

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи. Цель нашего тренинга - профилактика эмоционального выгорания. Сегодня мы будем не просто говорить, а учиться снимать эмоциональное и физическое напряжение.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доброжелательный стиль общения, уважение к другим участникам и ведущему тренинга;
- активное участие в происходящем;
- соблюдение правил и требований в упражнениях;
- всё, что происходит, происходит здесь и сейчас.

Для начала давайте поприветствуем друг друга. Для этого нам необходимо встать в круг.

Упражнение «Приветствие» (3 мин)

Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг и разделитесь на три группы: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Теперь каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми своим способом: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся спинами. Не забывайте обращаться к участникам по имени».

Упражнение «Моё имя» (2 мин)

Попробуйте написать своё имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Сейчас мы займёмся психодинамической ритмопластикой.

Упражнение «Пластилиновая музыка» (3 мин)

Чтобы прийти к гармоничному состоянию, необходимо освоить три процесса: собирание, удержание и расслабление. Все три процесса связаны с определённым качеством энергии и активности. Собирание связано с нашей способностью накапливать жизненные силы и энергию. Позитивное собирание подразумевает аккумуляцию творческой и природной энергии. Эта энергия является нашим стартовым капиталом для положительных изменений. Но мало накопить энергию. Необходимо уметь её удержать, не растратить на мелочи, не дать уйти «сквозь пальцы». Собирание и удержание связаны с активным действием, а значит, с определённым напряжением. Однако невозможно находиться в постоянном состоянии напряжения. Необходимо научиться расслаблению. Научиться этим основополагающим процессам можно на символическо-действенном уровне. Оказывается, эти состояния можно смоделировать, вылепить из пластилина, глины или теста.

Участники удобно рассаживаются. Звучит приятная расслабляющая музыка. Психолог просит всех закрыть глаза, сделать глубокий медленный вдох, затем медленный выдох (повторить 2-3 раза).

Инструкция: «Слушая музыку, по моему сигналу выполняйте движения с той скоростью и силой, с которой считаете нужным. Кусок пластилина разминаем в руках так, чтобы он стал мягким и пластичным. Затем, слушая музыку, делаем куб, отмечая свои чувства (после того, как все выполнили задание, даётся следующее). Теперь превращаем куб в шар. После этого делаем плоскость. (Во время всех упражнений прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям).

Значение геометрических фигур:

КУБ - символизирует собирание;

ШАР - символизирует удержание;

ПЛОСКОСТЬ - символизирует расслабление.

Таким образом, лепка куба на бессознательно-символическом уровне формирует энергию собирания; лепка шара формирует энергию удержания; лепка плоскости позволяет расслабиться. Подобный эффект достигается благодаря движениям рук и пальцев, с помощью которых вылепливаются эти формы. Когда мы лепим куб, пальцы делают собирающие движения; когда катаем шар - сжимающие и удерживающие; когда лепим плоскость, мы растираем пластилин расправленными ладонями. Формирование энергии собирания, удержания и расслабления - это один из глубинных смыслов метода лепки.

Упражнения для снятия мышечного напряжения (7 мин)

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряжённость, быстро восстановить силы. Поскольку добиться одновременного полного расслабления всех мышц сложно, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряжённых частях тела.

Сядьте удобно на стул (кресло) не скрещивая ног, ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду. Каждое упражнение повторяйте 2 раза. Во время напряжения мышц важно не ослаблять усилия, потом, сбросив напряжение, вы ощутите прилив крови к мышцам и тепло.

1. Вытяните пальцы ног вперёд, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем расслабьтесь. Наслаждайтесь этим ощущением и дышите нормально примерно в течение 10 секунд до сокращения мышц.
2. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы вверх. Напрягите мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем 10 секунд расслабьтесь.
3. Поднимите ноги параллельно полу, отгибая пальцы ног от себя. Напрягайте ноги в течение 10 секунд, затем расслабьте. На этой стадии мы заставляем работать мышцы нижней части тела.
4. Поднимите ноги параллельно полу, отгибая пальцы ног к себе. Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бёдер. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам внезапно упасть.
5. Вытяните руки горизонтально, параллельно полу. Сожмите кулаки и с усилием напрягайте всю руку. Делайте это в течение 10 секунд, затем расслабьте руки.
6. Повторение этого упражнения с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами.
7. Встаньте. Наклонитесь вперёд. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Почувствуйте напряжение в теле на 10 сек. Затем расслабьтесь, и выпрямитесь.
8. Вытяните губы, как при произнесении звука «О». Раскройте широко глаза, как в пантомиме карикатурно изображают удивление. Не хмурьте бровей. Выдержите 10 секунд, затем расслабьтесь.
9. Улыбайтесь как можно шире и оставайтесь так 10 секунд, затем расслабьтесь.

