**ТЕМА: Занятия с элементами тренинга для педагогов**

**« Способы саморегуляции и восстановления себя »**

**Подготовила: Педагог-психолог МБОУ Школа № 6**

**Ф.И. О – Черепанова А.В.**

**Категория участников:** педагоги.

**Цель**: снятие эмоционального напряжения, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи:**

-познакомить участников тренинга с некоторыми приемами саморегуляции.

-стабилизировать внутреннюю душевную гармонию.

**Оборудование:** карандаши, бумага, фломастеры, краски, аудио проигрыватель.

**Ход занятия**

**Вступительное слово.**

Всем хорошо известно, что профессия учителя, который отдает свое сердце и душу детям, требует большого физического, умственного напряжения, а поэтому проблема здоровья учителя очень актуальна.
     Профессия учителя по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: "Отдыхать нужно раньше, чем устал".
     Существует много приемов, помогающих адекватно реагировать на решение сложных ситуаций, возникающих в педагогической деятельности и сохранения психического здоровья. К ним относят различные приемы **психической саморегуляции.**

Под **психической саморегуляцией**рассматриваютвоздействие человека на самого себя с помощью техник, слов и соответствующих мысленных образов. Иначе говоря - это самовоздействие для целенаправленной регуляции психической деятельности, процессов, реакций и состояний.
Сегодня мы с вами освоим некоторые из них.

**1.Упражнение – оценка.**

*Цель:* актуализация эмоционального состояния.

Перед занятием всем участникам тренинга предлагается нарисовать свое настроение.

Большинство из нас уже  привыкли к душевному и мышечному напряжению,  и воспринимает это как естественное состояние, даже не осознавая, что это вредно. Освоив техники саморегуляции и релаксации, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле и желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый  отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Способы регуляции записываются ведущим на доске. Например: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, и т.д.

Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На бумаге, составьте перечень этих способов.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать *специальные способы саморегуляции,*которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

**2.    Упражнение  на разогрев «Имена-качества»**

*Цель:* обмен положительными эмоциями и  чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина -  мечтательная, миролюбивая».

**3.    Мини-лекция**

*Цель:* знакомство со способами саморегуляции.

**Понятие и виды саморегуляции**

**Психическая саморегуляция** –регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемую им самим с помощью своей психической активности (самовоздействия).  [Никифоров Г.С., 2014].

Процессы саморегуляции носят сознательный и целенаправленный характер. Чтобы научиться саморегуляции, используются техники телесно-эмоциональной осознанности.

В 1973 г. появился вид психической регуляции - психомышечные тренировки. **Психомышечная тренировка** как метод психического самовнушения подразумевает, что работа мозга сосредоточивается в основном на тренировке представлений. Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание состояния пониженной активности различных систем организма. В основе психомышечной тренировки лежат следующие элементы:

·         умение расслабиться;

·         способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь, представить содержание формул самовнушения;

·         умение удерживать внимание на избранном объекте;

·         умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути, которые в той или иной степени используются при саморегуляции:

·         изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;

·         активное включение представлений и чувственных образов;

·         использование программирующей и регулирующей роли слова.

Наиболее эффективными практиками психической саморегуляции являются

аутогенная тренировка,

биологическая обратная связь,

медитация,

визуализация.

Стрессоустойчивость представляет собой также свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве .

Для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в экстремальных условиях исследователи используют также различные термины: «устойчивость личности», «нравственная устойчивость», «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «устойчивость к стрессу», «нервно-психическая устойчивость», «помехоустойчивость», «эмоциональная устойчивость, «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» и др. Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется: эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

**4.     Упражнения на закрепление практических навыков**

Ведущий: «Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений для получения навыков саморегуляции.»

     **Упражнение «Танец отдельных частей тела»**

*Цель:* снятие нервно-психического напряжения.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

· танец кистей рук

· танец рук

· танец головы

· танец плеч

· танец живота

· танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

 **Телесно ориентированное упражнение «Погода»**

*Цель:* выработать положительное качество для расслабления.

*Инструкция:*

Участники разбиваются по парам.

Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер

- затем дождь

- сильный ливень, переходящий в град

 - снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

*Рефлексия.*

- что вы чувствуете?

Итог. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которое появились в процессе игры.

