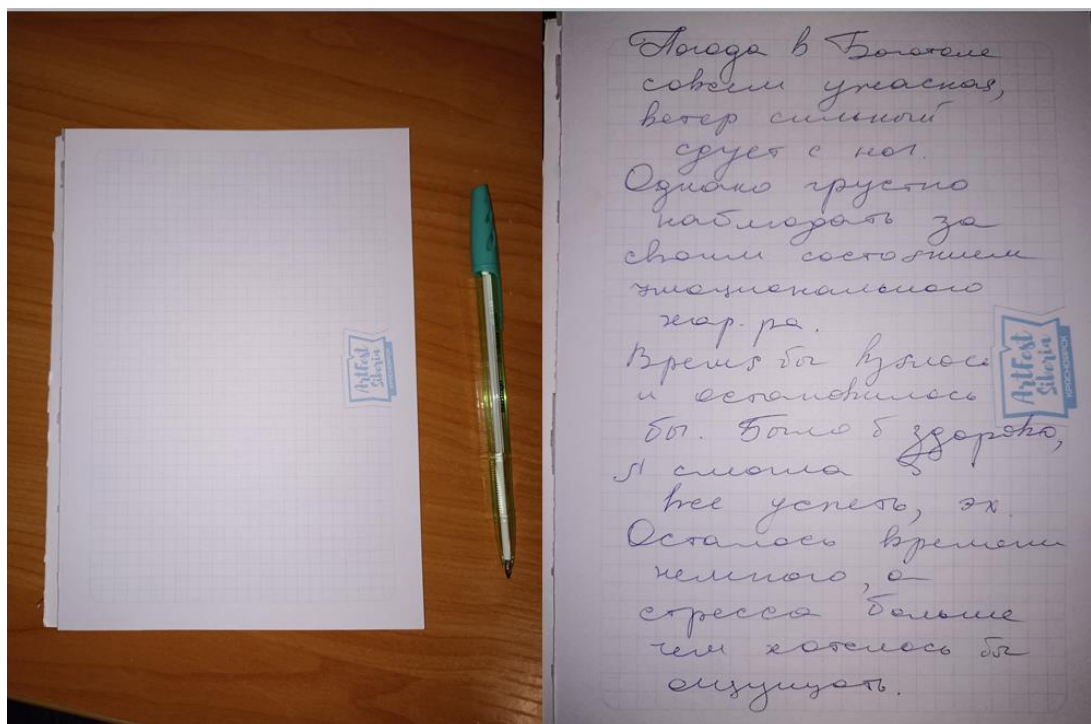
Это графическая техника, которая помогает организовать и перестроить мышление. Для того чтобы этот метод сработал вам необходимо сосредоточиться на ситуации или эмоциональном состоянии который вызывает у вас стресс, после чего сделайте резкий росчерк маркером на листе А4. Необходимо вложить в рисунок все ваши негативные эмоции. Получившаяся фигура имеет множество пересечений, острых углов, обрывистых линий, которые необходимо скруглить, соединить. После чего с помощью плавных линий «растворить» фигуру в фоне. Засчет скругления достигается терапевтический эффект и снятие психоэмоционального напряжения, тело и разум расслабляются и становится легко.



- «Свободное письмо» (фрирайтинг)

Оборудование: любой пустой лист, ручка (карандаш).

