

ТРЕНИНГ

«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния». (Профилактика профессионального выгорания педагогов)

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Задачи:

- Выявить степень стрессогенного состояния.
- Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
- Сохранять психическое здоровье педагогов.

Оформление: стендовая информация «Первая помощь при стрессе», «Советы психолога», «Релаксационные техники для дошкольников», «Упражнения на релаксацию», «Картотека. Психологическая разминка».

Оборудование: ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, бланки с тестом «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Тащевой, 2000), карточки с вопросами к упражнению «Без маски», звёзды разного цвета, бланки «Анкета обратной связи».

Участники: педагоги (20 человек).

Условия проведения: кабинет методиста, в котором стулья стоят полукругом.

Время проведения: 30-35 минут.

Ход занятия

Здравствуйте, Уважаемые коллеги!

Мы начинаем наше тренинговое занятие!

Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Итак, я предлагаю Вам сразу перейти в практическую плоскость занятия, а именно, к основной части, к упражнениям.

Упражнение «Без маски».

Давайте сейчас попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточки и сразу продолжать фразу, начало которой написано на Вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! (*Приложение 1*)
(Выполнение задания).

Это упражнение дает нам осознать ту или иную проблему, вербализовать её – значит наполовину её решить.

Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?»» (по А.И. Ташевой, 2000)

Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия педагога относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессоустойчивостью у нас. (Приложение 2).

Предлагаю Вам ответить на вопросы теста. (Раздаю бланки с тестом)

Необходимо ответить «да» или «нет» на десять вопросов. (Выполнение задания).

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

- Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Существует много приемов снижения стрессового состояния, улучшения настроения. Я хочу Вам предложить некоторые способы регуляции, которые Вы можете использовать прямо на работе.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Участники располагаются. 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.

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

В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.

Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко**

поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

Упражнение «Инвентаризация».

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

Подводя итог, хочу сказать, что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления.

Упражнение «Разноцветные звёзды» (с элементом сказкотерапии)

В завершении я хочу Вам рассказать небольшую сказку.

Сядьте как Вам удобно, расслабьтесь, закройте глаза...

(включаю релаксационную музыку)

*Итак, **Высоко в темном небе, на огромной звездной поляне жили – были звёзды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.***

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе

появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно...белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. «Что ты даешь людям?» - спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными.

Можно открыть глаза...

Я хочу подарить Вам эти разноцветные звезды и хочу пожелать Вам светиться всегда и везде, Уважаемые коллеги, и призываю Вас иметь свой призыв по жизни. *(Приложение 3)*

(раздаю звезды разноцветные)

Упражнение «Закончи предложение».

Чтобы рефлексировать нам с Вами пройденное тренинговое занятие, попрошу Вас выполнить упражнение «Закончи предложение» *(Приложение 4)*.

(раздаю Анкеты обратной связи).

Спасибо за внимание!

Содержание карточек:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
- «Мне очень трудно забыть, но я...»
- «Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...»
- «Мне бывает скучно, когда я...»
- «Особенно меня раздражает то, что я...»
- «Мне особенно приятно, когда меня...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
- «Верно, что я еще...»
- «Думаю, что самое важное для меня...»
- «В последнее время в работе меня огорчало...»
- «Мои друзья редко...»
- «Я горжусь тем, что...»
- «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
- «Я люблю...»
- «Меня радует...»
- «Мне грустно, когда...»
- «Я сержусь, когда...»
- «Я горжусь собой, когда...»

