Практическое пособие

Сборник игр и упражнений для сохранения и укрепления психологического здоровья

Красноярск, 2019 г.

Сборник игр и упражнений для сохранения и укрепления психологического здоровья

Группа составителей, педагоги – психологи:
Котлярова Е.Я. МБДОУ №303, Потапова О.Л. МБДОУ №66,
Татаринова Ю.И. МБДОУ №311, Авраменко Н.В. МБДОУ №112,
Андриевская Н.Н МБДОУ №315, Прохорова А.Ю. МБДОУ №308,
Цибульская Л.В. МБДОУ №326, Бочкарева А.В. МБДОУ №56,
Александрова У. А. МБДОУ №301, Михальченкова К.А. МБДОУ №215.

Настоящий сборник объединяет разнообразные техники и упражнения, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья, как детей дошкольного возраста, так и педагогов. Представленный материал будет полезен не только педагогам – психологам, но и воспитателям, работающим с детьми дошкольного возраста.

Округ Солнечный
2019

Оглавление

Как сохранить психическое здоровье ребёнка. 4
Как снять психологическое напряжение детей. 6
Эмоциональные зарядки для детей. 7
Психологическое здоровье 9
Способы сохранения психологического здоровья. 10
Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой 10
«Разминка» 10
«Основные упражнения» 11
Комплекс упражнений гимнастики для глаз 11
Упражнения для снятия напряжения и утомления при работе за компьютером 11
Тренинг для педагогов «Сохранение психологического здоровья» 12
Упражнения для педагогов. 14
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА» 25
Упражнение - разминка «Знакомство» 25
Упражнение «Я – подарок для человечества» 25
Упражнение «+5» 25
Релаксационное упражнение «Источник» 26
Тест «Как вы заботитесь о себе?» 27
Упражнение «Удовольствие» 27
Рефлексия «Мне сегодня...» 27
Психологический практикум для педагогов «Играя укрепляем психическое здоровье» 28
Сценарий психологического практикума «Играя укрепляем психическое здоровье» 28
Психологический тренинг: «Профилактика стрессов у педагогов» 34
Упражнение «Продолжи предложение» 38
Притча «Решение проблем» 39
Игра «Камешек в ботинке» 39
Игра «Ускоренные движения» 40
Релаксационное упражнение «Путешествие» 40
Упражнение «Представь и дорисуй» 41
Упражнение «Лицензия на счастье» 42
Массаж и самомассаж 42
Глазодвигательные упражнения 43
Комплексы упражнений глазодвигательной гимнастики 43
Дыхательная гимнастика 44

Гимнастика для снятия мышечного утомления....45
Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти....45
Упражнения для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса....45
Упражнения на общее расслабление мышц....46
Физкультурные минутки....46
Советы психологов:....47
Упражнение "Воздушный шар" (о ценности здоровья для человека)....47
Дыхательные упражнения....48
Техника юмора и работа с негативными эмоциями....49
Техника доведения переживаний до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение. 49
Техники поддержания психологического здоровья....50
Упражнение «Отдать червяка»....51
Техника «Неотправленное письмо»....51
Техника пустого стула....51
Техники телесно-ориентированной терапии....55
Глаза....55
Рот....57
Шея....59
Грудь....60
Диафрагма....62
Упражнение «Кузнечик»....63
Живот....64
Таз....64

Как сохранить психическое здоровье ребёнка.

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств. Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания. ***Опасность развития невроза*** у дошкольников таится в столкновении возбудительного и тормозного процессов в коре головного мозга. Суть его заключается в следующем. Многие воспитательные воздействия направлены на то, чтобы вырабатывать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т. д. Постоянный запреты обусловливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т.п. Если такие перегрузки и «ошибки» повторяются часто, у ребенка может развиться невроз. ***Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью невроза,*** **периодом** упрямства, негативизма, ибо ребенок бурно протестует против многочисленных барьеров, которые ставят взрослые на пути его активной познавательной и мышечной деятельности. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности. К 3—4 годам правильно воспитанный ребенок хорошо усваивает смысл слов «нет» и «нельзя», обозначающих твердое отклонение его необоснованных просьб, требований и желаний. Тормозные реакции на такие слова вырабатываются легче, если, пуская в ход крик, плач, истерическую реакцию, дети ничего этим не достигают. Во-первых, никому из взрослых, окружающих ребенка, не следует показывать вида, что такое поведение малыша их волнует. Во-вторых, резкий окрик обычно бесполезен, равно ках и паническое заискивание перед капризным ребенком. Наиболее верной формой поведения взрослых в таких случаях является спокойное разъяснение малышу неприглядности его поведения и твердое отклонение необоснованного требования, неразумной просьбы, неоправданного желания. Главное, чтобы при этом сохранялась единая линия в поведении взрослых, а их слова не расходились с делом (за исключением каких-либо необычайных обстоятельств). При необходимости детей наказывают, но без унижения их достоинства. Можно лишить малыша любимых игрушек, сладостей и т.п. Если

ребенок наказан, например, отцом, лучше, чтобы отменил наказание тоже он. Серьезную ошибку допускают те родители, которые отменяют наказание, полученное ребенком от другого члена семьи. Подобный подход способствует тому, что дети перестают считаться с требованиями взрослых. Одной из форм наказания является временное охлаждение к ребенку родителей и других членов семьи. Одномоментная, но сильная психическая травма может вызвать у ребенка невроз в форме нарушения речи — заикание или даже полное выключение речи на определенное время. Нередко причиной заикания бывают поведение пьяных родителей, грубые наказания ребенка. Заикание затрудняет общение детей с другими лицами, рождает чувство собственной неполноценности. Следствием потрясения или конфликта ребенка с окружающими может быть ***невроз навязчивых состояний.***

Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки. Такое болезненное состояние обычно развивается как закрепившийся условный рефлекс с нежелательным эффектом. Связь с пережитой психической травмой может зафиксироваться также в навязчивых действиях в виде бесконечного оплевывания, шмыгания носом, постукивания ногой или рукой, кивания головой. Психическая травма дошкольника (особенно в возрасте 3—4 лет) бывает обусловлена одномоментным сверхсильным воздействием различного происхождения, но непременно связанным со страхом. Так, ребенок может сильно испугаться во время грозы, землетрясения, пожара. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении разъяренной лающей собаки. Чувство страха может появиться и в зверинце или в цирке, где демонстрируются крупные хищники. Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, легко истощаемых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды. Если же ребенку и предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (например, посещение зоопарка), то малыша необходимо психологически к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления. Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов и телевизионных передач. Содержание детских телевизионных передач, а также сказок, рассказов, стихотворений, песен, должно быть понятным и доступным, но не устрашающим. Некоторые родители в «воспитательных целях» запугивают ребенка милиционером («придет и заберет») или доктором («сделает укол»). В дальнейшем при одном упоминании, например, о враче ребенок впадает в паническое состояние. А ведь с медицинскими работниками ему непременно придется столкнуться, и не раз. Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери. Наиболее часто встречающаяся форма невроза у детей — неврастения, то есть резко выраженное истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. У детей-неврастеников отмечаются неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Умственные и физические нагрузки, даже

умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, обильное отделение пота, боль в сердце, повышение температуры тела. Основной принцип профилактики неврозов у детей — это соблюдение оптимального ритма жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Если ребенок на распоряжение реагирует резко отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям распоряжения следует отдавать не в форме приказания, а в виде просьбы, сопровождая ее словами «пожалуйста», «будь добр» и т. п. Предложения и просьбы родители и другие взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева, наиболее уместен ровный, спокойный тон. *Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить.*

Как снять психологическое напряжение детей.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Американский психолог Э Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять гипервозбуждение нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Дкекобсона основан на том принципе, что после сильного напряжения мышцы наступает их сильное расслабление. То есть прежде чем расслабить мышцу её предварительно необходимо сильно напрячь. Напрягая попеременно различные группы мышц, можно добиться расслабления всего тела. Этот вид релаксации самый доступный, который в игровой форме используют даже с маленькими детьми. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Рекомендации по проведению релаксационных упражнений с детьми:

1.Прежде, чем выполнять упражнения с детьми попробуйте выполнить их самостоятельно.

