МАДОУ «ДС № 2»УМКА»

Сценарий семинара для педагогов с элементами

тренинга  по самопомощи

«Дождь в джунглях»,  «Аффирмации «Я...»

и другие  упражнения

Педагог - психолог

МАДОУ «ДС № 2 «Умка»

Краснопеева Е.Н.

**Цель:** познакомить воспитателей с приемами  саморегуляции и провести профилактику профессионального выгорания.

**Вводная часть**

Здравствуйте, коллеги! Нашу встречу я хотела бы начать с Суфийской притчи «Тяжелый груз»; «По берегу реки шёл странный человек. Он был одет в просторный халат, на голове у он нёс тыкву, наполненную протухшей водой, в руках тяжелые камни, а за ногой волочилась тяжёлая цепь.

Прохожий с удивлением спросил:

- Зачем тебе эти камни? Смотри, на берегу полно камней и когда тебе будет надо, ты поднимешь любой! Человек оглянулся, и, увидев, что это так, выбросил камни и поблагодарил встречного путника. Действительно, идти стало легче.

Другой п0рохожий, встретившийся на пути, остановил его со словами:

- Уважаемый, в этой реке очень чистая вода и ты в любой момент сможешь утолить свою жажду. Зачем тебе эта тыква? Человек оглянулся, и, увидев, что это так, выбросил тыкву, поблагодарив прохожего. Идти стало ещё легче. Третий встречный прохожий обратил внимание на цепь. Но тяжелые мельничные жернова, привязанные к телу под халатом, никто увидеть не смог. И только тогда, когда он сам их заметит, он сможет сбросить с себя эту тяжесть».

**Приветствие**

Цель: сформировать доверительный стиль общения научить педагогов налаживать контакт.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга. При этом обязательно подчеркивают индивидуальность партнера, например: «Я рада видеть вас, и хочу сказать, что вы выглядите великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичная и веселая». Можно вспомнить про индивидуальную черту, которую сам человек выделили при первом знакомстве.

**Основная часть**

**Мини - лекция «Напряжение»**

Напряжение - основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение – главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление - главное условие его исцеления. В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению (ментальной релаксации), и прежде всего - искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Взрослые не могут так планировать. Почему дети падают больно, а встают почти всегда здоровыми? Потому что они расслаблены.

Совет для всех: будьте расслаблены как дети! В В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и

физическим напряжением. Естественный способ, расслабиться, который он использует, - это сон.

На семинаре мы познакомимся с методами и упражнениями, которые помогут снять психологические зажимы, повысить стрессоустойчивость. Научиться расслабляться просто. Нужно запомнить состояние организма во время расслабления, запомнить соответствующие ощущения в мышцах, теле.

**Упражнение «Стряхни»**

Первое что необходимо сделать в стрессовой ситуации это сбросить с себя груз: все негативное, мешающее и неприятное. Давайте стряхнем все отрицательные эмоции, которые только что получили в процессе игры. Встаньте так, чтобы вам было достаточно места, и начните отряхивать ладони, ноги и плечи. При этом представьте, как все не приятное – плохие чувства и мысли слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

**Упражнение «Уставшая рука»**

Сядьте поудобнее или лягте, если вам так будет комфортнее. Закройте глаза, тем самым вы сможете сосредоточиться от всего внешнего, постороннего. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните сильно и быстро, на сколько хватит сил сжимать и разжимать кулак до тех пор, пока вы не почувствуете, что больше нет сил продолжать, рука устала. Положите симметрично обе руки на колени и понаблюдайте за ощущениями в них. Вы должны заметить разницу ощущений в правой и левой кисти. Самое важное — обратить внимание на ощущения, которые являются характерными для расслабления мышцы:

1) вес — вы почувствуете, насколько правая кисть тяжелее, чем левая;

2) температура — вы почувствуете, насколько правая кисть теплее левой.

Нужно постараться запомнить эти ощущения тяжести и тепла, они пригодятся в будущем. Постарайтесь понаблюдать за ними как бы с разных сторон, как бы сравнивая с известными, обычными ощущениями (устала рука после тяжелой работы; тепло, как бы исходящее от горячей ванны…). Поработайте с этими ощущениями 5-6 минут.

