

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ

Цель тренинга: снятие мышечного и эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

1. Сформировать доверительные отношения в группе;
2. Объединение, сплочение коллектива;
3. Развитие умения работать в команде
4. Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию

Формы и методы работы:

Комплекс упражнений разработан для педагогов и применим в работе с детьми. Продолжительность встречи 2 часа.

Тренинг проводится во второй половине дня. Тренинг предполагает работу с группой из 10-15 педагогов.

Ожидаемые результаты:

1. Педагоги лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между педагогами.
3. Увеличится работоспособность группы.
4. У педагогов сформируется умение работать в команде.
5. Улучшится психологический климат в коллективе.
6. Повысится сплоченность педагогического коллектива.

Ведущий тренинга: педагог – психолог Кудрявцева Н.В.

Ход проведения тренинга

Вступление.

Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. При этом страдают не только сами педагоги, но и ученики. И поэтому педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения.

Практическая часть:

1. Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!»

1....- Любой тренинг начинается со знакомства и приветствия членов группы. Как правило, участники подобных мероприятий могут представляться кем и как угодно. И сегодня у каждого из Вас есть такая возможность.

Представьте, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге.

Какие прекрасные и весёлые имена у вас получились!

И я думаю, сейчас самое время примерить воображаемые оранжевые очки.

2. Упражнение «ОРАНЖЕВЫЕ ОЧКИ»(карточки)

Инструкция: «Если вы их оденете, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Расскажите, пожалуйста, о...»

посещении ресторан, разговоре с другом, нашем тренинге, своей зарплате, вашей квартире, себе самом (самой), ваших близких.

Попробуем?"

3 . Одним из распространенных стереотипов житейской психологии является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства

людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Упражнение «Удовольствие»(листы бумаги)

Возьмите листы бумаги и напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем распределите их по степени удовольствия.

Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

4 . Игра – разминка «Австралийский дождь» (5 мин.)

Встанте в круг. 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 вернуться 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. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

5. Упражнение «Я самая обаятельная и привлекательная!»(карточки)

- Глядя в зеркало, произнесите данную фразу с предложенной вам (на листочках) интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с восхищением, с уважением, с нежностью, с убеждением, критично, ласково, весело, игриво). Зеркало передаем по кругу.

6. - Давайте закрепим позитивное представление о себе с помощью общей кричалки Упражнение-кричалка «Я очень хороший!»

Повторяйте за мной слова с разной силой голоса: шепотом, нормальным голосом и громко (криком).

Выглядит это, примерно, так:

я – Я – Яочень – ОЧЕНЬ – ОЧЕНЬ хороший – ХОРОШИЙ – ХОРОШИЙ !

7. Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

8. Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «**А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!**» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

9. Упражнение «Надувная кукла»(для снятия мышечного напряжения)

Образуется круг. Сначала участники будут не надутыми куклами : нужно присесть на корточки, опустить голову, руки уронить вдоль туловища. Водящий будет качать воздух воображаемым насосом (делает движения ,имитирующие работу с насосом и издаёт характерные звуки) .С каждым движением «насоса» «куклы» «надуваются»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, ноги и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Когда «куклы надуты» водящий вынимает «пробки» и «куклы» начинают с шипящими звуками«сдуваться» и, постепенно, опускаются на корточки. «Надувание повторяется 2-3 раза.

10 притча ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос вдругом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, -

точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать.

И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!И в сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

10. Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...