2.Незабывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление продолжительным.

3.Заинтересуйте детей перед выполнением упражнения.

4.Неповышайте голос при выполнении упражнения.

5.Выполняйте упражнения под спокойную музыку.

6.Повторяйте упражнения 2-3 раза, не используйте одновременно разные упражнения.

Давайте, поиграем!

Эмоциональные зарядки для детей.

Эмоции и чувства, как известно плохо поддаются волевой регуляции психологи рекомендуют использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Классификация упражнений их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Задуй свечу» Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

"Ленивая кошечка" Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц лица: "Озорные щечки" Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке" Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась" Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать). Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара" Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук: "Лимон" Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой. Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук). Стоя, друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация". Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба" Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки" Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте, Что вам делать, не забудьте!

"Слон" Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба" Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Летний денек" Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение" Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно – расслабление приятно!

"Тишина" Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Психологическое здоровье

Термин ***«психологическое здоровье»***был введен в 1979 г. Всемирнойорганизацией здравоохранения (ВОЗ). Психологическое здоровьерассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствиеболезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствиеболезни, это полное физическое и духовное благополучие.

Понятие психологическое здоровье подразумевает такое важнейшеесвойство человека как **стрессоустойчивость** – т.е. способность к

преодолению стрессовых ситуаций, жизненных трудностей без ущерба дляобщего здоровья.

Описание психологического здоровья невозможно без понятия**«гармония»**,т.е. своеобразного баланса между различными частями «Я»человека (физическим, эмоциональным, интеллектуальным,коммуникативным аспектом человека). Это гармония между человеком ивсем, что его окружает: природой, окружающими людьми и т.д. то естьжизнь в непрерывном развитии и постоянном изменении.

Описание качеств, присущих взрослым, психологически здоровымлюдям, можно найти у представителей гуманистического направлениясихологии (А. Маслоу; К. Роджерс). А. Маслоу выделил следующиехарактеристики, свойственные людям, которым удалосьсамоактуализироваться в жизни:

- ориентация на реальность;
- принятие себя и окружающих такими, какие они есть;
- центрированность на проблеме, а не на себе;
- автономность и независимость;
- духовность;
- способность к близким отношениям с людьми;
- наличие чувства юмора;
- высокая креативность и др.

Способы сохранения психологического здоровья.

Основные способы саморегуляции можно разделить на 4 вида.

Кроме этого, отдельно отмечаются естественные приемы регуляцииорганизма:

- смех, юмор, улыбка;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения тела: потягивание, расслабление мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий и т.д.
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в лучах солнца;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- баня, сауна;
- аромотерапия.

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой

Гимнастика по Стрельниковой заключается в применении приемовпарадоксального дыхания, когда при сжатии грудной клетки производитсяактивный вдох, а при ее расширении – пассивный выдох, т.е. изменяетсястереотип дыхания. Гимнастика включает в себя «разминку» и три основныеупражнения.

«Разминка»

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечнойточке) короткий, шумный, быстрый вдох носом. Темп – один вдох всекунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе не думать, он происходитавтоматически через слегка приоткрытый рот. Это правило относитсяко всем упражнениям Стрельниковой.

2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точкекаждого движения.

3. Наклоны головы назад и вперед. Короткий вдох в конечной точкедвижения.

«Основные упражнения»

1. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении руксжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха.Правая рука то сверху, то снизу. Повторить по 8 вдохов 3 раза, паузамежду сериями 5-6 секунд.

2. Пружинящие наклоны вперед и назад со сведением поднятых рук.Быстрый вдох в нижней точке. Слишком низко наклонятьсянеобязательно, выпрямляться до конца не нужно. Повторить по 8вдохов 3 раза, пауза между сериями 5-6 секунд.

3. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени ноги меняютсяместами. Вдох – в крайней точке приседания в момент сведенияопущенных рук.

4. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайнейточке наклона вперед, а потом – в крайней точке наклона назад.

3-е и4-е упражнения выполняются кратно8. Пауза между сериями 5-6секунд.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро помогать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считаядо пяти. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), открыть их и посмотретьвдаль (считая до пяти). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачиваяголовы, за медленными движениями указательного пальца вытянутойруки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потомперенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правуюсторону, столько же в левую. Сторону. Расслабив глазные мышцы,посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Упражнения для снятия напряжения и утомления при работе закомпьютером

1. Закрыть глаза (1,5-2 мин.), открыть; крепко зажмурить; широкораскрыть; зажмурить, открыть.

2. Офтальмотренаж (переводить взгляд). Вывешиваются различныетаблицы с указанием направления движения взгляда по стрелкам. Детивыполняют самостоятельно.

3. Движение руками – следим за кончиками пальцев.

4. На счет 1-4 – смотреть на кончик носа, на счет 1-6 – перевести взгляд

вдаль. Повторить 4-5 раз.

5. Упражнение «Пальминг» - 2 мин. Скреститьладони рук, сосредоточиться на чем-нибудь очень приятном.

Тренинг для педагогов «Сохранение психологического здоровья»

1.Упражнение«Зеркало»

С помощью этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос: «Что такое здоровье?» (каждый педагог, глядя в зеркальце, даёт свою формулировку понятия «здоровья», передавая зеркальце друг другу по кругу). Да здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

2. Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Педагоги встают со своих мест, немного отодвигая свой стул, в центре круга стоит вывеска «Здоровье». Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делайте шаг вперёд, если отрицательный - не двигайтесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажёрный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведёте ли здоровый образ жизни.И каждому из нас есть о чём задуматься.Также наше здоровье зависит от нашего настроения.Для начала, я предлагаю немного потанцевать для создания хорошего настроения.

3. Упражнение «Танец отдельных частей тела»Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которыхбудет исполнен:

- танец головы
- танец плеч
- танец рук
- танец ног
- танец бедер
- танец всего тела

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. При помощи данного упражнения, мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» кто –то в полной мере, а кто-то нет негативную энергию.

4. Упражнение «Ловец блага»

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего. Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

5. Упражнение "Удовольствие"

Вам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.Эти любимые виды деятельности и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

6. Релаксация «Дивный сад»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес… Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке… К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше… Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой… Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием… Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью… Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно… В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите

веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья… Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

7. И напоследок, хотелось бы дать вам несколько рекомендации, как снять нервное напряжение.

а) Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

б) Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

в) Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Упражнения для педагогов.

Профессия педагог (по другому — работа сердца и нервов) требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — синдрому эмоционального выгорания.

Упражнение 1: «Интонация»

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Ведущий: «Произнесите по кругу свое имя с разными интонациями» с благодарностью, с восторгом, с восхищением, искренне, радостно, доброжелательно, ласково, восторженно, нежно, громко, тихо, задумчиво.

Упражнение 2 «Грецкий орех»

Цель: Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности. Для проведения этого упражнения ведущий (педагог-психолог) высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника — найти свой орех.

Упражнение 3 «Ассоциации с игрушкой»

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах. Ход упражнения. Учителям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

Упражнение 4 «Броуновское движение»

Цель: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости. Ход упражнения. Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, ведущий называет какую-либо цифру, участники, должны взявшись за руки, объединится в группы, состоящие из такого числа человек. Ведущий предлагает объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.) Задание выполняется веселее, если участники к тому же запрещается разговаривать.

Упражнение 5 «Моё любимое качество»

Цель: диагностика состояния группы на момент начала тренинга. Ход упражнения. Педагогам предлагается разделиться на пары и сесть друг напротив друга. Ведущий зачитывает по очереди три позитивных качества. В паре необходимо обсудить какое качество из перечисленных больше всего подходит каждому из пары и почему. В кругу обсуждается, в каких парах качества совпали. — мудрость, надёжность, настойчивость; — активность, бескорыстие, вежливость; — сила воли, скромность, смелость; — невозмутимость, обаяние, общительность.