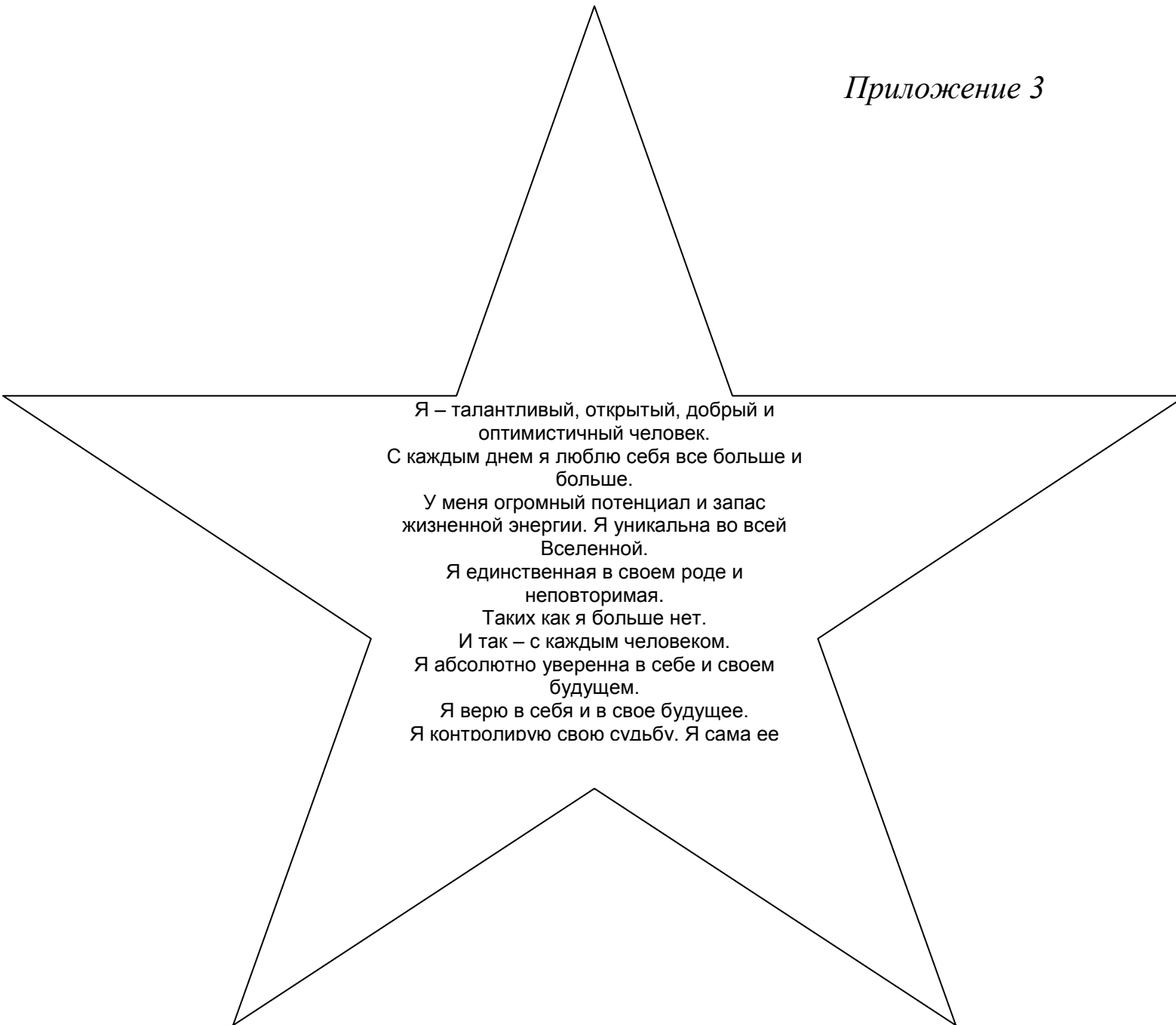
Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?»
(по А.И. Ташевой, 2000)

Инструкция:

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.



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 уникальна во всей
Вселенной.

Я единственная в своем роде и
неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.
Я абсолютно уверена в себе и своем
будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее

Стендовая информация

Первая помощь при стрессе.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку.

Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

9. Старайтесь быть «позитивны». Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

10. Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».

11. Увеличьте «обратную связь» с телом и пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

15. Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

16. Всегда хорошо высыпайтесь.

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

17. Сделайте что-то для других: переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

18. Расслабьтесь, сделайте перерыв: Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

19. Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.

20. Следите за питанием: бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

21. Больше гуляйте на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.

«На пляже». (показываем и объясняем): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

«Кораблик». (показываем и объясняем): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело, и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

«Шарик». (показываем и объясняем): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – и перестану, но нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

Общее мышечное и эмоциональное расслабление.

Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее:

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать - вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Дети встают и хором с воспитателем поизносят:
Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.

Данные занятия помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными. Благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.

Релаксационные техники для дошкольников

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия.

Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

1. Снежная баба

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

2. Апельсин

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в

руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

3. **Сдвинь камень**

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

4. **Черепаша**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

5. **Расслабление в позе морской звезды**

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения

попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

6. Муха

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

7. Лимон

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. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

8. Сосулька («Мороженое»)

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, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

9. Воздушный шар

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1 — 2 минуты, напрягая все

мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

“Задувай свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц лица:

“Озорные щечки”.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

“Рот на замочке”.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

“Злюка успокоилась”.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

“Любопытная Варвара”.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

“Пара” (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

“Палуба”.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!
Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

“Лошадки”.

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!

“Слон”.

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

“Снежная баба”.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

“Бубенчик”.

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

“Летний денек”.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

“Замедленное движение”.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

“Тишина”.

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,
И тихонько будем спать.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Советы психолога

Профилактика выгорания.

Удовлетворение физиологических потребностей:

- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин).
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж)
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничить время телефонных разговоров
- удовлетворять сексуальные потребности
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки и т.д.)

Удовлетворение психологических потребностей:

- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон,
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Удовлетворение эмоциональных потребностей:

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношения со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- позволять себе иногда плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- осознавать свои потребности
- научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

Удовлетворение духовных потребностей:

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь.

Создание благоприятных условий работы:

- делать перерывы в работе в течение дня
- позволять себе поболтать с сотрудниками
- уметь отстаивать свои принципы
- распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- выделять время для завершения определенной работы
- уделять время профессиональному росту
- заботиться о своих финансовых интересах
- создать себе удобное рабочее место

Обретение жизненного баланса:

- стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом.

