# Сценарий тренинга «Для чего я здесь?»

Цель и задачи тренинга:

Цель – создать благоприятный психологический климат в коллективе, провести профилактику профессионального выгорания педагогов в профессиональной деятельности.

Задачи:

познакомить педагогов с приемами саморегуляции;

дать педагогам возможность отрефлексировать полученный опыт;

снять психологическое напряжение

# Вводная часть –

Здравствуйте, коллеги! Нашу встречу я хотела бы начать с Суфийской притчи «Тяжелый груз»: «По берегу реки шел странный человек. Он был одет в просторный халат, на голове он нес тыкву, наполненную протухшей водой, в руках тяжелые камни, а за ногой волочилась тяжелая цепь.

Прохожий с удивлением спросил:

* Зачем тебе эти камни? Смотри, на берегу полно камней. Когда тебе будет надо, ты поднимешь любой! Человек оглянулся и увидел, что это так. Тогда он выбросил камни и поблагодарил встречного путника. Действительно, идти стало легче.

Другой прохожий, встретившийся на пути, остановил его со словами:

* Уважаемый, в этой реке очень чистая вода, и ты в любой момент сможешь утолить свою жажду. Зачем тебе эта тыква? Человек оглянулся, и, увидев, что это так, выбросил тыкву, поблагодарив прохожего. Идти стало еще легче.

Третий встречный прохожий обратил внимание на цепь. Но тяжелые мельничные жернова, привязанные к телу под халатом, никто увидеть не смог. И только тогда, когда он сам их заметит, он сможет сбросить с себя эту тяжесть». Как вы думаете, о чем эта притча? Чему она учит? *(Педагоги отвечают*.)

# Приветствие

Упражнение «Ладони»

Цель: создать положительный настрой на работу.

Ведущий: Уважаемые участники! Прошу вас соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую. (Педагоги выполняют упражнение.) По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится. Как вы считаете, почему левая рука оказывает сопротивление? (Педагоги отвечают.) В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть **агрессия рождает агрессию**. Если педагог настроен недружелюбно по отношению к детям, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты. Как же нам настроиться на работу? Предлагаю выполнить замечательное упражнение. **Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы жизни, она понадобится нам для работы. Теперь умойтесь ладонями, потрите уши, потеребите мочки ушей.** (Педагоги выполняют упражнение.) Итак, мы положительно с вами настроились на работу.

# Основная часть – мини-лекция «напряжение»

Вы знаете, что напряжение – основа многих болезней. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой, приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Поэтому так важно научиться расслабляться, ведь это главное условие здоровья. Уметь расслабляться нужно людям любой профессии, в том числе педагогу.

В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению – ментальной релаксации, прежде всего искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Вы не задумывались, почему маленький ребенок падает часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Взрослые так не могут. Почему дети падают больно, а встают почти всегда здоровыми?

Потому что они расслаблены. **Совет для всех: будьте расслаблены, как дети**.

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественный способ расслабиться, который он использует, – это сон. На тренинге мы познакомимся с другими методами и упражнениями, которые помогут снять психологические зажимы, повысить стрессоустойчивость. Научиться расслабляться можно. Главное – запомнить состояние организма во время расслабления, запомнить соответствующие ощущения в мышцах, теле. С этого мы и начнем.

# Упражнение «Уставшая рука»

Хочу познакомить вас с упражнением «Уставшая рука». Оно поможет развить в себе «мышечное чувство», запомнить ощущение расслабленной мышцы. Наблюдайте за внутренними ощущениями.

Начинаем упражнение. Примите удобную позу сидя. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. Отключитесь от всего внешнего, постороннего. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, прямо изо всех сил сжимать и разжимать кулак. Еще и еще – до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать. *(Педагоги выполняют задание не более 1 минуты.)*

Положите обе руки на колени, симметрично.

Наблюдайте за ощущениями в руках. Постарайтесь заметить разницу ощущений в правой и левой кисти. Обратите внимание на два ощущения, которые характерны для расслабленной мышцы: чувства веса и температуры. Почувствуйте, насколько правая кисть тяжелее, чем левая. Это чувство веса.

Почувствуйте, насколько правая кисть теплее. Это чувство температур.

# Упражнение «Правильное дыхание»

Справиться с напряжением поможет правильное дыхание. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, переживаете, паникуете, то сконцентрируйтесь на своем дыхании. Послушайте, как вы дышите в этот момент.