Упражнение 6 " Распредели по порядку

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я". Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:- дети – работа — муж (жена) – Я — друзья, родственники Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня: 1. Я 2. Муж (жена) 3. Дети 4. Работа 5. Друзья, родственники, затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами. Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы

Упражнение 7 «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца,

слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! Спутник стресса – это мышечный зажим.

Упражнение 8. Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки

Упражнение 9.

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе. Необходимое время: 3 сек.

Ведущий: Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Упражнение для снятия умственного напряжения.

Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держим закрытыми. — Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная точка. При надавливании на нее ощущается боль. — Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделай 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза. — Завершая упражнение, уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха

Упражнение на подготовку к напряженной работе. Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши — вначале только

мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх — вниз, вперед — назад, при этом поцокайте языком 15-20 с

Упражнение «Перекаты головы». После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Звуковая гимнастика. Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» — создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос — пауза, активный выдох через рот — пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы: — громко запеть; — резко встать и пройтись; — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; — измалевать листок бумаги, измять и выбросить

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Выводы:

- Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.
- Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
- Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, неудачи, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

«Как укрепить психологическое здоровье?»

Ход занятия.

- Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Профессиональные нагрузки педагога достаточно велики. Имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппарат и т.д. Речь идет о психологических и организационных трудностях: быть все время «в форме, в определенном тонусе», невозможность выбора воспитанников и коллег, отсутствие возможности для эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

В связи с модернизацией системы дошкольного образования повышаются требования к личности педагога. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения. Все это приводит к тому, что проблема сохранения психологического благополучия педагога в образовательных учреждениях становится особенно острой.

1. Упражнение «10 секунд»

Цель: преодолеть тревожность участников; помочь им лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Инструкция: Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок - в течение 10 секунд. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. Вы просто другой! И потому мы разные!

Распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого - нет. Раз, два, три...десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть часы. А в этой все счастливчики, да? Продолжаем ходьбу! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка).

По длине волос.

По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье.

По цвету брюк и юбок.

По цвету глаз.

По настроению, которое вы сейчас испытываете.

Что понравилось в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы? Как себя чувствуете?Готовы к работе?

2. Упражнение«Неожиданный гость»

Цель: выявление индивидуальных различий в способах эмоционального реагирования.

(Участники делают 2 круга: внешний и внутренний, лицом друг к другу)

Ситуация «неожиданный звонок в дверь»:

1. Подруга.
2. Свекровь.
3. Милиция.

4. Подруга сына.

5. Соседка.

6. Человек ошибся домом.

Вывод: Мы увидели, что все мы по-разному воспринимаем происходящее, по-разному реагируем на одни и те же события. Поэтому и выгорание происходит у кого-то раньше, у кого-то в большей степени, у кого-то - в меньшей.

3. Упражнение«Порой я балую себя»

Цель: познакомить с приемами снятия нервного напряжения, описанными МадэлинБеркли-Ален.

Инструкция: вспомните и составьте список 10 дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. Напишите, как вы балуете себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить ивысказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;
- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;
- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

Педагог – психолог:

-Предлагаю еще несколько упражнений для уменьшения (избавления) разного рода напряжения.

4. Упражнения «Учимся расслабляться»

Цель: снятие эмоционального напряжения, устранение мышечных зажимов.

- «Маска удивления». Исходное положение – сидя. Медленно глубоко вдохните и одновременно поднимите брови так высоко, как только возможно. На пределе вдоха задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови.
- «Маска гнева». Медленно вдыхая, нахмурьте брови, как будто хотите соединить их, задержите насекунду дыхание и с выдохом расслабьтесь.
- «Жмурки». Медленно выдыхая, мягко опустите веки, постепенно напрягая круговые мышцы глаз.Прикрыв глаза, зажмурьте их как можно сильнее, задержите на секунду дыхание и, свободновыдыхая, откройте глаза.
- «Маска поцелуя». На вдохе постепенно с усилием сожмите губы до предела, на секунду задержите дыхание, а затем на выдохе расслабьте мышцы.
- «Жвачка». Постепенно сжимайте и резко разжимайте зубы (так чтобы нижняя челюсть«отваливалась»), чередуя вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Этоупражнение можно выполнять с жевательной резинкой.

- «Маска недовольства». Со вдохом энергично, но не сразу сожмите губы, напрягите мышцыподбородка и опустите углы рта. На выдохе расслабьтесь.
- «Маска смеха». Слегка прищурьте глаза. На вдохе чуть сожмите губы и поднимите уголки рта.Выдыхая, расслабьте мышцы лица.

Педагог – психолог:

- Кроме техник снятия напряжения полезно выполнять несложные упражнения, направленные наустранение негативных эмоций(эмоциональный уровень).Прежде научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убеленный сединами восточныймудрец, созерцательно, то есть, прежде, чем реагировать на слова или поступки близких, коллег, простоокружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы онсказал и сделал?»Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойногосозерцательного размышления.

5. Упражнения «Мусорное ведро»

Цель: избавление от отрицательных эмоций.

- При работе с детьми вы используете пособие «Уголок настроения». Существует еще одно интересноепособие –«Мусорное ведро», в которое дети выбрасывают все ненужные, отрицательные чувства и эмоции,мысли и переживания, от которых хотят избавиться. Попробуем на минутку стать детьми и выполнить этоупражнение вместе (ставлю на середину зала ведро).

- Я приготовила для вас листочки бумаги разного цвета. Возьмите их и представьте, что это ваши старыеобиды, грусть, печаль, может злость или страхи… Сверните их в комочки или, если хотите, разорвите намелкие кусочки, и выбросите в это мусорное ведро все скопившиеся в вас чувства, которые вам неприятны,от которых вы хотите избавиться.

- Что вы чувствовали, когда выбрасывали ваши обиды, грусть, гнев? Что вы чувствуете сейчас? Комусейчас стало легче, радостнее, спокойнее?

Педагог – психолог:

- На рациональном (смысловом) уровне профилактики синдрома эмоционального выгорания необходимопереосмыслить свое отношение к профессиональной деятельности, выработать позитивное отношение ксобственным возможностям, повысить самооценку. Для этого используются положительные утверждения.

Они способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных – негативныхустановок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность ибезнадежность. С целью преодоления негативных установокиспользуются техники позитивного мышления.

6. Упражнения «Мудрые мысли»

Цель: стимулирование позитивного мышления и поведения.

Педагоги делятся на 2 подгруппы и получают задание: переформулировать негативные мысли и суждения впозитивные.

Негативные мысли, неконструктивные суждения	**Формулы позитивного мышления**

Меня раздражают непослушные дети, непонимающие родители и коллеги. Я не могу справиться с этим чувством!	Хорошо, что не все непослушные и непонимающие! Мое раздражение – это проявление моей энергии, и я могу научиться ей управлять. Я смогу овладеть приемами эффективного общения с «трудными» детьми, родителями и коллегами.
Бесконечные стрессы – это ужасно!	Стрессы – это двигатели прогресса!
Начальники требуют от меня слишком много.	Руководители верят в мои силы и возможности.
Моя работа отнимает у меня слишком много сил.	Все дается нам по силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня.
У меня не получится	Что мне нужно сделать, чтобы получилось
Я не умею, не знаю	Как мне научиться
Нет на это времени	Проверить свое расписание и найти время
Это не возможно	Безвыходных ситуаций не бывает
Это не работает	Любая неудача- ступень к успеху
Это не для меня	Попытка – лучший способ проверить
Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы, я обращала на них свое внимание!	Люди имеют разное предназначение, и я не берусь судить их, какими бы качествами или развитием они не обладали!

- На поведенческом уровнепроисходит устранение стереотипов профессиональных действий, организация своей деятельности, саморегуляция своего психоэмоционального состояния.

7. Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Цель:осознание участниками себя как субъекта жизненного пути и профессиональной деятельности.

Психолог предлагает участникам нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

8. Упражнения «Позитивные пословицы и афоризмы»

Цель: стимулирование преодоления трудностей. Психолог называет пословицу или афоризм и просит расшифровать ее смысл с точки зрения модели преодолевающего поведения.

