

Тренинг – релаксация для педагогов.

Умение владеть собой, держать себя в руках, справляться с различными стрессовыми ситуациями – главные показатели деятельности педагога, от этого зависят и его здоровье, и профессиональные достижения. Релаксация – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения.

Цель: профилактика эмоционального выгорания, психологическая поддержка педагогов в преодолении психо-эмоционального напряжения.

Задачи:

- актуализация ресурсов;
- активизация эмоциональной сферы;
- снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Ход занятия:

Вводная часть. Добрый день, уважаемые коллеги. Я рада видеть вас. Сегодня я пригласила вас на эту встречу, чтобы вы смогли немного отдохнуть, расслабиться, снять эмоциональное напряжение.

Упражнение «Моё состояние»

Цель: оценка своего физического и эмоционального состояния в начале занятия.

Инструкция: Подумайте о том, какое у вас сейчас самочувствие, что с вами происходит, что происходит с вашим телом? Какое у вас настроение? А теперь выберете карточку с тем цветом, который ассоциируется у вас с вашим состоянием.

Каждому участнику предлагается 8 карточек разных цветов: синий, красный, желтый, зелёный, фиолетовый, серый, коричневый, чёрный. Выбранные карточки остаются у участников до конца занятия.

Упражнение «Хорошее настроение»

Цель: настроить группу на работу, формирование эмоционально-положительного состояния.

Инструкция: Вам необходимо закончить фразу «У меня хорошее отношение когда...»

Упражнение «Дождик»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и представьте что вы гуляете на улице. Начался дождик. Тёплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождём. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи, плеч, рук, ног, то замедляя, то убыстряя темп).

Упражнение «Поцелуй ладонями»

Цель: получение тактильных ощущений.

Инструкция: Выберите себе партнера, с которым нравится работать. Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Упражнение «Мгновенная релаксация»

Цель: подготовка группы к дальнейшей релаксации.

Инструкции: Делаем вдох, мысленно произносите «Я», задержите дыхание, досчитав до 5, и выдыхая мысленно говорим «расслабляюсь».

Данная техника эффективна для снятия напряжения, включает в себя как дыхательное упражнение, так и элементы медитации. Когда чувствуете, что сильно испугались или теряете контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Релаксационное упражнение «Забота о себе»

Цель:

Инструкция: «Сегодня я вам предлагаю немного позаботиться о себе и сделать небольшую расслабляющее упражнение. Оно поможет восстановить силы, привести в порядок свои мысли, расслабиться, успокоиться. Для этого вам надо сесть поудобнее и закрыть глаза. Важно слушать мой голос и направить свое внимание туда, куда я скажу.

(Включить музыкальное сопровождение.)

- Сделайте глубокий вдох и выдох, глубокий вдох и выдох... Пришло время позаботиться о себе, побыть собой, подышать.

Наступило время, когда не нужно никому ничего доказывать, не нужно принимать никаких важных решений. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Его никто не знает. Вы в безопасном месте, вы отдыхаете, вы просто дышите.

Делаем глубокий вдох и выдох, дышите со своей скоростью, не торопите себя. В своей фантазии вы можете перенестись туда, где вам хорошо, где вы были счастливы. Постарайтесь отсоединиться от ваших мыслей.

Представьте, что ваши мысли - это лодочки и они плывут по реке. А вы на берегу и просто наблюдаете за ними. Не надо их обдумывать, анализировать, оценивать. Просто наблюдайте за ними и дайте им плыть туда, куда они хотят. А вы просто дышите...

Делаем глубокий вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вашему лицу подплывает красивое белое облако. Белый свет касается вашего лица. Вы делаете вдох и приятный белый свет начинает проникать в вашу

голову, как бы заполняя ее изнутри. Мышцы лица расслабляются, ум успокаивается, тяжелые мысли растворяются в этом белом свете. С белым светом приходит покой, здоровье. В голове появляется легкость.

Вы делаете глубокий вдох и ваша голова полностью наполняется белым светом. Мы продолжаем дышать и белый свет наполняет наши плечи, плечи расслабляются и немного обвисают.

Мы делаем глубокий вдох и белый свет проникает в грудную клетку,....обволакивает наше сердце, согревает его, наши легкие наполняются светом. С белым светом приходит покой. Сердце успокаивается, напряжение уходит.

Мы делаем вдох и наполняются светом наши кисти, локти, руки расслабляются.....

Делаем вдох, и белый свет наполняет нашу брюшную полость, нормализует работу желудка, свет обволакивает печень, согревая ее. С белым светом приходит покой. Вы просто дышите, мышцы расслаблены.

Мы делаем вдох и свет наполняет наш таз, приносит нам гармонию и силы. Свет спускается в ноги. Тяжесть уходит, ноги наполняются силой и здоровьем.

С новым вдохом наполняются колени, ступни ног. Продолжайте дышать и побудьте в этом....

Можно пошевелить пальцами рук, ног. Открыть глаза, сделать вдох и выдох.

Заключительная часть. В завершении нашего занятия прислушайтесь к себе. Подумайте о том, какое у вас сейчас самочувствие, что изменилось? Что с вами происходит? Что происходит с вашим телом? Какое у вас настроение? А теперь выберите карточку с тем цветом, который ассоциируется у вас с вашим состоянием. Сравните карточки (первую и вторую), изменился ли у вас цвет? Как поменялось ваше состояние?

Итоговый шеринг.