

## **Тренинг снятия эмоционального напряжения**

### **перед публичным выступлением**

**Актуальность тренинга:** Публичные выступления особенно значимы и воспринимаются наиболее остро. Это - своеобразный экзамен, где оценивается твои возможности работать на публике, выступать перед залом полным людей, что, безусловно, является стрессовым фактором. Нередко можно наблюдать такую картину, когда на репетициях мы выдаём отличные результаты, а на мероприятии - далеко не самые лучшие. Причиной является психоэмоциональное напряжение, которое возникает в виде сильного волнения, тревоги или страха.

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия.

**Задачи тренинга:** 1.Познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции; 2.Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; повысить тонус группы; 3. Сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.

**Требование к участникам:** Тренинг рассчитан на педагогов, 8- 10 человек.

### **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».

**Ведущий:** *Уважаемые участники, а приходилось ли вам когда-либо выступать перед кем-либо? Скажите, пожалуйста, какие эмоции и чувства возникают у вас в ситуации, когда Вам предстоит публичное выступление.*

**Участники:** отвечают (примерные ответы): тревога, страх, напряжение, возбуждение, волнение.

**Ведущий:** *Действительно, большинство людей волнуется вовремя или перед выступлением. Скажите, а какие чувства, эмоции, качества личности являются противоположностью страха и волнения?*

**Участники отвечают** (примерные ответы): спокойствие, успокоение, уверенность, удовлетворение.

**Ведущий:** *Вы правы, к этому мы будем стремиться с вами. Движущей силой, для возникновения этих чувств, является профессионализм или мастерство. Чем он выше, тем меньше будет страх. Однако, даже мастера волнуются перед выступлением.*

*Чтобы снизить волнение, нужно переключить внимание выступающего на что-либо, или на аудиторию.*

*Мы помним, что наши эмоции связаны с телом. И снижая телесное напряжение, мы снизим волнение.*

**Упражнение 2. (группа упражнений) Цель:** развитие навыков снятия психоэмоционального напряжения через тело.

**Упражнение а) Инструкция:** *Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Далее очень важно расслабить лицо. Т.к. именно оно напрягается при волнении и может повлиять на качество речи.*

**Упражнение б) Жмурка-гаращик**

**Цель:** Снятие психоэмоционального напряжения через расслабление мышц лица. **Инструкция:** *5 раз чередуем сильное зажмуривание глаз с их сильным резким открытием. Это оптимально тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.*

**Упражнение с) Змей шипучий**

**Цель:** Снятие напряжения посредством звуковой гимнастики

**Инструкция:** Издаем 30 секунд громкий «ШШШ... ЩЩЩ...», это, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса.

**Рефлексия (Как вы ощущаете себя сейчас?).**

**Упражнение 3 «Трансляция»**

*Помимо нашего состояния очень важно точность и четкость речи. Давайте проверим это на опыте. Итак, пожалуйста, слушайте внимательно, следуйте инструкции*

**Цель:** продемонстрировать важность точности и четкости речи в публичном выступлении для ее восприятия аудиторией.

**Инструкция 1. Птичка (без указания положения пальцев).**

*руки вперед, ладони через низ вывернуть наружу. Перекрещиваем правую руку на левую. Перекрещиваем пальцы. Делаем птичку, касаемся носа, разъединяем руки.*

**Ведущий:** *не получилось, потому, что инструкция не была достаточно четкой. Слушаем еще раз.*

**Инструкция 2 Птичка.** *В той же инструкции указываем, что пальцы перекрещиваются так, что правый мизинец сверху.*

**Подведение итога. Ведущий:** *Упражнение показало, что в момент выступления речь должна быть четкой, полной, понятной слушателю, и тогда придет успех.*

**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. (Потирание 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?