Пословицы и афоризмы	**Модели преодолевающего поведения**
Под лежачий камень вода не течет	Немедленное активное действие
Не имей сто рублей, а имей сто друзей	Активное социальное взаимодействие
Дорогу осилит идущий	Уверенное поведение
Кто ищет, тот всегда найдет	Активный поиск выхода из ситуации
Стучитесь и вам откроется	Активное обращение к помощи других
Не ошибается тот, кто не работает	Преодоление неконструктивной критики
Будем бороться с трудностями по мере ихнаступления	Устранение преждевременных переживаний

9. Упражнение «Лестница»

Цель:осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы: - Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? - Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице? - Есть ли внутренние противоречия по этому поводу? - Что мешает Вам находиться наверху? Педагог – психолог:

- дети
- работа
- муж
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

10. Упражнение «Мои достоинства»

Цель: осознание своего «Я», повышение самооценки.

- На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте. Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливо всматриваться в свои привычки, поступки. Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время – к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список. Вот несколько примеров простых конструктивных утверждений: – День ото дня я становлюсь опытнее, сильнее, энергичнее – как в интеллектуальном, так и физическом плане. – Я становлюсь спокойнее и меньше переживаю из-за жизненных неурядиц. – Я легче справляюсь со стрессом.

Педагог – психолог:

- Итак, необходимо научиться управлять своим эмоциональным состоянием, мыслить конструктивным образом, чтобы не «застревать» на негативных переживаниях и не препятствовать своему творческому росту и поиску новых альтернативных путей преодоления профессиональных проблем. Умение позитивно мыслить, владеть своим поведением – ваш индивидуальный ресурс, который может поддерживать вас в любых сложных и эмоционально напряженных ситуациях. Это – тот ресурс, который не позволит вам стать жертвой выгорания.

11. Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

12. Упражнение «Огонек».

Цель: эмоциональное объединение, укрепление атмосферы единства, позитивное завершение тренинга.

Педагоги в кругу передают друг другу «огонек добра». Упражнение выполняется стоя в кругу. Для этого необходимо небольшой красивый подсвечник со свечей, помещающийся в руку. Зажигаем свечу, и передаем ее по кругу со словами или пожеланиями добра стоящему рядом педагогу, который принимает свечу, благодарит за добрые слова, затем, передавая следующему, все повторяется, пока свеча добра не пройдет по всему кругу.

Педагог – психолог:

- Наша встреча подошла к завершению. Мы попытались разобраться в проблеме сохранения и укрепления здоровья путем регуляции своего эмоционального мира. Я думаю, наше занятие было полезным. Согласны ли вы с этим?... Спасибо за активное участие!

Педагог – психолог предлагает участникам заполнить листы обратной связи.

Завершение работы в группе.

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА»

Упражнение - разминка «Знакомство»

Цель:сплочение группы, знакомство, настрой на работу.

Форма организации: работа за столами (с бэйджиками), в кругу.

Необходимый материал:бэйджики, фломастеры, яблоко.

Время:5 минут.

Участникам предлагается на бейджиках написать свое имя и то качество, которое, на его взгляд, помогает ему быть психологически здоровым.

Далее участники становятся в круг и представляются по очереди.

(Психолог начинает выполнять упражнение первым)

Психолог: Одним из признаков психологического здоровья является умение правильно распределять свои социальные роли. Предлагаю вам взять чистые листы бумаги и фломастеры или карандаши.

Упражнение «Я – подарок для человечества»

Цель: поднятие самооценки, раскрытие своего внутреннего потенциала, овладение навыками самопрезентации.

Форма организации: в кругу на стульях.

Необходимый материал: листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши, магнитные доски.

Время:15 минут.

Психолог: Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, почему вы являетесь подарком для человечества.

В форме какого подарка вы бы преподнесли себя человечеству? Нарисуйте его и укажите все свои положительные качества.

Аргументируйте свое утверждение фразой «Я – подарок для человечества, так как я…».

Вопросы для обсуждения: Легко ли было найти аргументы в пользу своей уникальности?

Психолог: Следующее наше упражнение поможет вам даже в негативных жизненных ситуациях увидеть положительные моменты.

Ваше позитивное отношение к себе и к жизни, ваши хорошие мысли, слова и образы являются источником успеха в жизни. Позитивное мышление – умение правильно смотреть на мир. Умение перестроиться с «–» на « + ».

Упражнение «+5»

Цель: формирование позитивного мышления.

Форма организации:за столами.

Необходимый материал: варианты ситуаций на подгруппу из 3-5 человек, листы бумаги, ручки.

Время: 10 минут.

Процедура:участники объединяются в команды, и каждой команде зачитывается по одному примеру.

1. После праздников я поправилась на 5 кг.

2. В этом году вместо запланированного отдыха за границей я буду всё лето «торчать» вместе со свекровью на даче.

3. До зарплаты ещё 2 недели, а в кошельке 500 рублей.

Психолог: Необходимо сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы.

Пример:Вас уволили с работы:

Выгода:

- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться*;*
- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного*;*
- отличный шанс устроиться более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новой работе*;*
- замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

Вопросы для обсуждения:Легко ли было найти позитивное решение?

Психолог: А сейчас нам бы хотелось научить Вас еще одному способу снятия нервного и мышечного напряжения.

Релаксационное упражнение «Источник»

Форма организации:на стульях.

Необходимый материал:магнитофон, запись фонограммы «Вода».

Время: 10 минут.

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Психолог: Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только самого педагога, но и учащихся. Все мы знаем, что существуют разные способы снятия стресса.

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

Цель:познакомить с приемами снятия нервного напряжения.

Форма организации: за столами.

Необходимый материал: бланки анкет, ручки, памятки по профилактике эмоционального выгорания, ватман, «яблочки», магнитная доска, магниты.

Время:15 минут.

Вопросы для обсуждения:Предложить свои способы проявления заботы о себе, написать.

Психолог: А теперь давайте определим те способы и приемы, которые приносят вам удовольствие.

Упражнение «Удовольствие»

Цель: найти способы психологической разгрузки при стрессе.

Форма организации: за столами.

Необходимые материалы: заготовки «яблочек», фломастеры.

Время: 7 минут.

Инструкция: На бумажных «яблочках» необходимо написать 5 видов повседневной деятельности, или любимых занятий, или хобби, которые приносят вам удовольствие и являются лучшим способом отдыха и восстановления сил. По просьбе ведущего озвучить и разместить «яблочки» на ватмане.

Психолог: Данные виды деятельности – это наш ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для эмоционального восстановления сил, сохранения, укрепления психологического здоровья.

Заключительный этап

Психолог: Уважаемые педагоги! Подходит к завершению наш сегодняшний тренинг.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Психолог: Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, неудачи, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей. И напоследок, будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости. Любите себя или, по

крайней мере, старайтесь себе нравиться. Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Психологический практикум для педагогов «Играя укрепляем психическое здоровье»

Не только воспитанники, но и педагоги нуждаются в отдыхе и эмоциональной разгрузке. Подготовка к аттестации, участие в профессиональных конкурсах, конфликтные ситуации с родителями приводят к эмоциональной и физической усталости. Такой педагог не сможет вести детей за собой и заражать их интересом к жизни. Поэтому важно учить педагогов способам укрепления психического здоровья.

Каждому человеку нужны ресурсы — источники запасов сил, благодаря которым можно противостоять неприятностям, сохранить свою жизнестойкость. Важное условие сохранения и укрепления психического здоровья педагога — развитое умение «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться.

Психологический практикум «Играя укрепляем психическое здоровье» поможет педагогам ослабить психическую напряженность, снять некоторые невротические реакции, отдохнуть и переключиться от повседневных проблем, связанных как с работой, так и с личной жизнью, поднимет настроение.

Такие встречи желательно проводить в середине года — когда накопилась усталость и внутренние ресурсы педагогов истощились, или после наиболее активных и напряженных периодов — когда требуется восполнить затраченную энергию.

