**"Саморегуляция. Методы снятия нервно-психического напряжения"**

Психологический тренинг для педагогов на тему:

«Саморегуляция. Методы снятия нервно-психического напряжения»

Цель:

Ознакомление с методами и приемами снятия нервно-психического напряжения, оказывает положительное влияние на эффективность саморегулирования и в состоянии бодрствования, овладение практическими навыками метода психической саморегуляции организма помогут педагогу в более успешном освоении профессии, а в дальнейшем в сохранении профессионального долголетия.

Задачи:

- ознакомление с понятием «волнение», «стресс».

- обсуждение необходимости образного представления состояния релаксации.

- снятие явлений волнения;

- поддержание или повышение высокой работоспособности;

- освоение упражнений на дыхание, самовнушение бодрости, уверенности в себе;

- освоение упражнений со статическим напряжением мышц.

Принципы тренинга:

* принцип конфиденциальности;
* принцип добровольного участия;
* принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем;
* принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

Основная часть

Упражнение «Знакомство»

Участники тренинга встают в круг (или сидят в кругу), по очереди представляются, и рассказывают, зачем пришли на тренинг и с какой целью.

Упражнение «Мое настроение»

Участники тренинга выбирают подходящую под их настроение картинку и изображением различных эмоций, и рассказывают, почему выбрали ту или иную картинку.

Теоретическая часть

Волнение - это нормальная и здоровая реакция человека на стрессовую или опасную ситуацию для человека.

- Является ли волнение предупреждением для человека об опасной ситуации?

Признаки волнения:

* Красные пятна, покраснения лица;
* Трясутся конечности;
* Нарушения дыхания;
* Сводит живот;
* Сердцебиение;
* Потение.

Т. е. Природа пытается нас предупредить, - «Публичное выступление – это опасность, не выходи..». Это правда, она пытается нас остановить, т. к. человек в процессе своей социализации, развился до такой степени, что ему приходится выходить на публику и что то говорить, доказывать. Это действия с точки зрения природы противоестественно. Выходить к толпе, одному, к чему то призывать. «Это опасно, они могут наброситься, побить, оскорбить. Да ну их, сиди дома. Пей чай, смотри телевизор. Что еще тебе надо?» Вот таким образом природа защищает нас от физической угрозы. И мы должны понимать, что волнение это ограничитель наших возможностей. Но природа так понимает нашу безопасность, она, таким образом, нас защищает.

- Как вы думаете, нам надо преодолевать это волнение или приглушить его?

Второй важный компонент:

Природа может нас остановить, сказав «Не ходи». Ну, например, увидев злую собаку, мы начинаем испытывать адреналин, волнение, и мы убегаем от нее. Но есть другой способ: мы можем на эту собаку наброситься и напугать ее, что бы она не покусала нас.

Есть да способа реагирования стрессогенного фактора:

1. Можно избежать;
2. Можно пойти на него;

Итак, как правильно выходить на сцену:

* Широким жестом выходим на сцену;
* Уверенной походкой;
* Огладываем зал взглядом повелителя;
* Выражение лица доброжелательное, потому что вы красивый человек, а у красивых людей оно всегда доброжелательное;
* Говорим уверенным голосом, четко, внятно, с артикуляцией, приветствуйте аудиторию;
* Когда видите, какие нибудь ненужные жесты, остановите их рукой, и начинайте свой рассказ.

«Напрячь мышцу наглости»

Притворитесь хорошим оратором, что бы публика в это поверила.

Центр удовольствия (упрощая) у человека устроен так:

Животные удовольствия – какие? (пища, вода, сон, тепло, расслабление, телесные удовольствия и т. п.).

Человеческие удовольствия – возможны в ситуации преодоления, т. е. преодоления самого себя «Я не могу», «Не хочу», «Не буду», «Не пойду»…Если человек преодолевает одно из этих «НЕ», то он испытывает удовольствия от того, что вчера казалось не возможным.

