**Мастер – класс «Как справиться с негативными эмоциями».**

**Цель:** раскрыть значение эмоций для психоэмоционального здоровья и самочувствия человека, актуализация знаний о приемах управления своими негативными эмоциями.

**Задачи:**

* осознание и принятие своих негативных эмоций;
* анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов, направлений роста;
* освоение способов управления эмоциями.

**Участники:** педагогический коллектив школы.

**Время проведения:** 1 час – 1 час 30 минут.

**Оборудование:**компьютер; запись шума водопада и приятной спокойной музыки; мягкий мячик; большой тяжелый мешок с надписью «Негатив», мусорное ведро с надписью «Эмоциональный мусор», повязки для эксперимента «Запрет на выражение эмоций»; вырезанные из бумаги «цветы», листы бумаги по количеству участников; клей.

**План семинара.**

Введение. Ожидания участников семинара.

1. Упражнение «Что нас объединяет?».
2. Для чего нам эмоции.
3. Особенности эмоций.
4. Влияние эмоций на педагогическую деятельность.
5. Эксперимент «Запрет на выражение эмоций».
6. Упражнение «Мешок негатива».
7. Управление эмоциями. Работа с отдельными негативными эмоциями и чувствами (в зависимости от результатов анкетирования педагогов).
8. Упражнение «Ведро мусора».
9. Релаксация «Водопад».
10. Упражнение «Наши позитивные качества».
11. Рефлексия.

**Введение**

Введение в тему. Обсуждение ожиданий участников семинара-практикума. Участники передавая друг другу мягкий мячик продолжают предложение “Я здесь, для того, чтобы…”.

**1. Упражнение «Что нас объединяет?»**

Участники придумывают как можно больше предположений о том, что их всех объединяет. Цель данного упражнения донести до участников семинара, что их объединяет не только общее дело и общий коллектив, но и многие эмоциональные проблемы**,**с которыми они сталкиваются.

**2. Для чего нам эмоции?**

Вы никогда не задумывались, для чего нам нужны эмоции и чувства? Эмоции – это язык нашей души. Именно через них душа сообщает нам, что в ней происходит. Ощущения – для понимания происходящего в теле, а эмоции – в душе.

Все мы точно знаем, какие эмоции «хорошие», а какие «плохие». Эмоции появляются как сообщение, которое необходимо понять. Кроме того, часто эмоции требуют от нас самовыражения, то есть какого-то действия, каких-то изменений в мыслях, поведении. Иногда эмоции страшат нас, и тогда мы бессознательно отказываемся их переживать, то есть блокируем. Однако, отказываясь от неприятных чувств, мы одновременно перекрываем путь и для приятных, таких как радость или удовольствие. Итак, эмоции – это информация о том, что мы должны обратить внимание на свое состояние. Для этого как минимум необходимо понимать, что же мы чувствуем. Сначала нам надо уточнить, что мы будем иметь в виду, говоря об эмоциях и чувствах.

Если представить внутренний мир человека в виде вулкана, то он может выглядеть так. Уровень эмоций – это фильтр. Эмоции работают как фильтр между потребностями и реальностью. Если мы не реагируем на их сигналы, давление внутри увеличивается, рано или поздно фильтр ломается, и они вырываются наружу. Впоследствии человек либо постоянно выплескивает свои эмоции на окружающих, либо, наоборот, замыкается в себе, теряет интерес к окружающему миру.

**3. Особенности эмоций:**

**-**эмоции являются энергетическим процессом, то есть они потребляют на себя огромное количество энергии;

- эмоции «включаются» нашими мыслями и затем, «окрашивая» мир в нашем восприятии в определенные тона, вновь влияют на мысли;

- эмоции воздействуют на наши решения и поступки;

- эмоции выполняют социальную функцию, то есть оказывают сильнейшее влияние на взаимоотношения человека;

- эмоции влияют на наше тело («мышечный зажим»).

