

Марафон-ресурс «Лаборатория чувств» (2 встреча)

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
2. Познакомить участников практикума с некоторыми приемами психологической саморегуляции;
3. Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
4. Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Материалы и оборудование: проектор, компьютер, бумага А4, цветные карандаши, цветные мелки, простые карандаши, карточки «Подсказка вселенной», мяч, камень, перышко.

Ход мероприятия:

«Приветствие-знакомство».

- Уважаемые коллеги, мы рады снова побывать у вас в гостях. Предлагаю всем выйти в круг и поприветствовать друг друга. Для этого необходимо назвать свое имя и сопроводить его любым движением, а все остальные повторяют, далее бросить мяч следующему участнику и так по кругу. Например: меня зовут Елена + движение (все повторяют).

«Правила группы».

- И прежде, чем мы с вами приступим, предлагаю вспомнить правила общения в нашей группе, которые необходимо соблюдать.

Правила тренинга:

- **правило «Здесь и сейчас».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- **принцип доброжелательности и уважения по отношению друг к другу.**
- **персонификация высказываний (Я-высказывания).** Безличные слова и выражения типа «большинство людей считает», «некоторые из нас думают» заменяем на «я считаю», «я думаю», «мне кажется».
- **правило поднятой руки.** Участники могут договориться, что если тренер или кто-то из участников поднял руку, то внимание обращают на него и остальные в этот момент молчат.
- **активное включение в тренинговую работу.** В процессе тренинга учащиеся должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий.
- **выключенные телефоны.** Как и опоздания, звонки телефонов и разговоры по мобильному могут негативно повлиять на психологическую атмосферу. Поэтому целесообразно полностью отключить телефоны (или хотя бы их звук) тренеру и всем участникам тренинга.
- **конфиденциальность.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

Упражнение «Цвет настроения»

- Первое с чего мы начнем, это узнаем с каким настроением вы сегодня пришли.

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент.

- Например, мое настроение очень хорошее сейчас, я рада вас видеть и я ощущаю, что цвет моего настроения оранжевое.

- Очень здорово, какое настроение у нас здесь разноцветное!

Это упражнение помогает не только лучше узнать свое самочувствие, но и отличный инструмент в работе с детьми, дает возможность узнать эмоциональное состояние ребенка в данный момент, учит детей выражать свои чувства через ассоциации.

Думаю, мы готовы двигаться дальше.

Упражнение «Портрет чувств»

- Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, постоянно звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это безусловно важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем, не только физическим, но и психологическим.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

Замечательным инструментом является так называемая арт-терапия, т.е. лечение искусством. Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

И сейчас мы предлагаем вам пообщаться с использованием методов арт-терапии, обратить ваше внимание на свое внутреннее состояние, через небольшие и несложные арт-терапевтические методики найти свой внутренний ресурс.

Я предлагаю нарисовать свой автопортрет, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любите смотреть, вместо рта – что любите кушать, вместо носа – то, что любите нюхать, вместо ушей – что любите слышать, вместо волос – о чем чаще всего думаете или мечтаете .

(все портреты приклеиваются на ватман, или вывешиваются на доску «Знакомьтесь это мы!»)

Методика «Куб в пустыне»

Мудрецы говорят, что познать самого себя - это едва ли не самая сложная задача, которая стоит перед каждым человеком. Но в постоянной суете так трудно бывает прислушаться к себе. Предлагаю пройти знаменитый тест "Куб в пустыне" - он поможет вам лучше понять себя и, возможно, расскажет вам то, о чем вы даже не догадывались. Прежде чем отвечать на вопросы, представляйте себя в предложенных ситуациях. Нарисуйте возникающие у вас образы, можно записывать во всех подробностях и деталях. И отвечайте честно - здесь нет правильных и неправильных ответов:

1. Сначала представьте пустыню.

Какая эта пустыня? Какой песок, солнце?

Представьте в этой пустыне себя. Опишите свой внешний вид: как вы выглядите, во что одеты, что у вас в руках?

Комфортно ли вам в этой пустыне? Может быть жарко или холодно?

2. Теперь представьте в этой пустыне куб.

Как он выглядит? Каков его размер, цвет? Куб легкий или тяжелый?

По температуре он ледяной, теплый, холодный или горячий?

Из чего он сделан?

Он твердый, мягкий, газообразный, жидкий или меняет свое состояние?

Где он расположен? В каком он состоянии?

Куб внутри полый или наполнен чем-то?

Какие определения вы можете дать кубу?

3. Теперь представьте в этом пейзаже лестницу.