Публичные выступления всегда испытания для психики. Всегда есть естественное сопротивление природе. Если человек справляется и получает человеческое удовольствие, то он преодолевает себя, совершая подвиг, он совершенствуется.

Я не рекомендую подавлять волнение, пить разные успокаивавшие препараты.

Можно сделать успокаивающие упражнения, которые позволяют сделать в себе состояние покоя. А затем самое главное получить удовольствие от выступления.

ПРИМЕР:

1. Мужчина лезет на балкон 4 этажа своей квартиры, т. к. жена забыла ключи от своей квартиры дома. (Что он испытывает?)
2. Мужчина лезет на балкон 4 этажа своей квартиры, к своей любимой женщине с розой в зубах. (Что он испытывает сейчас и после того как залезет на балкон?).

Именно преодоление препятствий и трудностей, дает человеку возможность получить удовольствие. Как правило, количество человек в зале, пропорционально количеству полученного удовольствия.

* Относиться к выступлению нужно спокойно и с уверенностью, т. к. вы можете это сделать.
* Осознайте, что походу выступлению, вы справитесь. Вы умеете это делать, и делали это не один раз;
* В трудной сложившейся ситуации, вы с ориентируетесь по ходу выступления.

Практическая часть

Видеоролик «Мировой юниорский кубок по бегу в Барселоне 2012 года, Мишель Дженек».

– Что вы поняли из этого ролика?

Упражнение "Подиум"

Цель: Развитие поведенческой (жесты, голос) пластичности.

Инструкция. На отведенном пространстве ("подиум") необходимо каждому участнику пройти, продемонстрировать уверенное поведение и завершить движение кратким обращением к аудитории. При необходимости и наличии времени данное задание можно повторить для развития чувства уверенного поведения и навыка выхода к аудитории и речевого обращения.

Обсуждение:

* Кто из вас почувствовал собственное чувство уверенности, двигаясь по "подиуму"?
* Как со стороны выглядел уверенный в себе человек?
* Какие собственные, речевые успехи, при обращении к аудитории, вы заметили?
* Что вызвало напряжение при выполнении данного упражнения?

Упражнение "Всеобщее внимание"

Цель:

- развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения,

- формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

Упражнение «10 качеств»

Цель: способствовать самопознанию, формировать адекватную самооценку и взаимооценку.

Ведущий просит каждого участника в течение 1-2 мин. Написать на небольшом листе бумаги 10 своих лучших качеств. Затем все листы складываются в «ларец», ведущий поочередно достает их и зачитывает характеристики. Участникам необходимо по названным качествам определить, о каком человеке идет речь.

Правило: участник, чья записка с перечнем качеств зачитывается, не должен показывать этого группе.

Вопросы для обсуждения:- Трудно ли было указать 10 своих сильных качеств?-  Трудно ли было угадывать, кому принадлежит записка? Почему?(подвести к разговору об адекватной самооценке и взаимооценке).

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения. Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)

Упражнение проходит в сопровождении с мелодией « Brian Еno - An Ending»

1. Упражнение «Пресс»

Инструкция: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса».

2. Упражнение «Настроение»

Инструкция: - Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Расслабленно, левой (не ведущей) рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, пятна, фигуры.

Важно при этом полностью погрузиться в свое негативное состояние, рисовать в полном соответствии с вашим настроением, как бы перенося его на бумагу (5 минут).

Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

* Переверните лист, на обратной стороне правой рукой напишите 5-7 слов, отражающих ваше состояние (долго не думайте, пусть слова выходят спонтанно).
* Еще раз посмотрите на рисунок, перечитайте слова, как бы заново переживая свое состояние, и с удовольствием разорвите листок и выбросьте в урну.

3. Упражнение «Лед».

