Треннинг для педагогов « Я-спокойствие»

Цель: формировать у педагогов навыки саморегуляции.

Задачи:

• Актиализировать представления педагогов, связанные с понятием *«саморегуляция»*; с характеристиками данного понятия.

• Познакомить с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

• Создать условия для развития рефлексивных способностей, умения осознавать свои чувства, своё психологическое и физическое состояние.

Оборудование: стулья, листы бумаги формата А-4, ручки, мультимедийная установка.

Ход мероприятия.

1. Вводная часть.

Участники рассаживаются на стульях, стоящих в кругу. Ведущий сообщает о теме занятия и его цели.

Упражнение № 1. *«Шкала состояния»*.

Ведущий раскладывает на полу обойную полосу, на которую нанесена шкала от 0 до 10. «Перед Вами шкала. На отметке 0 находятся педагоги, которые очень плохо себя чувствуют, у них нет настроения, они часто болеют, с нежеланием идут на работу, их мучает бессонница и головные боли. На отметке 10 находятся педагоги, которые полны сил, здоровы, с удовольствием идут на работу, крепко и спокойно спят. Подумайте, где находитесь Вы на этой шкале? Найдите себе место» *(педагоги находят себе место на шкале)*. Почему Вы считаете, что ваше место расположено именно здесь? *(записать на доске)*. Хотите ли вы передвинуться? Куда? Что вам для этого нужно сделать? Что вам мешает в передвижении? Чем для вас будет продвижение на 1 шаг вперёд?

Упражнение № 2 *«Общий ритм»*

Цель: повышение сплочённости группы.

Участники сидят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, отбивая определённый ритм. Группа поддерживает заданный ритм:

1. Все вместе;

2. Все, у кого хорошее настроение;

3. Все, кто чувствует усталость;

4. Делая по одному хлопку каждый, но ритмический рисунок не терять.

2. Основная часть.

Сообщение психолога «Естественные способы регуляции организма и саморегуляция» *(с использованием мультимедийной презентации)*.

Психолог: Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Как вы думаете, что это может быть? (Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое). К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да.

Упражнение № 3 «Мозговой штурм *«Способы саморегуляции в рабочей ситуации»*. Педагоги предлагают способы саморегуляции, ведущий записывает на доске. Обсуждение.

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

— смех, улыбка, юмор;

- размышления о хорошем, приятном;

— различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

— наблюдение за пейзажем за окном;

— рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

— мысленное обращение к высшим силам *(Богу, Вселенной, великой идее)*;

— *«купание»* *(реальное или мысленное)* в солнечных лучах;

— вдыхание свежего воздуха; — чтение стихов;

— высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Ведущий: специалисты, занимающиеся проблемой регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы. Именно их и называют методами саморегуляции (или способами самовоздействия, подчеркивая в них активное участие человека.

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

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

— эффект успокоения *(устранение эмоциональной напряженности)*;

— эффект восстановления *(ослабление проявлений утомления)*;

— эффект активизации *(повышение психофизиологической реактивности)*.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы уже владеете, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются *«техникой безопасности»* для вашей работы. Затем осознать их. Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием. А затем освоить способы психической саморегуляции или самодействия.

Упражнение № 4. *«Ловец блага»*

Цель: познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, обучить приемам саморегуляции. *(звучит тихая инструментальная музыка)*

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вас попросила заведующая выйти на работу сверхурочно.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается *«ловцом блага»*.

Упражнение № 5. *«Мышечная релаксация»*

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Инструкция.

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

Группы мышц Упражнения

1. Кисти рук 1. Сжать кисти рук

2. Руки *(кисть, предплечье, плечо)* 2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы

3. Шея и надплечье 3. Плечами дотянуться до мочек ушей

4. Мышцы спины 4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз

5. Стопы 5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени

6. Ноги 6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног

7. Мышцы лба 7. Поднять брови высоко вверх

8. Мышцы носа, щек 8. Сморщить нос

9. Мышцы щек, шеи 9. Растянуть уголки губ (*«Улыбка Буратино»*)

10. Мышцы губ 10. Вытянуть губы трубочкой

Все упражнения повторяются два раза. Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: *«Я хочу быть спокойным…»*, *«Я успокаиваюсь…»*, *«Я спокоен…»*, *«Я буду спокойным…»*.

Упражнение № 6 *«Аплодисменты»* *(ритуал прощания)*.

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

3. Итог занятия.

Упражнение № 7 *«Шкала состояния»*.

Ведущий предлагает найти себе место на шкале состояния.

• Изменилось ли состояние по сравнению с началом занятия?

• В какую сторону?

• Что на это повлияло?

• Какими мыслями Вы хотите поделиться с группой?

• Что показалось Вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

• Есть ли вопросы, над которыми Вы хотели бы поработать в плане собственного самообразования?