

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 27 г.Могилева»

«СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ».
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО АКТУАЛИЗАЦИИ
ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

Шибeko Марина Геннадьевна,
педагог-психолог

Цель: гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания.

Задачи:

1. Показать педагогам актуальность темы эмоционального напряжения.
2. Предоставить возможность поиска и актуализации внутренних ресурсов как способа противостояния неблагоприятного воздействия внешних факторов окружающей среды.
3. Снижение уровня психоэмоционального напряжения, формирование позитивного восприятия мира.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «3 качества»

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция: “Сейчас каждый из участников напишет на бумажке 3 своих качества, которые отличают вас от других людей. После этого положите эти бумажки в мою волшебную шляпу. Каждый вытяните по бумажке, зачитайте и отгадайте человека по написанным качествам».

После того, как задание будет выполнено всеми участниками занятия, обсудить упражнение.

Правила тренинга:

1. Правило активности. Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.
2. «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в

будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

3. «Конфиденциальность». Участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы.

4. «Я-высказывания». Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

5. Принцип доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

6. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников занятия.

Беседа о психоэмоциональном напряжении.

Эмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие. Причина эмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться различные

невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный психологический стресс негативно воздействует на работу всего организма. Почему, когда человек сильно переживает за что-то, говорят «сердце рвется на части»? Потому что во время сильного стресса нагрузка на этот орган действительно колоссальная. К чему может привести долгосрочное эмоциональное напряжение, несложно догадаться.

Цель нашего занятия - гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания.

Упражнение: «Волшебный лес»

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей

Участники занимают удобные им позы.

Психолог говорит: – Закройте глаза. Сейчас время отдыха. Вы отдыхаете. Ваше тело отдыхает. Каждая клеточка организма отдыхает. Ваше дыхание спокойное. Медленное и спокойное. Тело расслаблено. Каждая мышца расслаблена. Вы чувствуете, как у вас тяжелеют руки... ноги... Ваши мысли текут спокойно.

Хочу пригласить вас на прогулку... На воображаемую прогулку по лесу.

1. Представьте, что вы идете по лесу. Опишите, какой это лес. Там солнечно или пасмурно, какие деревья там растут, много ли их и как далеко друг от друга они растут? Хорошо ли вам в этом лесу? Какое время года и какое время суток? Вы один (одна)? Кстати, а что вы делаете в лесу. С какой целью вы сюда отправились?

2. Вдруг вы видите, что в траве что-то блестит. Наклоняетесь и видите ключ. Какой он? Что вы будете с ним делать - поднимите или пойдете мимо? Обрадовала вас находка?

3. Вдруг вы замечаете медведя. Какой медведь, что он делает? Как он к вам отнёсся? Как реагируете на него вы?

4. Впереди родник. Вы станете из него пить, умываться?

5. Вы идёте дальше и упираетесь в ..забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала?

6. Вам надо оказаться с другой стороны его. Как вы станете его преодолевать? Легко ли вам перебраться?

7. Вы идёте дальше и замечаете нору. Она большая или маленькая? Вы в неё заглянете? Вам интересно, какой зверь её вырыл? Интересует ли вас то животное, которое там сидит?

8. Неожиданно к вам подходит карлик. Он пытается обратить на себя ваше внимание, крутится под ногами. Ваша реакция? Вы сердитесь? Вы жалеете его? Он продолжает к вам приставать – что вы делаете?

9. Вы выходите на берег реки. Представьте себе реку очень отчетливо: какая там вода, скорость течения, какое дно, есть ли камни на дне. Нравится ли вам на берегу?

10. Вы перешли реку и на другом берегу увидели дом. Какой он?

11. Хочу вас обрадовать, это ваш дом, на дверях - табличка, которая об этом и сообщает. Как выглядит табличка и что конкретно на ней написано?

12. Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам тут? Кругом чистота или всё в беспорядке? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их.

13. Загляните в подвал. Что видите? Вы туда войдёте? Как себя там чувствуете? Хотите остаться или поскорее уйдёте?

14. Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? На чердаке порядок или всюду хлам? Сколько времени вы проведёте там?

15. Вы покидаете дом. С сожалением или с радостью? Хотите ли вы поскорее туда вернуться?

16. Вы идёте дальше, и за холмом открывается вид на море. Опишите море. Спокойное оно или бурное, какая погода, есть ли солнце, ветер?

17. Над морем летают чайки. Высоко, низко, рядом с вами или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают они?

18. Вы видите корабль. Какой корабль, насколько он далеко от берега? Можете ли вы до него добраться? Станете ли вы это делать?

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Результаты. Он основан на ассоциативном мышлении, то есть тем, кто любит «подгонять» в тестах свои ответы под «правильные», здесь не смухлевать. Здесь работает исключительно подсознание, а оно, как известно, лукавить не умеет.