**4. Влияние эмоций на педагогическую деятельность.**

Педагоги обсуждают как разные эмоции влияют на педагогическую деятельность (проведение занятий, взаимодействие с воспитанниками и родителями, мотивация, работоспособность).

Важно подвести педагогов к выводу, что эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью. Педагоги обсуждают какие негативные состояния, эмоции им наиболее неприятны, для чего нужны негативные эмоции, как они борются с негативными эмоциями (передавая друг другу мячик высказывается каждый участник или методом мозгового штурма).

Все негативные эмоции, такие как ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд, истощают нашу энергию, забирают силы. С детства нас учат подавлять свои негативные эмоции. И действительно, не все люди показывают все свои чувства.

**5. Эксперимент «Запрет на выражение эмоций»**(за основу взято упражнение Щепелиной М.Н. «Перекрывание чувств»)

Предлагается провести эксперимент, проверить как будет чувствовать себя человек, если ему не давать выражать эмоции. Приглашается один из участников семинара (лучше если с ним заранее обговорили процедуру проведения) или специально приглашенный для этого человек, которому с помощью завязок блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот - чтобы не кричал и не ругался; глаза - чтобы не выражали злости, не плакали; уши - чтобы не слышали лишнего; руки - чтобы не дрались; ноги - чтобы не убегали. Педагоги обсуждают, что чувствует такой человек, что такой человек может. Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно провести аналогию с кипящим чайником.

**6. Упражнение «Мешок негатива»**

В аудиторию заносится очень тяжелый мешок, с надписью «Негатив». Предполагается, что в него положили негативные эмоции, чувства. Предлагается оценить его вес. Педагоги обсуждают, влияет ли груз негативных эмоций на то, как они ведут занятия, как общаются с коллегами, учениками и их родителями.

Важно подвести к выводу, что подавлять в себе негативные эмоции вредно, но и выплескивать на других нельзя, выход – научиться управлять ими.

**7. Управление эмоциями**

Ведущий объясняет, что жизнь человека невозможно представить без эмоций, они сопровождают каждую ситуацию, в которую мы попадаем, отражая наше к ней отношение. Однако слишком сильные негативные эмоции могут служить источником проблем как для нас самих, так и для окружающих. Чтобы избежать разочарований и конфликтов, следует освоить управление эмоциями**.**Важно, чтобы участники поняли, что управление эмоциями ни в коем случае нельзя путать с их подавлением. Подавлять эмоции вредно для психического и физического здоровья**:**если постоянно держать все в себе, можно со временем обнаружить у себя целый набор психосоматических заболеваний. Управление эмоциями позволяет направить их в конструктивное русло, обрести душевное равновесие и достичь взаимопонимания с собеседником. Управление эмоциями состоит из нескольких шагов.

1 — осознание**.** Важно объяснить, что мы не всегда можем правильно идентифицировать ту или иную эмоцию. Тем более, под одними эмоциями могут скрываться другие. Поэтому прежде всего нужно научиться осознавать свою эмоцию в данный момент времени.

2 — это определение уместности эмоции. Есть несколько случаев, в которых может понадобиться управление эмоциями. Иногда испытываемая эмоция совершенно неуместна в конкретной ситуации. Случается и так, что эмоция вполне уместна, но выражается слишком интенсивно.

Как только вы определитесь с уместностью эмоции, можно приступать к собственно управлению**.**На этом этапе вам нужно либо уменьшить интенсивность проявления эмоции, либо трансформировать испытываемую эмоцию в более уместную для данной ситуации. Есть несколько способов управлять эмоциями:

1 — это изменение объекта концентрации**.**

Данный способ предполагает переключение своего внимания на другой объект, и за ним изменятся испытываемые вами эмоции. Если переключиться не на что, попробуйте вызвать какое-то хорошее воспоминание: вспоминая о приятном событии, мы невольно начинаем испытывать эмоции, которые испытывали в тот момент.

2 — это изменение убеждений. Любую информацию мы пропускаем через фильтр наших убеждений; мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каким хотим его видеть. Поэтому если вы не можете изменить ситуацию, в которой вы оказались, нужно изменить свое к ней отношение, тогда и ваши эмоции изменятся.

