

Районный мастер-класс «Владение методами и приёмами снятия эмоционального напряжения педагогами в системе общего и профессионального образования».

04.12.15 г. в ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж» проходил районный мастер-класс по теме: «Владение методами и приёмами снятия эмоционального напряжения педагогами в системе общего и профессионального образования».

Решались следующие задачи:

- расширить знания об эмоциях и релаксации;
- познакомиться с методами и приёмами снятия стресса и эмоционального напряжения;
- выполнить упражнения по развитию умений эмоциональной саморегуляции;
- овладеть приёмами снятия стресса.

Данное занятие позволило гостям из ГБПОУ «Дубовский зооветеринарный колледж им. Героя Советского Союза А.А. Шарова», ГБПОУ «Профессиональное училище №58», МКОУ СШ №1, МКОУ СШ №3, МКОУ Песковатской СШ, осознать значимость выявления причин появления негативных эмоций и создание новых положительных.

В мастер-классе были представлены различные виды групповой и индивидуальной работы, позволяющие педагогам самостоятельно контролировать поведенческий выбор, развивать адекватную систему восприятия информации.

В ходе интерактивной лекции, отрабатывались приёмы обработки информации, которые позволяли актуализировать понятия «эмоции», «релаксация», расширить психологические знания педагогов в методах и приёмах снятия стресса. Групповая работа при выполнении практического задания, основывалась на заполнении блок – схемы «Виды релаксации» на основе работы с учебными текстами в группах.

Отработка участниками мастер-класса навыков эмоциональной саморегуляции и трансформации негативных переживаний в положительные эмоциональные состояния, осуществлялась с использованием приёма «Синквейн» (работа в парах).

Предложенное занятие позволило участникам мастер-класса отследить ситуации повседневной жизни, ведущие к эмоциональному напряжению, так же правильно оценить последствия человеческой деятельности и собственных поступков, овладеть навыками быстрой адаптации к психотравмирующим ситуациям, воспитать в себе такие качества, как уверенность, чувство собственного достоинства, позитивный взгляд на жизнь, толерантное отношение к себе и другим, умение творчески, нестандартно решать повседневные проблемы.



Гимнастика «хорошего настроения» московского педагога А.В.Бояринова