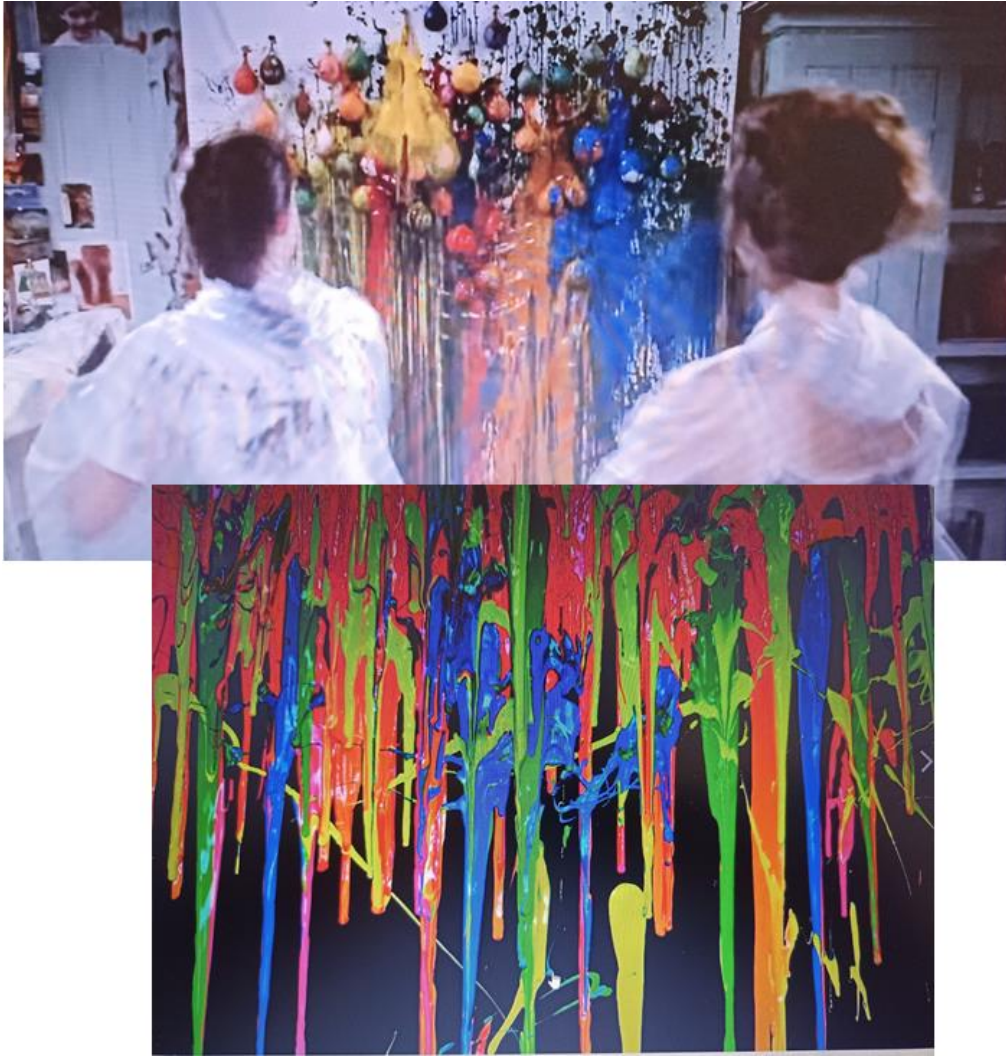
Этот метод подразумевает безостановочное и безоценочное письмо в течение определенного времени, время устанавливаете для себя сами, но примерно 5-15 минут. Используя данную технику, не следует обращать внимание на красоту написания, грамматику и пунктуацию. Суть фрирайтинга – убрать напряжение и стресс на бумагу. Об этом говорила писательница Джулия Кэмерон, она назвала такой формат письма «канализацией для мозга». Этим методом часто пользуются писатели, когда застряли в одном состоянии и не могут придумать новый сюжет для своих литературных произведений.



- Дартс с шариками наполненными красками

Оборудование: место, которое не жалко запачкать краской, стена, старая одежда, дротики, воздушные шары, краска.

Этот метод помогает снять стрессовое состояние посредством выброса физической нагрузки. Для того чтоб он сработал, вам необходимо выбрать место, где вы будете одни. Затем надеть старую одежду, налить краски в шары воздушные и их прикрепить на стену. Затем взять дротики и проговорив проблему, обиду кинуть дротик в цель – в шарик наполненный краской, чтоб он лопнул, и краска вылилась на стену. Каждый раз когда вы будете кидать дротик и попадать в цель у вас будет сниматься напряжение и по итогу получится необычная картина на стене.



- Напиши письмо, историю вырезками из газеты (книги, журнала)

Оборудование: клей, ножницы, лист бумаги, газета (книга, журнал)

Этот метод поможет снять напряжение, отключить голову от дурных мыслей и расслабиться. Такой метод хорош тем, что вы, вырезав из газеты разные слова, не смотря на их значение, составляете письмо, историю. А только в конце, когда будет написана история, вы уже читаете. Это помогает поднять настроение, а иногда задуматься о том, в правильном ли вы направлении движетесь или вам стоит остановиться и насладиться окружающим миром вокруг вас.