   **Упражнение управление дыханием**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию, и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это 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. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

*Цель:* восстановитьровное дыхание**.**

*Инструкция:* Держите спину ровно, можете прислониться к спинке кресла. Вдыхайте через нос, считая про себя до четырех. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделайте паузу, равную 4, а потом выдыхайте, также считая до 4. Выдох тоже должен быть максимально глубоким.

  **Релаксация**

*Цель:* гармонизация внутреннего состояния.

Звучит спокойная музыка. Представили солнечный летний день.

*Инструкция.*

Сядем поудобнее. Спина расслаблена, можно закрыть глаза.

Текст для релаксации

Я отдыхаю

Я расслаблен

Все тело отдыхает

Не чувствую никакой усталости

Я отдыхаю

Дышу свободно и легко

Дышу ровно и спокойно

Сердце успокаивается

Оно бьется ровно и ритмично

Расслаблены ручки руки

Плечи расслаблены и опущены

Чувствую тяжесть рук

Приятное тепло чувствую в руках

Расслаблены чувства ноги

Они неподвижные и тяжелые

Приятное тепло чувствую в ногах

Все тело расслаблено

Расслаблены мышцы спины

Расслаблены мышцы живота

Расслаблены мышцы лица

Лоб разглажен

Веки опущены и мягко сомкнуты

Все лицо спокойное и расслабленное

Я отдохнул

Чувствую себя свежим

Дышу глубже и чаще

Чувствую бодрость и свежесть во всем теле

Потягиваюсь

Открываю глаза

Тело напряжено как пружина

Хочется встать и действовать

Я полон сил и бодрости.

*Рефлексия:*

- что вы чувствуете?

- что понравилось?

- что изменилось в эмоциональном состоянии?

-какие ощущения в теле?

- какое настроение?

        **Упражнение «Раскраски антистресс»**

*Цель:*восстановление ресурсного состояния.

Раскраски антистресс - отличный способ избавиться от накопившегося напряжения и восстановить свое ресурсное состояние. Разнообразные элементы: причудливые узоры, необыкновенные формы, большое количество деталей - позволят уйти в процесс творчества с головой.

Для раскрашивания понадобятся краски, карандаши или гелевые ручки, расслабляющая музыка.

*Рефлексия:*

Можно повесить рисунки на стену, чтобы все могли их рассмотреть и ответить на вопросы:

• Как я себя чувствовал, когда раскрашивала рисунок?

• Какие цвета я выбрала и почему?

• О чем я думаю, когда смотрю на свой рисунок?

• В какой деятельности я забываю про время?

**Заключительная часть занятия – шеринг**

   **Упражнение «Мне сегодня...»**

*Цель:* установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

*Инструкция:* Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

**Рефлексия** ( подведение итогов занятяия)

На сегодняшнем занятии Вы получили знания о способах снятия напряжения и усталости. Используйте их!

Желаю Вам удачи!

Спасибо за внимание!

**Аналитическая справка**

**Занятия с элементами тренинга для педагогов**

**« Способы саморегуляции и восстановления себя »**

 В целях развития навыков саморегуляции и восстановления себя , в МБОУ Школа № 6 педагогом- психологом Черепановой А.В., было проведено занятие с элементами тренинга для педагогов.

В рамках занятия были поставлены следующие задачи:

-познакомить участников тренинга с некоторыми приемами саморегуляции.

-стабилизировать внутреннюю душевную гармонию.

В занятии приняли участие 20 педагогов.

Занятие было построено с соблюдением основных этапов и включал следующие упражнения:

1.Вступительна часть ( знакомство с темой занятия, упражнение- оценка, упражнение-«Имена-качества» )

2.Основная часть (Мини-лекция «Понятие и виды саморегуляции»,Упражнения на закрепление практических навыков:  **«**Танец отдельных частей тела», Телесно ориентированное упражнение «Погода»,    упражнение управление дыханием,   релаксация, «раскраски антистресс»)

3.Заключительная часть (  упражнение «Мне сегодня...», рефлексия)

Каждое упражнение сопровождалось рефлексией. Педагоги активно принимали участие на протяжении всего занятия, открыто делились чувствами, эмоциями совместно обсуждали групповые и индивидуальные успехи и трудности.

Устойчивость доверительной и доброжелательной атмосферы благоприятно способствовала достижению цели практикума и получению позитивных эмоций среди участников.

Педагог-психолог Черепанова А.В.