

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА»

Дата «__» _____ 20__ г.

Цель – снижение психоэмоционального напряжения педагогов, формирование знаний о приемах саморегуляции.

Задачи:

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.
4. Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.
5. Определение личностной стрессоустойчивости педагогов, оценка общего уровня стресса.
6. Повышение тонуса группы и сплочение участников.

Оборудование: 20 тетрадных листов для тестирования; 5 листов А-4 разрезанных на 4 части для солнышка; 12 маленьких листиков для игр «Ускоренное движение» и «Пантомимика».

Ход:

Приветствие. «Имена-качества», обмен чувствами.

Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. На некоторое время забудьте о том, что у Вас есть отчество.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2-3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Ирина, изобретательная, искренняя, игривая».

«Люди не в состоянии избежать стресса, а полная свобода от стресса означает СМЕРТЬ»

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»

Селье Г. (1907—1982) — канадский патолог, нобелевский лауреат. Родился в Вене, с 1932 года жил в Канаде. Сформулировал концепцию стресса, ввел понятия адаптационного синдрома, болезней адаптации.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

— физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

— эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

— поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса.

— неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

— конфликты с коллегами;

— чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

— слишком высокая ответственность;

— тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и детей.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д., а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора воспитанников, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня. Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит педагог.

Психологический дискомфорт воспитателя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на детях.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний, отсрочить эмоциональное выгорание.

Подведем итог: Что мы знаем о стрессе?

1. Стресс может быть положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс)
2. Отрицательный стресс в свою очередь может быть вредоносным или мобилизирующим (Я. Воробейчик)
3. Для разных людей существуют абсолютно разные стресс-факторы
4. Только люди могут испытывать «психологический стресс» (отношение между человеком и социальной средой)
5. Основной компонент стресса- потеря контроля над ситуацией (Зикмунд)
6. Стресс может быть вызван не только реальными, но и вероятностными событиями
7. Ученые выделяют 4 группы симптомов стресса:
 - Физиологические
 - Интеллектуальные
 - Поведенческие
 - Эмоциональные

ТЕСТ: Какой Ваш уровень стресса на данный момент?

Хотела бы обратить Ваше внимание на то, что результаты теста верны для Вашего текущего состояния и могут меняться в зависимости от жизненных контекстов.

<p>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе 7. Плохие сны, кошмары, 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого 10.Нарушение логики, спутанное мышление 11.Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения 12.Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия 	<p>ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение 10.Низкая продуктивность деятельности 11.Нарушение сна или бессонница 12.Более интенсивное курение и употребление алкоголя
<p>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беспокойство. Повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 4. Ощущение постоянной тоски, депрессия 5. Раздражительность, приступы гнева 6. Эмоциональная «тупость», равнодушие 	<p>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли 2. Повышенное или пониженное АД 3. Учащенный или неритмичный пульс 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)

7. Циничный, неуместный юмор	5. Нарушение свободы дыхания
8. Уменьшение чувства уверенности в себе	6. Ощущение напряжения в мышцах
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью	7. Повышенная утомляемость
10. Чувство отчужденности, одиночества	8. Дрожь в руках, судороги
11. Потеря интереса к жизни	9. Появление аллергии или других кожных высыпаний
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой	10. Повышенная потливость
	11. Снижение иммунитета, частые недомогания
	12. Быстрое увеличение или потеря веса

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса – 1 балл

Наличие каждого симптома из «эмоциональных» признаков стресса – 1,5 балла

Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла

Интерпретация результатов теста

0-5 баллов В данный момент жизни у вас какой-либо значимый стресс отсутствует

6-12 баллов Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации

13-24 баллов Достаточное выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать

25-40 баллов Состояние сильного стресса. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме

Свыше 40 баллов ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса - истощение запасов адаптационной энергии.

Тест на определение стрессоустойчивости личности.