### **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. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.



меня слушают ооочень внимательно!» А теперь загадайте загадку: «Кто я в этом случае?» Да-да, полезно представить себя... королевой английской, принцем Уэльским, президентом в конце концов. А может Терминатором или Бэтменом? Неважно кем – главная идея: я важнее! Кем я могу представить публику? Внутренняя фраза-тест: «Они такие милые, родные». Используем этот образ и впредь не будем бояться публики! И о событии: вы знаете, что солнце светит счастливым. Но оно также БЕСПРЕСТААННО светит и тем, кто что-то не доделал, что-то провалил, не очень хорошо выступил. Оглянитесь вокруг: что страшного произойдет, если вы выступите из рук вон? Кто-то умрет? Отощает? Одичает? Погаснет это страстное до жизни солнце? Нет же. Так не бойтесь идти вперед, предварительно снизив значимость, и быть довольным собой и жизнью!

### **Упражнение «Что мне помогает»**

**Цель:** способствовать нахождению внутренних ресурсов.

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** участники перекидывать друг другу мяч. Тот, у кого мяч должен сказать, что ему помогает восстановиться после работы.

### **6. Упражнение «Похвалилки».**

**Цель:** закрепить улучшение эмоционального состояния.

**Инструкция:** Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят». Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо». Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

### **Упражнение 6. «Сила оратора»**

**Цель:** осознание участниками роли положения тела в публичном выступлении.

**Инструкция:** Объединитесь в пары. Работая в паре, попросите партнера встать впереди вас, расправить руки, как крылья, держа их параллельно полу на уровне плеч, а взгляд устремить прямо перед собой. Стоя за спиной партнера, положите свои кисти сверху на его кисти и, с силой давя на них, попробуйте прижать руки партнера к его туловищу. Задача партнера не дать вам опустить руки. Не получится. Даже если вы физически сильнее его.

Затем попросите партнера смотреть вниз, в пол, и повторите попытку опустить его руки – получится без труда, даже если вы физически слабее его. Попробуйте еще раз – попросите партнера смотреть вверх – тоже справитесь с его руками... Пусть партнер смотрит вправо, влево, результат будет тот же.

Если следовать осанке – центру тяжести, чтобы появилась уверенность в себе, не будет лишних жестов.

**Вывод прост:** куда направлен взгляд, туда уходит и энергия и упражнение это наглядно демонстрирует.

### **10. Упражнение «Плюс-минус»**

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

**Материалы:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

#### **4. Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»**

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

#### **Релаксационное упражнение «Путешествие по острову»**

Ну а сейчас, дорогие коллеги, я приглашаю вас в необычное путешествие. Представьте... что мы находимся на одном из островов Средиземного моря. С одной стороны вас сейчас море, с другой стороны бескрайний прекрасный лес. Море... Каждое мгновение разное, таинственное, непостоянное, необъятное — волнует душу, не оставляет равнодушным сердце.

*(Включается аудиозапись звуков моря)*

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза. Вдохните глубоко и медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Включите свое воображение и представьте себе, что стоите на берегу моря. Волны плещутся у ваших ног, накатывают на берег и отступают обратно в море. Вы вдыхаете морской воздух, кожей чувствуете дыхание моря. Море спокойное, бесконечное, уходит вдаль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегаящими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется

спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Постарайтесь представить море, постоянно меняющееся в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайнюю синеву волн до самого горизонта. Войдите в море. Сделайте еще шаг. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Почувствуйте, как тело ловит ощущение моря, его чистоту и прозрачность. Волны несут вас на себе, вы расслабляетесь и позволяете волне покатавать вас. Ваше тело полностью расслаблено, невесомо в волне. Вода держит вас, лаская своими упругими движениями волн. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, переполняет желанием слиться с морской стихией, раствориться в воде. Ваша телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем. Ви и море – едины. Вы – это море. Море – это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощь и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошли по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы — это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы слитны и неразрывны. Вы, слившись с морем, познаете его сущность, жизнь моря, радость и силу. *(Пауза)*. Теперь сконцентрируйтесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы – снова вы.

*(Включается аудиозапись звуков леса)*

А теперь отправимся в глубь острова. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?... Какие чувства вы испытываете?... Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?... Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте ее в своем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется... Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно.

Теперь возвращайтесь на берег... *(Пауза)*

Подул попутный ветер, он взял вас как перышко, и тихонько перенес с острова в нашу комнату. Сожмите руки, сильно потянитесь, откройте глаза\_\_ **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.