Психологическая разминка КАРТОТЕКА



Подготовительная группа.

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Шла веселая собака – чики-брики-гав

А за ней бежали гуси голову задрав,

А за ними поросенок – чики-брики-хрю

Чики-брики повтори-ка что я говорю!

Хохотала звонко Мила. В рот смешинка угодила.

Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Вдруг, бух! Упала!

И смешинку потеряла!

Поссорились чашки и блюда.

Сейчас они разобьются

Скоро в кухне на полке,

Будут лежать осколки!

И ты не ссорься напрасно,

Это очень опасно!

Перебивалка.

- За рекой.

- За какой?

- Да за широкой такой. Проживал крокодил....

- Что жевал крокодил?

- Да не жевал крокодил! А про-жи-вал крокодил!

- Но ведь ты говорил, что он что-то жевал!

- Да, жевал! И кусал! И глотал! ТЕХ, кто ПЕРЕБИВАЛ!

Подготовительная группа.

(формирование позитивного эмоционального настроя,
снятие психического напряжения)

Кто вечно хнычет и скучает,

Тот ничего не замечает.

Кто ничего не замечает,

Тот ничего не изучает.

Кто ничего не изучает,

Тот вечно хнычет и скучает.

Чики-воки, чики-воко, жили-были НИЧЕВОКИ

Ничего не говорили, и не ели, и не пили.

Только дулись, дулись, дулись, а потом вдруг улыбнулись.

И на маму поглядели и попили, и поели.

А потом поохотали, ну и спать легли – устали!

Сидели на крылечке три грустные овечки,

Сидели и вздыхали овечки на крылечке.

А небо было чистое и в роще пели птицы

Светило в небе солнце и дождь грибной пошел

И было очень-очень на свете хорошо

Старшая группа.

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Тучка с солнышком опять

В прятки начало играть:

Только солнце спрячется – (закрываем лицо ладошкой)

Тучка вся расплчется - (делаем грустное лицо)

А как солнышко найдется –(закрываем лицо ладошкой)

В небе радуга смеется - (делаем веселое лицо)

На лесной опушке

Встретились зверюшки: (здороваемся ручкам)

Серенький зайчонок, (показываем хвостик)

Рыженький бельчонок. (показываем ушки)

Подружились мигом (обнимаемся)

И давай тут прыгать

Серенький зайчонок

Рыженький бельчонок.

Шел король Боровик

Через лес напрямик

Он грозил кулаком

Он стучал каблуком

Был король Боровик не в духе

Короля покусали мухи!

Старшая группа.

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Просыпайся, глазок!

Просытайся, другой!

Поздороваться солнышко

Вышло с тобой.

Посмотри как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

1,2,3,4- разбросаем по квартире

Погремушки, колотушки,

И катушки, и вертушки.

Барабаны, молоточки,

Тапки, шапки и платочки

1,2,3,4,5 – и не будем собирать!

Или будем?

Хнык, хнык, хнык, хнык.

Как он в комнату проник

Карлик вредный и противный

Уходи отсюда живо

Малыш наш плакать не привык

Уходи отсюда Хнык!

средняя группа

(формирование позитивного эмоционального настроя, снятие психического напряжения)

Мы сначала будем топать

А потом мы будем хлопать,

А теперь мы повернемся,

И друг другу улыбнемся

Просыпайся, глазок!

Просыпайся, другой!

Поздороваться солнышко

Вышло с тобой.

Посмотри как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Муха по небу летала

Кувырком в трубу упала

Ножки три недели

У нее болели.

Большие ноги шли по дороге

Топ, топ, топ

Маленькие ноги шли по дороге

Топ-топ, топ-топ. топ-топ.

средняя группа

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Девочки и мальчики

Прыгают как зайчики.

Ножками топчут

Весело хохочут.

Черепашка Рура

В озеро нырнула

С вечера нырнула и пропала

ЭЙ!!!!

Черепашка Рура

Выгляни скорей!

Светит Солнышко в окошко

Смотрит в нашу комнату.

Мы похлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Надувайся пузырь

Надувайся большой

Оставайся такой и не лопайся

БУХ!!!!!!

младшая группа

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Просыпайся, глазок!

Просытайся, другой!

Поздороваться солнышко

Вышло с тобой.

Посмотри как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь

Мы поскачем, скачем, скачем,
Скачем на лошадке!
Мы не плачем, плачем, плачем
Все у нас в порядке!

Ножками мы топаем
Ручками мы хлопаем
А теперь мы повернемся
И друг другу улыбнемся

младшая группа

(формирование позитивного эмоционального настроения, снятие психического напряжения)

Надувайся пузырь

Надувайся большой

Оставайся такой и не лопайся

БУХ!!!!!!

Светит Солнышко в окошко

Смотрит в нашу комнату.

Мы похлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки

Мы потянемся, потянемся

Маленькими не останемся!!!

Вот уже растем, растем, растем, растем!!!!

Дождик бежит по крыше

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте

В дом, в дом, в дом

А уйду – тогда гуляйте....

Бом! Бом! Бом!