3 – «Физиологический способ». Так как эмоции сопровождаются физиологическими изменениями: учащается пульс и дыхание, повышается артериальное давление, расширяются зрачки и т.п., ученые предположили, что если эмоция изменило состояние организма, то управление организмом может изменить эмоции. В данном случае, человеку, который волнуется рекомендуют глубоко дышать, а человеку испытывающему гнев, сильно сжимать и разжимать кулаки.

4 – «Отрезать (отрубить) и отбросить». Этот способ пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, позитивную. Все встанет на свои места. [1]

5 – «Лейбл или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и **наблюдать за ней со стороны**, но не позволять этой мысли завладеть собой. Понаблюдайте за ней со стороны. Что она хочет? Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

**8. Упражнение «Ведро мусора»**(за основу взято упражнение Белополой В.А)

Основная цель данного упражнения: осознание и освобождение от своих негативных эмоций и чувств. Ведущий показывает мусорное ведро и предлагает обсудить для чего оно нужно, почему его необходимо постоянно освобождать. Психолог предлагает педагогам представить жизнь без такого ведра. Важно дать понять, что тоже происходит с негативными чувствами годами «засевшими» в нашей душе и необходимость от них избавляться. Предлагается вспомнить все негативные ситуации, произошедшие с ними за этот год, представить их, попытаться испытать эти эмоции снова, а затем на листах бумаги записать эти чувства и выбросить в мусорное ведро старые и ненужные обиды, страхи.

**9.** **Релаксация «Водопад»**(под запись шума водопада и приятной музыки).

А сейчас сядьте поудобнее, руки свободно положите на колени, расслабьтесь, закройте глаза. Ощутите себя здесь и сейчас. Представьте, что вы идете по густому лесу, тропинка ведет вверх, вы поднимаетесь все выше и выше… и слышите в вдалеке шум водопада. Вы подходите ближе и видите красивый, мощный водопад. Как вода с большой скоростью устремляется вниз. Послушайте как он шумит. Чуть позже вы замечаете, как над ним, на самом верху образуется небольшая, но очень красивая радуга от скопления маленьких капелек похожих на водяную пыльцу. Подойдя поближе, вы чувствуете, как эти маленькие капельки долетают и до вас… Неся с собой освежающую прохладу, они остывают как только соприкасаются с вашими руками, ногами, лицом… Понаслаждайтесь какое- то время его природной красотой и мощью… А сейчас вы можете выбросить в этот водопад всё, что накопилось у вас за последнее время, все свои неприятности, ссоры, негативные мысли, тяжёлые воспоминания… Словом всё то, что мешает вам чувствовать себя уверенно и спокойно. Ненужное вам, может быть в виде точек, капель, предметов… Делайте это до ощущения приятной лёгкости в вашем теле и приятной пустоты в голове…И что бы ещё какое- то время понаслаждаться этим необычным состоянием, представьте себе картину или образ, от которого веет спокойствием и теплом. Позвольте себе побыть в этом удивительном состоянии…

**10. Упражнение «Находим позитив»**

 Основная цель данного упражнения: найти в себе сильные, позитивные стороны своей личности, повышение внутренних ресурсов, уверенности в себе и своих силах.   Во время выполнения упражнения включается приятная спокойная музыка. На доске вывешивается ватман. Педагоги получают бумажные цветки (можно использовать по усмотрению другие фигуры, листочки, стикеры и т.д.), на которых должны написать свои самые главные, сильные и позитивные качества. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на ватман. Опыт проведения данного упражнения показывает, что оно способствует сплочению педагогического коллектива, проходит очень эмоционально, педагоги дополняют позитивными качествами друг друга, способствует нахождению внутренних ресурсов работы над своим эмоциональным состоянием.

**11. Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

Педагогам предлагается передавая друг другу мягкий мячик рассказать, что было важным, что было трудным, что понравилось и с какими чувствами уходят.