Практикум можно использовать как самостоятельное мероприятие или в системе мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Сценарий психологического практикума «Играя укрепляем психическое здоровье»

Задачи: гармонизировать внутренний мир педагогов, научить способам снимать напряжение, прислушиваться к себе и осознавать собственные психологические и физические потребности.

Продолжительность тренинга:1–1,5 ч.

Количество человек в группе: 15–20.

Место проведения:музыкальный или спортивный зал.

Ход занятия

1. Игра «Найди свое место»

Цели: распределить участников на команды, настроить на общение, создать непринужденную атмосферу.

Материалы и оборудование:таблички с названиями известных художественных фильмов, карточки с цитатами из этих фильмов, поднос,

стулья, столы (количество столов зависит от того, на сколько групп вы собираетесь разделить участников).

Инструкция.На каждом столе стоит табличка с названием известного российского (советского) фильма, при входе в зал — поднос с карточками, на которых записаны крылатые фразы из этих фильмов. Каждый педагог выбирает любую карточку, про себя читает фразу и садится за соответствующий стол. Когда все участники рассядутся за столы, предложите им по очереди зачитать содержание своих карточек и проверить, правильно ли каждый из них определил свое местоположение.

Подобный способ деления на команды позволит создать определенный настрой участников. К тому же общие воспоминания, подкрепленные положительными эмоциями, сплотят группу.

2. Вступительное слово педагога-психолога

На данном этапе озвучьте тему и цели встречи. Расскажите, чем педагоги будут заниматься.

3. Игра «Калейдоскоп»

Цель: переключить внимание участников с внешнего мира на внутренний.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Примечание. Игра состоит из трех заданий. На выполнение каждого задания отводится определенное время. После завершения игры предложите педагогам по желанию зачитать свои записи.

Инструкция участникам.

1.Выберите свое любимое животное и три прилагательных для его описания, запишите.

2.Выберите еще одно животное, которое вам нравится, подберите к нему три прилагательных, запишите.

3. Закройте глаза и представьте себя на пляже во время заката. Подберите три прилагательных для описания этой сцены. Откройте глаза и запишите все.

(*Дать время.*)

Послушайте значение определений:

- первые три прилагательных описывают вашу личность в повседневной жизни;
- вторые три прилагательных — идеального партнера;
- третьи — вашу духовность.

4. Логическая разминка

Цели: переключить внимание с одного вида деятельности на другой, активизировать мыслительную деятельность.

Материал: набор карточек с «зашифрованными» словами.

Инструкция участникам.Вы получили карточки с зашифрованными словами. Ваша задача — расшифровать их.

Примечание.Упражнение можно провести на время — какая команда быстрее остальных соберет слова.

Материал к игре	Содержание табличек и карточек
«Ирония судьбы, или С легким паром!»	• «Какая же гадость эта ваша заливная рыба!» • «Ошибки учителей менее заметны, но в конечном счете они обходятся людям не менее дорого» • «Такие, как вы, всегда правы, во всем, потому что живете как положено, как предписано, но в этом и ваша слабость — вы не способны на безумство. Великое вам не по плечу, а жизнь нельзя подогнать под вымеренную схему…» • «Господи, как скучно мы живем! В нас пропадает дух авантюризма! Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам…»
«Гараж»	• «Вытащите эту бумажку, счастливый вы наш!» • «Товарищ жених, вы совершили грубейшую ошибку! Надо было закончить все дела с невестой, а уж потом идти на собрание» • «У вас потрясающая профессия: вы занимаетесь тем, чего нет» • «У верблюда два горба, потому что жизнь — борьба»
«Тот самый Мюнхгаузен»	• «Чтобы влюбиться, достаточно и минуты. Чтобы развестись, иногда приходится прожить двадцать лет вместе» • «Вы знаете, что в однобортном уже никто не воюет? Мы не готовы к войне!» • «Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица…» • «Я не боялся казаться смешным. Это не каждый может себе позволить»

Содержание карточек

ник-школь-до
лак-са-ре-ция

ция-ин-струк
ня-за-тие
чес-пси-тех-хо-ни-кие
хо-чес-пси-ги-ло-кие
Внимание! На одной карточке — один слог.

5. Игра «Колпак мой треугольный»

Цели: развить концентрацию внимания, двигательный контроль, произвольность, самоконтроль, элиминировать (устранить) импульсивность.

Инструкция участникам.Встаньте в круг. По очереди произнесите фразу «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Каждый участник говорит одно слово…

Теперь замените слова жестами: колпак — руки над головой, мой — показываете рукой на себя, треугольный — изображаете треугольник руками. Произнесите фразу, заменяя жестом сначала слово «колпак»… затем «мой»… далее — «треугольный»… Теперь «произнесите» фразу только жестами.

6. Игра «Тип-топ»

Цель: дать возможность участникам размяться, подвигаться.

Материал: листочки-«кочки».

Инструкция участникам.Разделитесь на две команды и постройтесь в две шеренги. Каждый из вас получил по два листочка — «кочки». На первый вы встаете ногами, второй держите в руках. Последний участник в шеренге получил только одну «кочку», она лежит у него под ногами. Задача — пройти по кочкам через болото быстрее команды-соперника. Алгоритм движения следующий: первый игрок всегда «кладет» кочку на пол, встает на нее ногами и получает другую кочку от соседа. Остальные участники переходят каждый раз со своей кочки на следующую, отдают ее впереди стоящему и получают другую кочку от соседа. Последний игрок переходит со своей кочки на следующую, поднимает с пола свою кочку и передает ее следующему игроку.

7. Арт-терапевтическая игра-тест «Точка, точка, запятая»

Цель: дать возможность каждому участнику определить свои психосоматические проблемы.

Материалы: на каждого участника — семь листов бумаги, семь разноцветных карандашей, ножницы, клей.

Инструкция участникам.Сейчас вы нарисуете семь рисунков. Закончив рисунок на одном листе бумаги, переворачиваете его и убираете до времени.

Первый лист.Изобразите те части вашего тела или орган, которые обеспечивают, по вашему мнению, внутреннюю и внешнюю безопасность.

Второй лист. Нарисуйте ту часть тела (органы), которая дает наибольшую жизненную силу.

Третий лист.Нарисуйте те части тела или органы, которые отвечают за сотрудничество с внешним миром, наши «дипломаты» и коммуникаторы.

Четвертый лист. Изобразите те части своего тела или органы, которые помогают сопротивляться окружающей действительности. Так называемая ваша братва, или что у вас по этому поводу возникнет в качестве метафоры…

Пятый лист. Нарисуйте те свои части, которые помогают общаться с самим собой, отвечают за благополучие внутреннего, интимного мира.

Шестой лист. Изобразите те части тела или органы, которые все это контролируют, возглавляют, собирают, другими словами — служат «генеральным директором».

Седьмой лист. Нарисуйте что-то из предлагаемых вариантов:

- ту часть своего тела, которую просто хотите нарисовать еще раз (уж очень она вам нравится);
- то, что не вошло ни в один рисунок, а вы считаете, что это должно быть — просто так, для комплекта.

Теперь вырежьте по контуру все, что нарисовали, и попробуйте составить из полученного целого человечка. Не беда, если у него будет много рук или голов.

Анализ результатов. В идеале человек должен быть нормальным и жизнеспособным — т. е. целым. Плохо, если чего-то важного у него не хватает.

Рассмотрим параметры оценки полученного коллажа.

Цельность и комплектность.Если у вашего человечка чего-то не хватает, значит, он «не работает». И это главный ответ на частый вопрос: «Почему не работает моя жизнь?» — посмотрите на своего человечка.

Защищенность. Этот параметр имеет жесткое и простое требование — ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ВНУТРИ!

В норме внутренние органы должны быть нарисованы «внутри тела», как бы защищены им. Они не должны быть больше корпуса тела, не должны располагаться отдельно. Все это выдает их незащищенность, уязвимость.

Соразмерность. Человечек должен быть реалистичным. Голова не может быть больше туловища, а одна нога не может быть короче другой в несколько раз.

