***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 7 "Семицветик" г. Белгорода.***

Тренинг для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения»

 Педагог-психолог: Герман. И.Б.

Цель: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

Задачи:

1. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

2. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

- Добрый день, уважаемые коллеги!

Есть старая индейская поговорка: «Лошадь сдохла – слезь». Казалось бы, всё ясно, но…

1. Мы уговариваем себя, что есть ещё надежда

2. Мы бьём дохлую лошадь сильнее

3. Мы говорим: "мы всегда так скакали"

4. Мы организовываем мероприятие по оживлению дохлых лошадей

5. Мы объясняем себе, что наша дохлая лошадь гораздо лучше, быстрее и дешевле

6. Мы сидим возле лошади и уговариваем её не быть дохлой

7. Мы покупаем средства, которые помогают быстрее скакать на дохлых лошадях

8. Мы изменяем критерии опознавания дохлых лошадей

9. Мы стаскиваем дохлых лошадей вместе, в надежде, что вместе они будут скакать быстрее

10. Мы нанимаем специалистов по дохлым лошадям.

Но суть одна, и простая: ЛОШАДЬ СДОХЛА - СЛЕЗЬ!

- Сегодня мы с вами поучимся снятию психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов и постараемся «слезть с дохлой лошади».

***Упражнения быстрого снятия сильного***

***эмоцио­нального и физического напряжения***

*Цель:* осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и рас­слаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

**Упражнение «Муха»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно пред­ставьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она са­дится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

*Цель*: управление состоянием мышечного напряже­ния и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ла­донями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Рас­слабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька»**

*Цель*: управление состоянием мышечного напряже­ния и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и за­крыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или моро­женое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, пле­чи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представь­те, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомни­те ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоци­онального состояния.

**Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начи­наем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

*Цель:* знакомство со звуковой гимнастикой, укре­пление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ве­дущий рассказывает о правилах применения: спокой­ное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на вы­дохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в об­ласти живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

X – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

**Упражнение «Дерево»**

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменой коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравиться, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

**Упражнение «Мария Ивановна»**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут.

Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

**Упражнение «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

**Упражнение «Пословицы»**

Упражнение хорошо “снимает” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает решить сложную проблему. Эта проблема может быть связана с профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы” (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности [5].

**Упражнение «Удовольствие»**

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как» скорую помощь» для восстановления сил.

***Рекомендации.***

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

 — громко запеть;

 — резко встать и пройтись;

 — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

 — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

 4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом [7]!

**Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

*Цель*: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

* Трудно ли было хвалить себя?
* Какие чувства вы испытывали при этом [11]?

**Медитация "Встреча с ребенком внутри себя"**

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку:Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью" [8].

**МУДРЫ - древний способ помочь себе!**

**Мудра** - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.

Знания о **мудрах** идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.

**Мудры** лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая. Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.

По мере освоения практики, продолжительность выполнения **мудры** увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.

Большинство **мудр** дает немедленный эффект - вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. **Мудры**, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель, прежде, чем вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранит, мучающую вас, проблему.

**МУДРА ЗНАНИЯ**

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

**Показания:**  бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

**Методика исполнения:** указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Мудра Жизни**МУДРА ЖИЗНИ** Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие. **Показания:**  состояние быстрой утомляемости, 6ессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз. **Методика исполнения:** подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими рука одновременно. |

|  |
| --- |
| **МУДРА ЗЕМЛИ**Мудра Земли **Показания:**  ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий. **Методика исполнения:** безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками. |
| Мудра "Черепаха"**МУДРА "ЧЕРЕПАХА"** Черепаха - священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы, таким образом, предотвращаем утечку энергии. Купол "Черепахи" образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд. **Показания:**  астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.**Методика исполнения:** пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи" [13]. |
|  |

Следует выполнять **мудры** дважды в день.

 **Упражнения – аффирмации**

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.
Я уникален во всей Вселенной.
Я единственный и неповторимый в своем роде.
Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.
Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.
Я – хозяин своей жизни.
Я – свободная личность.

 - Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой. Всем спасибо за участие.