Источник: Психология личности» Сост. Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова. - М., Геликон, 1995

Ниже предлагается тест, который позволяет получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

<i>Утверждения</i>	<i>редко</i>	<i>иногда</i>	<i>часто</i>
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться	1	2	3

любимым делом

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 16. Я все делаю быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки. | 1 | 2 | 3 |

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое было набрано, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51 -54	1 - очень низкий
53-50	2 - низкий
49-46	3 - ниже среднего
45-42	4 - чуть ниже среднего
41 -38	5 - средний
37-34	6 - чуть выше среднего
33-30	7 - выше среднего
29-26	8 - высокий
18-22	9 - очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

«БОЛЬШАЯ ПРОГУЛКА» ассоциативный тест

1. Представьте себе, что вы идете по пустынной местности. Идете долго. И вдруг видите воду. Что это (ручей, колодец, пруд, море)? Опишите, что вы видите. Ваши действия?
2. Вы идете дальше, и на тропинке видите ключ. Поднимите ли вы его?
3. По пути вам встречается дворец. Яства на столе, драгоценности в сундуках, и ни единой живой души. Ваши действия?
4. Вы все же продолжили свой путь. Впереди лес. Опишите его: какие там деревья, светло или темно, есть ли грибы и ягоды?
5. Какие звери обитают в этом лесу?
6. Вы шли по лесу, изрядно устали и вдруг видите, что на пеньке кто-то забыл пищу. Опишите, что это и как это выглядит.
7. Вдруг навстречу вам выходит медведь. Какой он, опишите. Что происходит между вами?
8. Итак, вы избежали опасности и продолжили путь. Вы выходите на опушку и видите домик. Опишите его подробно.
9. Рядом с домиком привязана лошадь. Какая она? Что вы сделаете?
10. Вы идете дальше и упираетесь в Высокая. не перелезть, широкая. от края до края горизонта. стену. Как решите эту проблему?
11. Вы вышли к морю и видите чайку. Опишите ее.

Ключ к тесту

1. Вода — это любовь в вашем понимании. У кого-то она безграничная, как море, чистая и светлая, у кого-то — грязная мелкая лужа (думаю, здесь без комментариев). Трогаете воду рукой и все? Значит, считаете, что во всем нужно знать меру. Бросаетесь в воду целиком? Значит, и в любовь окунаетесь с головой. Встречается и море пива с купающимися голыми девушками (о какой любви тут может идти речь?), и мираж (как печально, когда люди не верят в любовь).

2. Ключ — это ваш шанс. Возьмете его — значит, вы готовы использовать любую возможность для изменения своей жизни к лучшему, оставите — значит, предпочитаете плыть по течению. Повертите в руках и признаете непригодным — можете упустить свой шанс в жизни, просто его не заметив.

3. Дворец — это ваше отношение к богатству. Оторветесь там по полной? Вам очень не чужды прелести жизни. И даже захотите остаться? Значит, материальное благополучие для вас главное в этой жизни. Попытайтесь унести с собой как можно больше драгоценностей? Значит, можете наступить на горло другому для достижения своей цели. Если вы не хотите даже зайти туда и даже ночевать будете лучше на улице, то, скорее всего, вы боитесь быть счастливым и спокойным, боитесь зависти и не уверены в завтрашнем дне.

4. Лес — это мысли в вашей голове. Березовая роща — вы чистый и светлый человек, любящий мир и солнечный свет. Дремучая непроходимая чащоба? У вас куча комплексов и страхов. Много грибов и ягод — значит, вы во всем стараетесь видеть хорошее.

5. Звери, которых вы поселите в этом лесу — это ваши друзья, люди, окружающие вас. Зайчики-белочки-ежики? Вы любите людей и не боитесь общения. Лес полон страшных глаз и звуков? Там много хищников? Вы не доверяете людям и боитесь их.

6. Пицца на пеньке — это ваши пристрастия в еде и в ее оформлении. Человек, который представит крынку молока с куском свежего хлеба или пирожком на чистенькой салфеточке, неприхотлив в еде, но аккуратен. Если прямо на пеньке валяется сухарь или растет гриб — человеку явно все равно, что кушать. Если мясная нарезка, икра и водочка — ну, что тут скажешь. Один вообще скатерть-самобранку представил. А если человек не хочет есть подозрительную пищу, скорее всего, он просто брезглив.

