

Тренинг «Помоги себе сам», или как сохранить здоровье педагога.

Цель: Сформировать адекватное отношение к собственному здоровью как к одной из высших жизненных ценностей; повысить уровень психосоматического здоровья; научить практическим методам и приёмам, укрепляющим физическое и психическое здоровье; снять напряжение, утомление, помочь обрести внутреннюю стабильность, уверенность в себе, позитивное мышление.

Аутогенная тренировка

Наиболее эффективным методом обретения навыков расслабления является аутогенная тренировка, т.е. умение расслабить мышцы тела, регулировать сердечную деятельность, воздействовать на ритм дыхания и т.д. В основе этого умения лежит самовнушение. Что нужно делать? Принять «позу кучера», т.е. сесть на стул, расслабить скелетные мышцы, голову слегка наклонить вперёд, локти положить на колени, ноги расставить. При этом следует произносить:

«Я совершенно спокоен. Сердце бьётся равно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставить мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину! Она молчит и отдыхать тебе велит».

Можно использовать другие установки, которые улучшают самочувствие. После общего расслабления выполняем следующие упражнения.

«Дыхание»

Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжение и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализуется эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. « Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь лёгкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А.
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком О-О-О (обнять себя за плечи, отпустить голову на грудь).
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком У-У-У (руки опустить вниз)

«Пальцы в кулаках»

Сожмите пальцы в кулаках, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сжимайте кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

«Аромат роз»

Представить букет роз и вдыхать аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

«Солнечный луч»

Представить, что ваше тело медленно «обнимает» тёплый солнечный луч, согревая голову, лицо, шею, туловище, руки, ноги. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Солнечный луч формирует внешность спокойного человека, удовлетворённого жизнью и профессией.

Снятие головной боли.

«Головной убор»

Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжёлый, неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте её руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

«Дождик»

Вы забыли зонтик дома? Начался дождь. Тёплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождём. Лёгкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи, то замедляя, то убыстряя темп).

«Маски»

Представьте, что вы находитесь в магазине, где продают различные маски. Вы начинаете их примерять. Надеваете маску спокойствия, веселья, грусти и т.п. Это упражнение поможет расслабить мышцы лица.

«Мои воспоминания»

Запишите всё, что вы чувствовали, когда вам было хорошо (прогулка по лесу, чаепитие на даче, просмотр спектакля и т.п.). Внимательно прочитайте написанное, представьте эту картину в цвете. Погрузитесь в то радостное, умиротворённое состояние, ещё раз переживите его, и ваши чувства вновь вернуться к вам.

«В кругу счастья»

Представьте «волшебный круг счастья». Войдите в него, почувствуйте, как энергия счастья проникает в ваше тело. Прodelайте это мысленно и наполните себя счастьем, наслаждайтесь процессом «купания» в счастье. Если на пути появились образы препятствий, постарайтесь их преодолеть, отодвигая руками, как пловец в воде отталкивает водоросли.

«Добрый мир»

Выполняется коллективно. Все встают в круг и закрывают глаза. Ведущий идёт вдоль круга, и прикасаясь ладонями к каждому, поглаживая плечи, голову, руки, при этом говорит приятные слова: «Ты красивая, замечательная и т.п.». Затем участники открывают глаза и рассказывают, что чувствовали.

Долой неприятные мысли!

«Диалог» (режиссёрская игра)

Участник игры ведёт диалог с кем-то из коллег, членов семьи и т.д. он одновременно исполняет две роли, вновь и вновь проигрывая ситуацию, которая не даёт ему покоя. Каждый раз диалог строится по-новому, причём с изменением в положительную сторону.

«Корзина»

Это упражнение помогает избавиться от неприятных мыслей, предотвратить необдуманные действия. Посредине комнаты стоит корзина. Каждый может оставить в ней всё, что мешает чувствовать себя счастливым, свободным, жизнерадостным. Выполняя упражнение, старайтесь как можно эмоциональнее проигрывать «выброс неприятностей в корзину».

«Рисование»

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточьтесь на них и начните искать среди линий какой-либо предмет. Возможно, вы найдёте их несколько. Раскрасьте их, полюбуйте тем, что получилось. Психологическое значение игры – отвлечься от реальных событий, расслабиться, успокоиться.

Уши.

Учённые-физиологи доказали: на ушных раковинах много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на ушные раковины, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

«Уши»

Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки. Массировать сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце растереть уши руками.