В дальнейшем, когда вы освоите полную процедуру расслабления и будете использовать ее в повседневной жизни для снятия стресса и отдыха, всегда начинайте расслабление с выполнения этого упражнения в течении 20-30 секунд, это будет как бы вашим «ключом» для входа в состояние расслабления.

**Упражнение «Правильное дыхание»**

Справиться с напряжением поможет дыхание. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, сильно переживаем, паникуем, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём: медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом Вы частично избавляетесь от стрессового напряжения (*Участники выполняют задание, повторить 2-3 раза*).

**Упражнение «Учимся расслабляться»**

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Положите руки на колени или ручки кресел. Сейчас вы проделаете несколько упражнений аутогенной тренировки. Слушайте внимательно мой голос и выполняйте мои инструкции. Итак, начинаем расслабление.

**Включите спокойную расслабляющую музыку.**

Расслабляются ноги... Расслабляются пальцы ног, ступни и лодыжки. Расслабляются икры, колени и бедра...Расслабляется область таза. Волна расслабления поднимается от кончиков пальцев ног все выше и выше, заполняя ваши ноги изнутри. Ваши ноги расслаблены. Расслабляются пальцы рук... Расслабляются кисти и запястья... Расслабляются предплечья, локти, плечи. Руки расслаблены... Расслабляется плечевой пояс... грудь... живот... поясница. Расслабляется спина, все мышцы спины. Ваше туловище расслаблено, расслаблено... Расслабляются мышцы шеи. Голова мягко опирается на спинку кресла, шея расслаблена. Расслабляются мышцы лица.

Лицо расслаблено. Расслабляются мышцы лба... глаза... щеки... губы... нижняя челюсть... язык. Вы отдыхаете... вы отдыхаете... (Пауза 20 секунд.) А сейчас – переплетите пальцы рук перед собой, потянитесь пятками вперед. Теперь глаза можно открыть. Поделитесь своими ощущениями после упражнения.

**Упражнение «Дождь в джунглях»**

Давайте встанем в круг друг за другом. Так чтобы вы могли дотронуться до спины человека перед вами. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно.

Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. Как вы себя чувствуете после массажа? (*участники отвечают)*

**Упражнение «Аффирмации «Я ...»**

Последний метод, который я покажу Вам сегодня это аффирмация, то есть подтверждения. Это легкий способ влиять на подсознание. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы выбираете позитивную фразу и произносите время от времени. Фразы должны быть положительными и короткими. Вы можете составить их для себя сами. Вы можете применять аффирмации, где хотите и как хотите. Если вы будете осознанно контролировать мысли, то со временем заменить негативные положительными. Давайте встанем со стульев и закроем глаза. Повторяйте за мной предложения.

Я – талантливый человек

Я открыты человек

Я добрый человек

Я оптимистичный человек

С каждым днем я уважаю себя все больше и больше.

У меня высокий потенциал

Я уверенна в своем будущем.

Я контролирую свою жизнь.

Я – свободная личность.

**Упражнение «Браслет благопожеланий»**

У меня в руках разноцветные нити - длинные и короткие. На самом деле, это не простые нити, а искры нашего творчества. Согласно легенде, если собираются вместе люди с чистыми сердцами и становятся членами одной команды, они могут превратить эти искры в удивительный браслет для каждого. Сейчас, пожалуйста, каждый возьмите по одной нити, повесьте ее себе на руку и завяжите концы. Это – основа ожерелья. А теперь возьмите себе по охапке маленьких искр. Вам предстоит подойти к каждому члену нашей команды, сказать ему добрые слова, пожелания и, в память об этом, завязать узелок из маленькой искры. Так маленькие нити – искорки станут бусинками на нити браслета.

**Подведение итогов. Рефлексия**.

Какие  методы  вам  запомнились?  Какие  собираетесь  использовать  в  будущем? (Участники отвечают.) Для себя  вы  можете  выбрать  подходящий  метод  снимать эмоциональное  напряжение  и  практиковать  его  регулярно.