Учитесь улыбаться даже в сложных ситуациях. Улыбка способна творить чудеса. Доказано, что при выражении грусти задействованы 43 мышцы лица, улыбка же даёт мышцам отдых, потому что задействованы только 17 мышц. При этом в головном мозге возникают биохимические процессы, вызывающие ощущения радости и тормозящие выработку гормона стресса.

Упражнение «Прощай, напряжение!» (5 мин)

Цель: снять напряжение приемлемым способом. Инструкция: Сейчас мы повеселимся. Возьмите лист бумаги, скомкайте его и вложите в него всё своё напряжение. Закиньте комочек подальше. Почувствуйте, как изменилось ваше настроение.

Управление дыханием - это ещё одно эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

Упражнение «Передышка» (3 мин)

1. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особенно оно действенно, если вы не можете уснуть.
2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.
3. Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Педагоги проводят много времени за чтением литературы, работой на компьютере. Следующий способ поможет снять напряжение и дискомфорт с мышц глаз, укрепит зрение. Он интересный и полезный.

Рассматривание стереограмм (7 мин)

Как увидеть стереограмму? Не напрягайте глаза, смотрите, словно в никуда, словно о чём-то задумались, глаза постепенно расслабятся. Не концентрируйте внимание конкретно на каком-то участке узора. Стереогамма поначалу будет выглядеть нерезкой, спустя небольшое время (от несколько секунд до нескольких минут) должно появиться объёмное изображение, со временем у вас будет получаться быстро и легко, и картинка будет чёткой. Потратив немного времени и усилий, вы научитесь видеть стереограмму, если не получается - не переживайте, отдохните и снова пробуйте.

Упражнение «Слон» (5 мин)

Участники садятся в круг. Психолог раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Каждое животное повторяется на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать никакие звуки. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча. Это упражнение способствует установлению взаимопонимания в коллективе.

Упражнение «Пустое место» (5 мин)

Цель: снятие напряжения, развитие взаимопонимания между членами группы.

Половина педагогов садится по кругу на стулья, другая - встаёт у них за спиной и кладут руки на спинку стула. Перед ведущим никто на стуле не сидит - это «пустое место». Задача ведущего - переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно

посмотрев на того, кого собираешься позвать. Если кто-то из педагогов увидел приглашающий взгляд, он должен перебежать и занять «пустое место». Партнёр, стоящий за спиной, старается задержать убегающего, схватив его за плечи. Если ему это не удалось, то теперь ему самому придётся переманить к себе кого-нибудь другого.

Один из эффективных и доступных способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самоощущение. Так что хвалите себя в течение рабочего дня почаще. Хвалите себя даже за маленькие успехи.

Упражнение «Я в лучах успеха» (3 мин)

Цель: самоопределение, рефлексия, применение приёма самовнушения.

Инструкция: В середине этого бриллианта напишите своё имя. У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Можете попросить коллег написать о вас. Участники работают под приятную мелодичную музыку.

Поместите картинку на видное место. Дорисовывайте лучи. А если станет плохо на душе или покажется, что вы ни на что не годны, достаньте его и внимательно перечитайте каждое слово.

Рефлексия «Мне сегодня...» (5 мин)

Подведение итогов тренинга.

Каждый участник должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

Актуальна ли была для вас тематика данного тренинга?

Оправдались ли ваши ожидания?

Какие задания и упражнения более всего вызвали проявление эмоций?

Насколько полезными вам будут те знания, которые вы сегодня получили?

Что вам лично подойдёт, чем вы воспользуетесь?

Позитивные конфеты

Участникам тренинга предлагаются конфетки в фантиках с позитивными пожеланиями разного рода. Каждый выбирает себе то, чего ему особенно хочется: здоровье, любовь, жизненная сила, надежда, мечта, счастье, хорошее настроение, оптимизм, юмор, активность, творчество, вдохновение, взаимопонимание, жизненная энергия, уверенность, стабильность, баланс, гармония.

Прощание

Закончить нашу встречу мне хочется следующими словами:

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору,

При быстром продвижении в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

На этом наша встреча завершается, всего вам хорошего!