Принцип разделения властей. Иногда на каждом рисунке бывают нарисованы чуть ли не все части тела. Получается, что все отвечают за все. Представьте аналогию. Вы всем коллективом бросаетесь к Иванову, чтобы помочь ему одеться, затем дружно бежите к телефону, чтобы позвонить родителям Сидорова, а затем все вместе садитесь писать заявление заведующему детским садом на проведение экскурсии. Что это означает в реальной жизни? Неумение дифференцировать функции приводит к следующему. Как говорят психологи, у такого человека «стоит заболеть левому мизинцу, как у него отказывает все тело». То есть малейшее недомогание лишает такого человека трудоспособности.

Недаром в подводных лодках существуют перегородки. Они делят лодку на отсеки и в случае аварии в одном отсеке блокируют его, чтобы не страдали остальные.

В идеале уши отвечают за слух, глаза — за зрение, а сердце — за любовь. Но когда на рисунке «все отвечает за все» — это точно говорит о хаосе в психике и, как следствие, в организме.

Реалистичность. Никто не говорит, что нужно рисовать, как художник. Но всякие фантазии в этом тесте говорят об удручающих вещах. Например, капустный кочан вместо головы или горшок с цветами, ножи вместо рук, гусеницы танка вместо ног, пламенный мотор вместо сердца. Это указывает на то, что человек с такими «частями тела» функционировать нормально не может.

Принцип кратности. Он сводится к следующему: шесть голов — это хорошо. Но тогда должно быть и по шесть рук-ног или хотя бы по две пары. А когда чего-то явно в избытке, а чего-то нет совсем — это нарушение принципа кратности.

А теперь самостоятельно проанализируйте свой коллаж в соответствии с основными параметрами. Посмотрите, какой орган отвечает у вас за коммуникацию с миром. У одних — уши, у других — руки. Это два совершенно разных способа жить. Не правда ли? Никто лучше вас не поймет корень ваших же собственных проблем.

8. Релаксация «Цветение розы»

Цель: снять напряжение, расслабиться.

Музыкальное сопровождение: музыка для релаксации.

Педагог-психолог: Во всех культурных традициях есть символ, обозначающий внутреннее Я человека: в Китае это золотой цветок, в Индии и Тибете — лотос. В европейской культуре таким символом была роза, которую представляли обычно в виде раскрытого цветка. Если вообразить, как раскрывается роза, то внутренняя жизненная сила начнет освобождать наше сознание от сковывания и приведет к раскрытию духовного Я.

Инструкция участникам. Сядьте поудобнее. Закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь. (Включите музыку для релаксации и дайте участникам несколько минут ее послушать, расслабиться.)

Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец перед нашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед нами не предстанет свежая, прекрасная роза в полном цветении и во всем великолепии. Попытайтесь уловить ее аромат, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение. Посмотрите в центр цветка. Там вы увидите лицо мудрого существа, полного внимания и любви к нам.

Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задайте вопросы о том, что имеет для вас наибольшее значение: о проблемах или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это необходимое время.

Теперь представьте, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ним, использовать его качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворила и создала розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее Я.

Представьте, что все вы стали одним розовым кустом. Все корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества, а листья и цветы растут, тянутся вверх, питаясь энергией солнечного света и согреваясь ею. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — это все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планетного великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение нескольких секунд. Откройте глаза. Запомните пережитые ощущения.

В те минуты вашей жизни, когда вы особенно остро чувствуете давление обстоятельств, находитесь в стрессовом состоянии, вспомните советы мудрого внутреннего Я. Это поможет взглянуть на проблемы по-другому.

9. Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

- Какое упражнение, игра вам запомнились больше всего? Почему?
- Какие чувства вы испытывали в ходе встречи?
- Что нового узнали?
- Чему научились?
- Над чем вы задумались?
- Что из того, что вы узнали на нашей встрече, может пригодиться вам в будущем?

10. Игра «Аплодисменты»

Цели: отметить каждого участника, позитивно завершить встречу.

Инструкция. Подойдите к одному из участников встречи, скажите ему несколько хороших слов. Желательно, чтобы это были не общие фразы, а слова, которые относились бы конкретно к данному человеку. Например, вы можете сказать о том, как он хорошо выполнил то или иное задание или высказал интересную мысль, идею; заразительней всех смеялся; громче всех хлопал.

Поаплодируйте этому участнику, попросите группу поддержать вас. Далее попросите этого человека выбрать любого другого из присутствующих и сказать ему несколько теплых слов. Теперь вы уже вдвоем хлопаете этому человеку.

Игра продолжается до последнего участника и завершается общими аплодисментами всей группе.

Психологический тренинг: «Профилактика стрессов у педагогов»

Цель: ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния. Показать важность чувства здорового эгоизма, развивать навыки самоанализа.

Продолжительность: 1:30 минут.

Ресурсное обеспечение: плакат «Правила работы в группе», магнитофон, диск с живой музыкой, раздаточный материал, бумага, ручки.

Ход психологического тренинга

Вступительное слово

Сообщение темы и цели занятия.

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Психолог. Сегодня на нашем занятии мы сделаем попытку определить степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще, выявить факторы, влияющие на развитие наших эмоциональных состояний, а также уровень рефлексии.

Упражнение «Знакомство»

Цель: развитие саморефлексии, повышение доверия участников друг к другу, содействие сплоченности группы.

Инструкция. Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Рефлексия упражнения.

Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

Ознакомление с правилами работы в группе

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов тренинговой группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что ....» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помощь другому-способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

Упражнение «Ассоциации»

Участники сидят в кругу. Передают друг другу игрушку, называя как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»:

- успех;
- покой;
- общение:
- уверенность:
- стабильность;
- общение с природой;
- жизнерадостность;
- гармония;
- хорошее самочувствие и тому подобное.

Информационное сообщение психолога

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить что для него главное в жизни. Особенно в вопросах сохранения здоровья должны быть осведомлены педагоги, для того, чтобы учить этому подрастающее поколение. Компетентное отношение к собственному здоровью включает в себя следующие составляющие:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье
- психическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье называют холистическим (от англ. «Whole» - целостный). Оно учитывает не только физическое благополучие

человека, но и другие измерения: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни,

Стрессоустойчивость обусловлена несколькими причинами:

В современном мире сформировалась угрожающая тенденция к усилению роли стрессовых факторов среды как фактора, нарушающего здоровья. До 90% всех заболеваний человека в той или иной степени связаны со стрессом.

В сокровищницу человечества накоплено много профилактических техник, овладение которыми стало возможным благодаря стресменеджменту.

Первое положение детерминирует необходимость борьбы со стрессом, второе - обусловливает возможность его эффективной профилактики.

Надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. В некоторой степени они даже полезны, так как играют мобилизующую роль и помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям. Нормативные стрессы не травмируют психику, а побуждают человека к осмыслению ситуации, личностному росту. Они имеют познавательную ценность. Слово стресс (от англ. – «напор») - это совокупность защитных физиологических реакций организма, возникающих в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

Виды стресса:

1. Эустресс - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирую глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Возможные реакции организма на стресс:

дезадаптация - человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается;

пассивность - возникновение состояния беспомощности, безнадежности, депрессии;

активная защита от стресса - смена деятельности с целью достижения душевного равновесия (спорт, музыка, физический труд)

активная релаксация (расслабление) - повышает естественную адаптацию организма к стрессовой ситуации.

Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: сбор дополнительной диагностической информации и материала для коррекционно-формирующей работы.

Педагогам предлагается продолжить предложение первыми попавшимися фразами, которые приходят в голову. На листе бумаги педагоги записывают только продолжение следующих фраз: «Больше всего я боюсь ... Меня огорчает ... Я нервничаю, когда ...»

Обобщаются причины стресса:

- Причины, связанные с межличностными отношениями.

Конфликт является основной типичной причиной стресса.

- Причины, связанные с окружающей средой:

1. Наш мозг страдает от отсутствия света и ярких вещей. Осенью и зимой в организме вырабатывается больше гормона сна - мелатонина. Именно он отвечает за хорошее настроение и желание спать. Депрессии, ожирения, ревматические боли - вот далеко не полный перечень симптомов, вызванных «Сезонным эмоциональных расстройств», вызванным недостаточностью естественного освещения. Кроме того, в пасмурные дни организм человека недополучает достаточное количество витамина Д, который синтезируется с помощью солнечного света. Его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу - а это ведет к перееданию. Поэтому нужно выходить днем на свежий воздух хотя бы на время и носить яркие вещи.