Дыхание состоит из трех фаз: вдох, пауза, выдох. Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнем:

медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы понемногу избавляетесь от стрессового напряжения. (*Педагоги выполняют задание. Повторить 3 раза.*)

Упражнение «Семь свечей»

Ведущий: Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так семь... (Педагоги выполняют упражнение.) Как менялось ваше состояние по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть владение такой техникой? (Педагоги отвечают.)

# Упражнение «Пальминг»

Сейчас мы выполним упражнение, которое вы можете выполнить в момент, когда нужно быстро расслабиться. **Вы не должны что – то увидеть, вы должны почувствовать**.

 Оно было введенов систему Уильямом Бэйтсом, который назвал его пальмингом. Palming происходит от слова palm, в переводе – «ладонь».

Медленно закройте глаза. Прикройте их ладонями. Ладони сложите крест- накрест так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга.

Пальцы скрестите на лбу. Ладони сложите чашкообразно, чтобы не давили на глазные яблоки, иначе они вызовут напряжение глаз. Чтобы проверить, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. В результате упражнение должно получиться без помех. Помните: никакого напряжения в руках, кисти должны быть расслаблены. *(Педагоги выполняют задание.)*

Теперь поверните лицо в сторону какого-нибудь яркого источника света. Не снимайте ладони с глаз. Сейчас глаза под ладонями должны быть открыты. Теперь вы можете заметить, откуда пробивается под ладони свет. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях.

Какие у вас ощущения после такого упражнения? *(Педагоги отвечают.)*

# Упражнение «Учимся расслабляться»

Теперь сядьте поудобнее и снова закройте глаза. Положите руки на колени. Слушайте внимательно мой голос и выполняйте мои инструкции. Итак, начинаем расслабляться.

*Включите спокойную расслабляющую музыку, например, «1/1» (исп. Brian Eno), Natural Light (исп. Ludovico Einaudi)*

Ведущий: Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

# Упражнение «Дождь в джунглях»

Давайте встанем в круг друг за другом так, чтобы

вы могли дотронуться до спины человека перед вами. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно.

Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди и легко надавите руками. *(Педагоги выполняют задание.)* Ветер усиливается. *(Давление на спину увеличивается.)* Начался ураган. *(Педагоги выполняют сильные круговые движения.)* Затем пошел мелкий дождь *(легкие постукивания по спине партнера).* А вот начался ливень *(движение пальцами ладони вверх- вниз)*. Пошел град *(сильные постукивающие движения всеми пальцами).* Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. Как вы себя чувствуете после массажа? *(Педагоги отвечают.)*

Последний метод, который я покажу вам сегодня, – это аффирмации, то есть подтверждения. Это легкий способ влиять на подсознание. Вы выбираете позитивную фразу и произносите ее время от времени. Фразы должны быть положительными и короткими. Вы можете составить их для себя сами. Вы можете применять аффирмации, где хотите и когда хотите. Если вы будете осознанно контролировать мысли, то со временем замените негативные положительными. Давайте встанем со стульев повернемся к зеркалу. Повторяйте за мной предложения.

# Упражнение «аффирмации “Я…”»

# Я принимаю и люблю себя такой , какая я есть. Я переполнена счастьем, радостью и удовлетворением. Я могу достичь всего, чего захочу. Я позитивный человек. Все в моей жизни приводит к чему-то позитивному. У меня много блестящих идей. Я терпеливый, дипломатичный и терпимый человек. Каждый опыт в моей жизни помогает мне расти. Я уверена в своем будущем.

# Упражнение «Ожерелье благопожеланий»

У меня в руках длинные и короткие разноцветные нити. Мы сплетем из них ожерелье для каждой из вас. Пожалуйста, возьмите по одной длинной нити. Повесьте себе на руку и завяжите концы. Это основа ожерелья. А теперь возьмите себе по охапке маленьких нитей. Подойдите к участнику семинара, скажите добрые слова, пожелания и в память об этом завяжите узелок на ожерелье.

Не выбрасывайте эти ожерелья после семинара. Запомните, какие слова

и эмоции вложили коллеги, когда завязывали небольшие нити. Держите ожерелье в укромном месте, откуда в сложные моменты жизни сможете взять его, вспомнить те добрые слова, которые вам говорили, и улучшить настроение.

# Подведение итогов. рефлексия

Какие приемы вам запомнились? Какие собираетесь использовать в будущем? Знаете ли другие приемы, как расслабляться, хотели бы рассказать о них? Хотели бы узнать больше способов, как снимать напряжение? (*Педагоги отвечают.*) Для себя вы можете выбрать подходящий прием снимать эмоциональное напряжение и практиковать его регулярно.