7. Медведь — это то, как вы воспринимаете опасность. Кто хочет сразиться со зверем — отчаянный храбрец, не отступающий перед опасностью. Кто ищет спасения на дереве или притворяется мертвым — тот пытается уйти, переждать опасность, может, она обойдет его стороной? Ваш медведь — огромный страшный и голодный? Значит, вы склонны к преувеличению. Вы увидели маленького миленького медвежонка? Вы явно недооцениваете опасности, ведь медвежата никогда не ходят без мамы-медведицы!

8. Домик — это ваш дом. Высокий светлый резной терем? Что ж, вы эстет и аккуратист. Старая покосившаяся избушка, заросшая паутиной? Наверное, и в вашем настоящем доме «черт ногу сломит», а в душе — неразбериха. Из трубы идет дым, кто-то топит печь и печет пироги? Вы ощущаете, что в семье вас любят (или сильно мечтаете об этом). Много окон и дверей? Ваш дом и ваше сердце открыты для друзей. Все заколочено? Вы не любите обнажать свою душу. В этом доме живет кто-то неприветливый? Наверное, вас не понимают в семье.

9. Лошадь — это ваш спутник жизни. Спокойная, ласковая лошадка? Это верный и надежный друг. Конь-огонь, который все время встает на дыбы и норовит сбросить? Боюсь, вы выбираете не тех мужчин, с которыми можно связать свою жизнь. Ваш конь бесновался, но под вашей ласковой ладонью смирился и позволил оседлать себя? Вы мечтательница и не верите, что мужчину нельзя переделать коренным образом. Вы не сядете на лошадь, а поведете ее в поводу? Пожалуй, вы излишне демократичны и боитесь заявить о своих правах. И не говорите, что не умеете ездить на лошади, это же сказка! Вы просто не верите в свои силы. Как, вы вообще ее отпустили? Значит, вы боитесь серьезных отношений.

10. Стена — это препятствие, которое кажется непреодолимым. Вы решили повернуть обратно или обойти стену в надежде, что рано или поздно она закончится? Вы не боретесь за свое счастье и отступаете перед трудностями. Вы сделали подкоп или нашли в стене слабое место? Значит, можете добиться своего не мытьем, так катаньем. Вы перемахнули через стену на лошади? За вас все проблемы будет решать ваш супруг. У вас оказалась волшебная палочка или что-нибудь в этом роде? Значит, вы верите в счастливый случай и надеетесь, что все может решиться само собой, чудесным образом, без вашего участия.

11. Чайка — это вы сами, какой вы себя видите. Одинокая и рыдающая, или в поисках корма для птенцов, или отважная охотница, или прекрасная белая птица. Одна девушка сказала: «Летает в небе глупо и бесцельно» — комментарии тут излишни.

Давайте же изменим стрессовое состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

Упражнение «Самомассаж»

Цель: развитие навыков самомассажа.

Инструкция: Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. 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. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Игра «Ускоренные движения»

Цель: снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона.

Инструкция: В кинематографе есть прием - ускоренная прокрутка пленки. Попробуйте продемонстрировать этот прием, не пользуясь видео- или кинокамерой. То есть поставьте пантомиму, в которой все движения в 2-3 раза быстрее, чем обычно. А для ускоренной демонстрации возьмите обычные домашние дела и покажите, как человек:

- вытрушивает пыль,
 - моет ванную,
 - разбирает носки после стирки попарно.
- Легко? Давайте усложним!
- стирает и гладит белье;
 - делает блины и варит суп;
 - вытирает пол и моет посуду;
 - зашивает брюки и читает.

Игра-разминка «Австралийский дождь» (все участники становятся в круг)

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Игра «Путаница»

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников

Инструкция: Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как *тренер убедится*, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «*распутаться*», не разнимая рук. *Тренер* тоже принимает участие в *упражнении*, но при этом активного влияния на «*распутывание*» не оказывает. Во время выполнения *упражнения* достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае *тренер* должен спокойно сказать: «*Эта задача решаемая, распутаться можно всегда*».

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

В конце упражнения участники отвечают на вопросы: Что им помогало и что мешало в выполнении поставленной задачи.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините 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 «Построиться по признаку»

Цель - снятие напряжения участников группы; определение неформальных ролей данной группы.