2. Недостаток пространства. Эта причина свойственна жителям больших городов, а также людям, которые работают в тесных помещениях.

3. Шум. Постоянный низкочастотный шум, вызванный офисным оборудованием или уличным транспортом.

- Причины, связанные с вредными привычками.

Наиболее характерна необходимость именно для педагогов - повышенная потребность в кофе, как в психостимуляторов. Лучше заменить кофе на теплое молоко с медом - он повышает в организме уровень антистрессовых гормонов

- Причины, связанные с экстремальными условиями.

1. Новизна, необычность, внезапность воздействия.
2. Сложность задачи, дефицит времени, монотонность.
3. Акцентирование тестового характера действия человека в экспертной ситуации: задача, которую выполняет человек, становится измерением интеллектуальных и других способностей.

Причины, связанные с профессиональной деятельностью очень разнообразны, следовательно, выделяется такой вид стресса, как профессиональный стресс. Установлено, что в различных профессиональных группах интенсивность стресса может быть разной.

Педагоги получают раздаточный материал в виде таблицы

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Игра «Камешек в ботинке»

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали.

Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод. Изучаем правило 1: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятные ощущения надо говорить сразу».

Игра «Ускоренные движения»

Цель: снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона.

В кинематографе есть прием - ускоренная прокрутка пленки. Попробуйте продемонстрировать этот прием, не пользуясь видео- или кинокамерой. То есть поставьте пантомиму, в которой все движения в 2-3 раза быстрее, чем обычно. А для ускоренной демонстрации возьмите обычные домашние дела и покажите, как человек:

- гладит белье;
- делает блины;
- вытирает пол;
- моет посуду;
- зашивает брюки и тому подобное.

Информационное сообщение «Начни думать позитивно» -

«Это невозможно», - сказала Причина.

«Это безответственно», - отметил Опыт.

«Это бесполезно», - отрезала Гордость.

«Попробуй ...» - прошептала Мечта.

Наверное, на сегодняшний день никто не будет отрицать силу позитивного мышления. О силе мыслей свидетельствуют опыты Масару Эмото, который сфотографировал кристаллы воды. Если жидкость находилась в помещении, где ссорились и злились, то ее кристаллы были деформированными, а если вода находилась в комнате, где проговаривались слова любви, то образовывался кристалл, похожий на прекрасную снежинку. Мы состоим из воды примерно на 80%. Получается, своими мыслями мы меняем себя!

Релаксационное упражнение «Путешествие»

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их решение, получение положительных эмоций.

Инструкция: участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться.

Ведущий под спокойное музыкальное сопровождение говорит: «Представьте, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по

аллее, вдыхая прекрасного аромат нежных бледно-розовых цветков. По узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и попадает в прекрасную зеленую лужайку. Мягкая трава покачивается, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы разлетаются ... перед вами появляется озеро ... вода прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу вдоль игривого ручейка, подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией.

За водопадом грот. Тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой (пауза). А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза».

Упражнение «Представь и дорисуй»

Психолог. Наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромный потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Чем интенсивнее мнение, тем больше энергия. Существуют оптимистичные мысли, которые несут надежду, а также мнения, насыщенные ненавистью, зловредные, мысли большой разрушительной силы. Переполняя наше сознание, последние способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

Как мы можем прекратить этот процесс? Как остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Во время правильного выполнения этой техники вы сместите внимание с потока негативных мыслей, нарушая их влияние и нормализуя свое состояние.

Предлагаю следующее:

1. Переместите свое внимание наружу, то есть направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.

2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете: я вижу .., я слышу .., я чувствую ...

3. Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии ... Обратите внимание, то вы ничего не можете сделать - это только ваше впечатление. Именно ваше и именно воспоминание, а не наблюдение.

Чтобы убедиться в этом позвольте себе пошалить.

Психолог: представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.

Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

- Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

- А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу.

Ваша психика - замечательный прибор, ее сейчас любят сравнивать с компьютером, ведь он может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их.

Выберите воспоминание с неприятным объектом.

Что может сделать ваш «компьютер»:

- изменить размеры этого объекта;

- изменить его форму;
- перекрасить в любой цвет и нанести узор;
- неподвижный образ можно заставить двигаться (раз - и руководитель, который вас донимает, начинает вальсировать)
- создать звуковые эффекты (заставить их шептать, свистеть).

Иначе говоря, ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

Упражнение «Лицензия на счастье»

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Итог. Заключительное слово психолога.

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии.

Почему люди так редко радуются? Потому что потеряли способность верить и надеяться. Потому что переполнены знаниями? Потому что глобальное потепление климата добавило количество пасмурных дней?

Найдите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости и эта радость окружит Вас со всех сторон.

Массаж и самомассаж

Массаж способствует усилению кровообращения и активизации обменных процессов, что весьма положительно сказывается на самочувствии и общем состоянии организма.

Самомассаж височной и затылочной области головы и шеи

1. Одновременно с обеих сторон в височной области выполнять указательным и среднимпальцами правой и левой руки легкие круговые движения.

2. Приложить указательный и средний пальцы левой и правой руки к середине лба; слегканадавить и медленно вести пальцы к вискам, слегка растягивая кожу.

3. Выполнять круговые движения указательным и средним пальцем за ухом в течение 20-40 с.

4. Растирать подушечками пальцев от позвоночника к ушам или вдоль позвоночника, затемпоглаживать шею от позвоночника к плечам.

Глазодвигательные упражнения

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего – учебной. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, устают в процессе длительной работы, поэтому они также нуждаются в восстановлении. С этой целью можно использовать гимнастику для глаз.

Глазодвигательные упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение; снимают умственное утомление; способствуют развитию зрительного восприятия; совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости; улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; повышают устойчивость вестибулярных реакций;способствуют улучшению координации движений глаз и головы; улучшают упругость век;тренируют способность глаза фокусировать; усиливают координацию глаз; стимулируютсокращение и расслабление зрачков.

Комплексы упражнений глазодвигательной гимнастики

Комплекс 1 - «Азбука»

Сидя, совершать движения глазами, мысленно прописывая буквы алфавита от «А» до «Я».

Можно для разнообразия выписывать слова.

Комплекс 2 - «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. (поморгать глазами)
Посмотрите все в окно, (посмотреть влево – вправо)
Ах, как солнце высоко! (посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем, (глаза закрыть ладошками)
В классе радугу построим!
Вверх по радуге пойдем, (посмотреть по дуге вверх-вправо, вверх-влево)

Вправо, влево повернем. 5

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, задержись! (зажмуриться, открыть глаза и поморгать ими).

Комплекс 3 - «Бабочка»

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки)

И вдруг проснулся. (поморгать глазами)

Больше спать не захотел, (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся, (руки согнуты в стороны, выдох)

Взвился вверх и улетел. (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

Комплекс 4

Исходное положение – сидя за партой.

– Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

– Движения глазными яблоками: вправо - вверх; влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз.

Повторить 3-4 раза.

– Глаза закрыть, отдых 10-15 секунд.

– Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе.

Держать 3-5 секунд. Ладони на стол, открыть глаза.

Дыхательная гимнастика

Эффективным средством для улучшения и укрепления здоровья считаются дыхательныеупражнения. Дыхательная гимнастика решает следующие задачи: повышение общего жизненноготонуса и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниямдыхательной системы; развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности груднойклетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельностисердечно - сосудистой системы и кровообращения.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей,правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать поноздрям 5 раз.

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди, закрываяотдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременнопостукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе, то же самое, закрывлевую ноздрю.