Сразу предупрежу - даже если какие-то выводы показались вам необоснованными, постарайтесь сразу все не отрицать, а прислушаться к голосу подсознания. В бессознательном скрыто огромное количество полезной вам же информации.

Итак, а теперь посмотрим результаты:

Лес символически отражает ваше детство и детские представления о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские впечатления; чем более пугающую картину нарисовало ваше воображение – мрачные деревья, чаща - тем труднее проходило ваше детство и, возможно, прежние представления сказываются и на взрослой жизни. Если вам кажется, что в лесу слишком тесно, то скорее всего вы устали от близкого окружения, толп ближних в метро, офисе и квартире.

Ключ – это ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Вашу готовность принимать перемены показывает то, подняли вы ключ или выбросили, обрадовались ему или нет.

Медведь символизирует вашу реакцию на потенцильную опасность. Если вы прячетесь или замираете от страха – скорее всего вы и жизни слишком пассивны, если кидаетесь на медведя- слишком активны.

Ваша готовность напиться из родника показывает вашу готовность идти навстречу любви. Готовы ли вы к тому, чтобы в вашей жизни появилась подлинная, истинная и чистая любовь? Или вы попали к замусоренному канализационному люку?

Кстати, море представляет чувственную, эмоциональную сторону любви. По тому, насколько бурным оно представляется вам, можно судить о том, какие отношения вас привлекают.

Забор – символ преград, которые есть на любом жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор – символическая изгородь или Великая Китайская стена.

То как вы перелезли через забор и переправились через реку показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если вы отвечали честно и у вас нет каких-то особых страхов (воды или высоты) то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый.

Если в вашем воображении откуда ни возьмись появилось что-то или кто-то, кто помог вам в преодолении- значит, вы мало рассчитываете на себя, но к

помощи и поддержке привыкли как к чему-то само собой разумеющемуся.

Кстати, напрасно, не всегда в безлюдном лесу будут стоять ваши родственники и друзья в ожидании, когда же вы захотите наконец переправиться на тот берег.

И обратите внимание на то, смогли ли вы перебраться. Если нет, то возможно сейчас перед вами стоит какая-то проблема, которая кажется вам неразрешимой.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело лезли в нору – вы отважный, безрассудный или слишком любознательный человек.

Ваше отношение к карлику покажет, насколько вы милосердны. Есть люди, которые бьют его ногами, а есть те, кто несет его на плечах.

Река – символ течения вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чистая вода. Дно и камни на нем тоже показывают жизненные трудности.

Дом - это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самой собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у некоторых написано имя-отчество, у некоторых – все регалии и заслуги, а у некоторых фамилия нацарапана сбоку мелом)

Те комнаты, которые вы увидели во время теста – это те аспекты вашей жизни, которые для вас наиболее важны. Там, где вам все нравится – все хорошо, если в какой-то из комнат не порядок, возможно, есть проблемы в этой сфере жизни.

Подвал – ваше восприятие собственного бессознательным. Если вам плохо в подвале, то возможно, вы не в ладах с ним. Бойтесь своих снов, не желаете вспоминать многие моменты прошлого, опасаетесь заглядывать в будущее. И это не очень хорошо, поскольку бессознательные страхи дают тревожность, перенапряжение.

Чердак - метафора всего образования, культуры, интеллекта, всех социальных навыков, привитых вам. Если там бардак, то, возможно, вы и не

знаете, зачем столько сил прикладывали когда-то к получению диплома.

Чайки – это ваши родственники. Комментарии по громкости, навязчивости и приближенности подставьте сами.

Корабль - это ваша мечта. Насколько она красива и насколько достижима, легко судить по тому, какой корабль и на каком расстоянии от берега вы его видите. Можно ли вообще до него добраться?

Обсуждение.

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

С сегодняшнего дня мы каждое занятие будем заканчивать аутотренингом и вы еще вернетесь к «мудрецу», продолжите с ним разговор.

Наверняка в следующий раз он вам расскажет намного больше, чем в вашу первую встречу.

Упражнение “Кинопроба”

Цель: развитие чувства собственной значимости

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Свеча доверия»

Цель: развитие умения давать и принимать обратную связь.

Инструкция: Все участники, сидя в кругу, аккуратно передают по кругу свечу. Участники высказывают свои пожелания и высказывают свое мнение по поводу занятия.

Подведение итогов занятия.

«Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 434 с.
2. Вачков, И. Метафорический тренинг./ И. Вачков. – М.:Ось-89, 2006. – 144 с.

3. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. / Н.И. Козлов. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 139 с.
4. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. - М.: Изд-во Инта психотерапии, 2002. – 224 с.
5. Чуричков, А., Снегирев, В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. / А. Чуричков, В. Снегирев. – СПб.: Речь, 2007. - 208 с.