Из чего она? Прочная ли она? Новая или старая?

Какого размера? Сколько у нее ступенек?

Как расположена относительно куба? Соприкасается ли она с ним?

4. Добавьте к этой картине цветы.

Сколько их? Какие это цветы?

Разные или одинаковые? Реально существующие или сказочные?

Как расположены относительно куба?

5. Теперь представьте лошадь (коня).

Какой он? Его цвет? Размер?

Что он делает?

Где он расположен относительно куба? Есть ли на нем седло, уздечка?

6. И наконец, представьте шторм в этом пейзаже.

Где он происходит по отношению к остальным предметам?

Как он происходит?

Затрагивает ли он куб и насколько влияет на него? Насколько он сильный?

Бойтесь ли вы его?

Упражнение «Шеренга»

Для разогрева и снятия эмоциональных и телесных зажимов поиграем в следующую игру. По моей команде педагоги должны выстроиться по заданному признаку в шеренгу, как можно быстрее.

- по росту;
- по размеру ноги;
- по цвету волос (от светлого к темному);
- в алфавитном порядке отчества;

- по дате рождения.

Вопросы для обсуждения:

Что помогло быстрее построиться?

Состоялась бы игра, если мы все были одинаковы по признакам?

Итак, все мы разные, но нам интересно вместе.

Упражнение «Карта счастья»

Целью данного упражнения является развитие чувственности, осознанности, понимания своего пути. Возьмите бумагу и краски.

Инструкция: на мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?

Выберите в списке привычек для счастья 3 самых созвучных вам, или придумайте свои. Зарисуйте их в виде картинок на листе. В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

✓Привычки для счастья: регулярная физическая активность, творческое и духовное развитие, интеллектуальная деятельность, занятие благотворительностью и добрыми делами, отдых с близкими и дорогими людьми, похвала самим себе и дарение приятных сюрпризов самому себе. *(дублируются на слайде)* Соедините все картинки на листе между собой, чтобы получилась карта. Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно.

Ответьте себе на вопросы:

- Нравится ли вам ваше творение?

- Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

- Если бы карта могла говорить, что бы она вам сказала?

- Какую привычку вы начнете внедрять прямо сегодня? Сделайте это!

Техника «Распускание панцирей»

- Теперь немного релакса. Техника "Распускание панцирей" ([ссылка на сайт с полным текстом техники](#)). Данная техника включает в себя 30 мини упражнений, каждое из которых продолжительностью одну минуту. Но мы взяли некоторые из них. Упражнения снимают зажатости. Рекомендуется использовать технику только взрослым людям, достигшим восемнадцати лет. Развиваем такие качества как Уверенность. Раскрепощённость. Элегантность.

Содержание

Мы будем работать с мышечными панцирями в семи областях:

1. В области глаз. Глазной панцирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.

2. В области рта. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничания, радости, удивления.

3. В области шеи. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.

4. В области груди. Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.

5. В области диафрагмы. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.

6. В области живота. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. В области таза. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

Перед упражнениями желательно переодеться в лёгкую, не стесняющую движения, одежду. Или хотя бы снять лишнее: пиджак, галстук, туфли и т.п.

Если возникают какие-то неприятные ощущения, то прекратите на несколько секунд выполнение упражнения, после чего продолжайте. Во время каждого упражнения можно делать несколько таких пауз.

Упражнения

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: "Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений". Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

ГЛАЗА

2. Откройте глаза как можно шире.

3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.

4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.

РОТ

6. Изобразите сильный плач.

7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.

8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.

ШЕЯ

10. Вытяните нижнюю челюсть вперед и вверх, медленно поверните шею вправо-влево.

11. Пошипите как змея.

13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

ГРУДЬ

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

ДИАФРАГМА

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

ЖИВОТ

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.

23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения (прогнуть спину, выгнуть спину)

ТАЗ

26. Изобразите лежащую лошадь.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте круговые вращения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Стряхните усталость с рук, плеч, груди, всего тела.

Карточки «Подсказка вселенной»

А теперь предлагаю каждому вытянуть по 1 карточке – совет на любой ваш запрос. Сами задайте вопрос и поверните значение карты на себя и свою ситуацию. Возможно, карта ответит фразой или картинкой прямо буквально. Или первая ассоциация или мысль, что придет вам в голову при просмотре карт и будет вашей подсказкой Вселенной.

Видео «Калейдоскоп»

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен.

Обратная связь «Перышко и камень»

Возьмите в одну руку перышко, а в другую камень. Что было для вас сегодня тяжелым, а что давалось легко? Поделитесь своими впечатлениями.