Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №26»

**Тренинговое занятие для педагогов**

**"Развитие жизнестойкости.**

**Навыки саморегуляции и релаксации"**

Подготовила

педагог-психолог

Нигматуллина

 Гульгина

 Жаудатовна

г. Озерск.

Май 2024г.

**Цель:**  формирование мотивации к поддержке и сохранению своего психического здоровья.

**Задачи:**

- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

- обучить педагогов способам снятия напряжения и усталости;

- повысить групповую сплоченность;

**Оборудование:** рефлексивный кубик, музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки; удобные стулья, текст медитационной визуализации (аудиозапись).

**Ход:** Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада вас видеть! Сегодня мы познакомимся с методами и упражнениями, которые помогут снять психологические зажимы, повысить стрессоустойчивость. Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся.

**Ход тренинга**

**Упражнение: "Давайте поздороваемся"** Уважаемые педагоги, по моему сигналу начинаете хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на пути. Но, здороваться надо определенным образом:

       1 хлопок - здороваемся за руку;

       2 хлопка - здороваемся плечами;

      3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений введен запрет на разговоры во время игры. Молодцы! Следующее упражнение называется...

**Упражнение: "Броуновское движение"**

Цель: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Предлагаю под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, вы должны, взявшись за руки, объединится в группы по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.). Молодцы.

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс.

**Как вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?**

**Упражнение "Способы самопомощи"** Перед вами таблица - способы самопомощи. В левой колонке таблицы перечислите способы, которые вы используете в настоящее время. (раздать таблицы) (ответы участников, психолог обобщает. Естественные способы снятия психического напряжения (на слайде). Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, мы не всегда можем использовать их на работе. В правой колонке будете записывать способы, с которыми познакомимся на занятии.

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановление своего организма.

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

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоционального напряжения);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизической реактивности).

Существует много эффективных психотерапевтических способов саморегуляции.

 **Способы саморегуляции:**

- дыхательные техники;

- техники, связанные с движением;

- техники, связанные с использованием образов;

- техники, связанные с воздействием слова.

 **Дыхательные техники.**

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, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Упражнение "Дыхание"**

Сядьте удобно, расслабьтесь. Подышим не просто так... а на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох, на 1-2-3 - задерживаем дыхание, а на 1-2-3-4 - плавный выдох. При это дышим не грудью, а животом. Еще раз вдохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течении 3-5 минут .

**Упражнение "Свеча"**

Представьте, что перед вами стоит свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним

выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой пять маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

**Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.**

**Упражнение "Замок"**

 И.п - Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок". Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Способы управления мышечными зажимами (релаксация).** Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который на прямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

**Упражнение "Релакс для тела"** Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды (- Лицо, плечи, кисти рук, живот, бедра и живот, нижняя часть ног).

Как пример, сделаем упражнение на лицевую область. Начнем со рта. 1.Улыбнитесь широко (это должна быть "улыбка до ушей"). И расслабьтесь. Повторим упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! Расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто хотите кого-то поцеловать. Готовы? Сомкните губы. Сильнее. Расслабьтесь. Повторите.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть. Расслабьтесь.

Максимально высоко поднимите брови, насколько это можно. Задержите. Напишите свое имя глазами в воздухе. Расслабьтесь. Пауза 10 секунд. Повторите упражнение. Затем плечи идут и так далее - все тело... .

А сейчас мы с вами поговорим о медитации.

**Медитация**

- это система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния и пребывания в них во время какой либо деятельности.

- способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми.

- в аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и ощущениями.

**Медитация «Сад моей души» (15 мин.) (аудиозапись)**

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

* Трудно ли вам было отвечать?
* Было ли для вас что-то новое?
* Считаете ли вы полезным упражнение?
* Открыли ли вы что-то новое для себя?
* Как вы себя сейчас чувствуете?
* Какие у вас сейчас ощущения?

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем передачи кубика друг другу и отвечают на него. Спасибо.

**Техники, связанные с воздействием слова.**

- **самоприказ** - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. "Молчать!" "Разговаривать спокойно!" "Не поддаваться на провокацию!".

- **самопрограммирование** (вспомнить аналогичную ситуацию) "Именно сегодня у меня все получиться".

**- самоодобрение.** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Поэтому важно поощрять себя самих. "Умница" "Ай- да я молодец!" Находить возможность в течение дня хвалить себя не менее 3-5 раз.

**Упражнение "**

Каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты). Затем каждый читает и члены группы добавляют.

**Притча о ценности жизни.** Как то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подвердили, что полон. Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул. Камушки расскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. Мудрец снова спросил у учеников, полон ли сосуд теперь. Они подтвердили факт - полон. И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде. Теперь, - обратился мудрец к ученикам, - я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваше здоровье, ваш любимый человек, ваши дети - те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом, или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.Также и в жизни ---- если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего на останется.

Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные дела - находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное лишь песок.

А теперь заполним правую колонку нашей таблицы - способы самопомощи, которые узнали на занятии.
**Рефлексия.**

**Упражнение "Мне сегодня...".**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: Каждый участник должен завершить фразу: "Мне сегодня..."

Спасибо, мне было приятно с вами пообщаться.

***Литература***

1. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М., 2000.

*2. Родионов В.А., Ступницкая М.А.* Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе. — Ярославль, 2001.

3. *Рыданова И.И.* Педагогические конфликты: пути преодоления: учебное пособие для студентов педагогических специальностей вузов. — Минск, 1998.

4. *Семенова Е*. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. — М., 2002