Замечание. Это упражнение дает возможность участникам хорошо сблизиться, координируя свои действия в команде.

Инструкция: Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. *Тренер* встает около одного из концов шеренги. «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали». После того как группа выполнила задание, *тренер* проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. «Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами». «Третье задание: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми».

Упражнение «Муха» (все участники садятся на свои места)

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите 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.

Игра «Пантомимика»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Педагогическая профессия – это публичная профессия и в этом смысле она сродни актерской профессии, где педагог – актер, а дети зрители. Облик педагога, его движения и поведения всегда являются объектом пристального внимания воспитанников, родителей и коллег.

В педагогике не вызывает сомнения тот факт, что артистизм необходим каждому педагогу.

Инструкция: Психолог предлагает участницам представить себя (*и затем показать*) идущими босиком по битому стеклу, холодному снегу, обжигающему песку и др.

Психолог предлагает изобразить себя (*проиграть эту сцену перед всеми*) спешащим домой после работы, едущими в переполненном транспорте, входящими в кабинет к начальнику и т. п.

Внимание! А сейчас будем снимать **короткометражный фильм про весну по стихотворению А. Н. Плещеева! Вспомним содержание (5 человек)**

«Травка зеленеет.

Солнышко блестит.

Ласточка с весною в сени к нам летит.

Пробирается медведь сквозь густой валежник.

Стали птицы песни петь, и расцвёл подснежник».

- Травка зеленеет.

(Выбегает «травка», присев на коврик на колени, вращает кистями рук снизу-вверх и вправо-влево).

Солнышко блестит.

(Медленно выполняя руками в стороны круговые движения, выходит «солнышко». Проходит по сцене, по кругу, лицом к зрителям и т.д.).

Ласточка с весною в сени к нам летит.

(Лёгкий бег на носках с большими взмахами рук по сцене лицом к зрителям).

Пробирается медведь сквозь лесной валежник.

(Переваливаясь с ноги на ногу, идёт по кругу, руками как бы «раздвигая траву»).

Стали птицы громче петь,

(Приговаривая: – Чик-чирик, – пробегают на носочках, взмахивая руками).

И расцвёл подснежник!

(Выбегает, присаживается на корточки, медленно поднимает голову, затем поочерёдно поднимает и опускает руки; потянувшись, поднимается на носочках; кружится, руки вверх).

А когда мы всё показали и рассказали, что остаётся сделать? Что делает артист в конце выступления?

(Поклон).

Сегодня вы попробовали себя в роли актеров, думаю, у вас все получилось.

Упражнение «Поплавок в океане»

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения, усталости.

Инструкция: Закройте глаза и вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане. У Вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут Вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы опять выныриваете на поверхность. Попытайтесь ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда Вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.
 - Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?
 - Ничего, - ответили студенты.
 - Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.
 - У вас заболит рука, - ответил один из студентов.
 - Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?
 - Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.
 - Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?
 - Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?
- Студенты были удивлены и обескуражены.
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.
 - Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.
 - Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: обучить методике повышения самооценки.

Инструкция: На листе нарисуйте солнце с кружком посередине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой или храните его в определенном месте. Иногда добавляйте лучики. А если станет особенно тяжело и покажется, что Вы ни на что не способны, достаньте и рассмотрите его, вспомните все то хорошее, что написано на Вашем солнышке.

Рефлексия.

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было полезным?
- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Хочу напомнить вам прекрасные слова В. Солоухина: «А ведь у людей в распоряжении есть улыбка. Улыбка самому себе не нужна. Если бы не зеркала, вы ее никогда бы даже не увидели. Улыбка предназначена другим людям, чтобы им с вами было хорошо, радостно и легко. Это ужасно, если тебе за десять дней никто не улыбнулся. Душа зябнет и каменеет».

Чтобы этого с нами не случилось, посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Давайте чаще улыбаться своим родным, коллегам, воспитанникам. Это так приятно.

Наша мимика, наши жесты и речь, поведение и общение не всегда таковы, как нам хотелось бы. Над многим надо ещё работать. И если сегодня вы что – то узнали новое, чему – то научились, я очень рада.