Инструкция: «Представьте себе, что ваша отрицательная эмоция - это кусок льда, который помещается у вас в груди. Ощутите этот лед: он холодный, с острыми гранями, неприятный. Внутри вас постепенно появляется теплый луч. Ощутите, какой он приятный, согревающий. Он топит лед, лед постепенно превращается в капли воды, освежающие вас».

4. Упражнение «Прощальное письмо».

Инструкция: «Напишите прощальное письмо своей «темной» эмоции или неприятному чувству (страху, волнению, боязни…) Лучше, если это будет дружелюбное письмо: поблагодарите его за заботу о вас (опишите, в чем она выражалась), и скажите, что больше не нуждаетесь в таком количестве страха, обиды или чего-то другого.

Заключительная часть (рефлексия).

Упражнение "Фотография".

Цель: Развитие навыка анализа и самоанализа.

Инструкция: Участникам выдаются фотографии незнакомых людей. Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить уровень уверенности в себе данных людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др.

Обсуждение:

* Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком?
* Если нет, то, какие отношения могли бы сложиться между вами? Почему?
* Постарайтесь понять и объяснить, кто из представленных на фотографиях - люди, имеющие уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

Упражнение «Что я почти забыл»

Инструкция: «Прежде чем расстаться, хотелось бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели озвучить в ходе занятий. Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете нашу работу... В голове у вас проносятся лица участников, пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не сказали что-то важное. Вы жалеете об этом...(1 минута).Теперь откройте глаза. У вас есть возможность выразить то, что вы не успели сказать раньше». Участники высказываются по кругу. Могут быть использованы записи в дневнике самонаблюдений, это позволит оценить, какой «багаж» удалось собрать каждому участнику тренинга.

Упражнение «Угадай, правильно или нет?»

Участники тренинга зачитывают следующие высказывания и пытаются понять, правильное ли это мнение или нет.

Мастер-класс

Тема: Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния как условие сохранения психологического здоровья педагога

Цель: Ознакомить педагогов со способами саморегуляции, которые позволяют вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, «расслабляться».

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Профессия учителя по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. А профессия современного учителя – тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и школьного стресса, при высокой информационной емкости жизни усложняет профессиональную работу учителя, которому приходится работать с постоянным напряжением и в дефиците времени. Так почему же люди продолжают выбирать эту профессию

Предварительно мною было проведено анкетирование с вами, в результате обработки которого выяснилось, что у большей части педагогов мотивами выбора профессии являются :

* желание быть учителем « с детства
* любовь к детям,
* максимально реализовать себя

Наиболее привлекательными сторонами профессии вы

* возможность видеть результаты своего труда
* режим работы ( длинный отпуск),
* возможность приобретать новые знания.

Наиболее трудные стороны профессии - это то, что результат вашего труда зависит зависит не только от вас и необходимо постоянно сдерживать свои эмоции.

И сейчас рассмотрим такую ситуацию. Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, полные сил и энергии. Неожиданно приходит мама ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорите о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий подростка, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показывает полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе» В ответ вы не могли сдержаться.

Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Как стать хозяином своих эмоций?

Целью моего занятия сегодня является научить вас доступным способам саморегуляции, чтобы вы могли их применять после напряженных ситуаций.

Профессиональными качествами учителя являются развитое чувство долга, обязательность, альтруизм. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: « Отдыхать нужно раньше, чем устал». Отрицательные эмоции, не нашедшие внешнего выхода, ударят по внутренним органам и вызовут болезненные последствия. Психологи уверены, что формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием. Главная задача саморегуляции - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения ( внешнего и внутреннего)

* Какие вы знаете наиболее встречаемые или естественные способы саморегуляции? ( улыбка, юмор. свежий воздух, мысли о приятном, посещение бани (сауны), вкусная еда).К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряжена ситуация.

Сегодня мы познакомимся с такими способами саморегуляции, как релаксационные упражнения ( с помощью мыслительных образов вы узнаете как надо управлять своим эмоциональным состоянием), дыхательной гимнастикой, воздействием на самого себя с помощью слов и аромотерапией.