5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочныйаппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Гимнастика для снятия мышечного утомления

Учебная работа характеризуется длительной статической (сидячей) работой, создающейзначительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему ребенка. Встатическом напряжении находятся мышцы головы, спины и ног, удерживающие тело в прямомположении. Мышцы рук испытывают динамическое напряжение во время письменных работ итакже устают. На протяжении учебного занятия и учебного дня соотношение междудинамическими и статическими нагрузками резко изменяется в сторону наиболее утомительногостатического напряжения. Мышцы не получают необходимого расслабления, падает уровеньнасыщения артериальной крови кислородом, быстро наступает утомление и снижаетсяработоспособность. Чтобы избежать мышечного утомления во время учебной деятельности, надособлюдать правильную рабочую позу, а также снимать статическую нагрузку, делая небольшиеперерывы с кратковременными сеансами физических упражнений.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

1. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

2. Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.

3. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразнымдвижением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуть их висходное положение (далее по тексту и.п.) (разогнуть пальцы).

4. Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.

5. Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны;сгибать и разгибать кисти рук.

6. Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот.

7. Пружинистые сгибания кисти левой руки правой рукой и наоборот.

8. Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения кистямирук.

9. Сидя, руки подняты вверх. Сжимать и разжимать пальцы, затем руки расслабленноопустить вниз и потрясти кистями.

10. Сидя или стоя, руки вниз. Выполнять круговые движения кистями вперед, поднимая рукивверх, и обратным движением, опуская руки вниз, сначала медленно, затем увеличиваяамплитуду и скорость.

По завершению упражнений следует потрясти расслабленными кистями и сделать массажпальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

Упражнения для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса

1. Исходное положение – основная стойка. Поднимание (как можно выше) и опускание плеч.

2. Исходное положение – основная стойка. Отвести плечи назад, сводя лопатки и сближая заспиной руки, затем вывести плечи и руки вперед, сжимая грудную клетку.

3. Исходное положение - основная стойка. Медленно наклонить голову назад, прогнуться –вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибаясь в грудном отделе. Руки висятсвободно, движения плавные.

4. Исходное положение – основная стойка. Круговые движения плечами вперед и назад.

5. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, сжать пальцы в кулаки ипредельно напрячь мышцы на 3-4 с. Затем максимально расслабить мышцы, «сбросить»руки вниз и несколько раз помахать ими.

6. Ноги на ширине плеч. Поднимать и опускать расслабленные руки с небольшимвстряхиванием.

7. Ноги на ширине плеч. Поднимать и опускать через стороны расслабленные руки снебольшим встряхиванием.

8. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные рукивперед.

9. Наклон вперед, руки опущены вниз. Встряхивающие движения руками.Умение расслаблять мышцы даже на небольшое время улучшает их кровообращение ибыстро снимает утомление.

Упражнения на общее расслабление мышц

1. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстрополностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10 с. Повторитьупражнение 2-3 раза.

2. Встать прямо, носки и пятки вместе, выпрямить спину, развернуть грудь, слегка подтянутьживот, взгляд вперед. Примерно на середине вдоха напрячь мышцы всего тела. Стоять втаком положении 10-15 с, сохраняя исходное положение. Затем полностью расслабиться имедленно выдохнуть. Упражнение повторить 2-3 раза.

Эти два упражнения устраняют застой крови в отдельных органах и системах. Готовятмышцы к работе и формируют правильную осанку.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – это кратковременные сеансы физических упражнений (от 1-2минут у детей дошкольного и младшего школьного возраста до 3-5 минут в среднем и старшемшкольном возрасте), которые проводятся для активного отдыха и поддержания работоспособности. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, активизация двигательных функций при однообразных статистических положениях тела, предупреждение нарушения осанки.

Физкультминутки помогают педагогу преодолеть возникающие на уроке трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение, разнообразить обучение, облегчить усвоение учебного материала. Игровая форма проведения физкультминутки увлекает детей, снимает усталость, выполнение движений под стихотворный речитатив благотворно влияет на развитие чувства ритма.

Физкультминутка «Наш отдых»

Отдых наш – физкультминутка, занимай свои места!
Шаг на месте, левой, правой, (шагать на месте)
Раз и два, раз и два. (шагать на месте, хлопать в ладоши)
Прямо спину все держите, (выпрямлять спину)
Раз и два, раз и два! (шагать на месте)
И под ноги не смотрите, (наклоны головы вправо-влево)
Раз и два, раз и два! (шагать на месте, хлопать в ладоши)

Физкультминутка «Клён»

Ветер тихо клён качает, (ноги на ширине плеч, руки за голову)
Вправо, влево наклоняет, (наклоны вправо-влево)
Вперед – наклон (наклон вперед), назад – наклон, (прогиб назад)
Зашумел листвою он. (потрясти кистями и пальчиками)

Советы психологов:

Как избавиться от плохого настроения?

1.Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.

2.Замесить тесто понарошку, раскатать его. Злость улетучится, так как работать с тестом- очень увлекательное занятие.

3.Высказать свои чувства. Рассказать кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

4.Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.

5.Смыть дурные чувства. Набрать в ванну теплой воды, лечь всем телом ощутить, как вода смывает все плохое.

6.Надуть злостью шарик. Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

Упражнение "Воздушныйшар"(о ценности здоровья для человека)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.).

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх.

Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске.Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы.

Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье,2 место – семья и т.д. (в зависимости от выбора необходимо своими словами подвести к значимости здоровья в жизни людей).

Дыхательные упражнения

Упражнения на снятие стресса, связанные с дыханием, широко известны и применяются любым практикующим психологом. И даже в таком древнем искусстве, как йога, существует особый раздел, связанный исключительно с дыханием.

Первое упражнение на снятие стресса называется «Дыхание животом». Такой тип дыхания часто еще называют мужским. Следите, чтобы при вдохе сначала надувался живот, а уже после приподнималась грудная клетка. Прежде чем приступать к другим упражнениям, научитесь этому, так как оно лежит в основе дыхательной практики.

«Счет дыхания». Это научит вас контролировать свое дыхание, вдохи, выдохи и паузы между ними. Для этого нужно мысленно просчитать, сколько секунд длится ваш вдох, сколько времени занимает пауза и сколько — выдох. Займитесь тем, чтобы все эти показатели были равны. Специально дышите так, дабы вдох, выдох и пауза занимали одинаковый интервал времени.

«Смех живота». Лягте на спину, положите руки под грудь, на диафрагму. Начните дышать животом. Потом вспомните все свои движения во время долгого и искреннего смеха. Попытайтесь повторить их, при этом ваш живот должен «неконтролируемо» дергаться, а руки должны ощущать эти колебания. После этого сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и успокойтесь.

«Двойной выдох». Для начала вы должны выполнить упражнение «Счет дыхания», при этом пауза должна располагаться не между вдохом и выдохом, а после последнего. После того как вы научитесь это делать, перейдите к следующему этапу. После выдоха и перед паузой попробуйте выдохнуть еще раз, словно выталкивая остаток воздуха из легких. После этого восстановите дыхание и вновь выполните «Счет дыхания».

«Расслабляющее дыхание». Зажмите левую ноздрю при помощи большого пальца вашей руки, после этого дышите при помощи правой ноздри, мысленно досчитав до 4. Потом задержите дыхание и досчитайте до 8. После этого зажмите уже правую ноздрю и повторите упражнение, вдыхая через левую ноздрю.

Упражнение «Ярость».

Цель: Снятие стресса.

Примите ровное стоячее положение. Сожмите ладони в кулаки. Начните шагать, не сдвигаясь со своего места. Делайте это напористо и интенсивно. При

этом вы можете закричать или начать очень шумно дышать. Уделите этому упражнению минут 10.

Упражнение для детей. «Плюшевый зайчик».

Эта техника снимает напряжение мышц лица. Подойдёт любая любимая игрушка. Берём её, садимся напротив своего малыша и говорим: «Давай поиграем с зайчиком. Зайчик целует носик, зайчик целует щёчки, зайчик целует лобик…». Нежно гладьте ребёнка в это время, держа перед ним игрушку или поглаживая самой игрушкой.

Говорите ребёнку, что зайчик его любит и с зайчиком нужно подружиться и улыбнуться ему. Цель достигнута, малыш расслабляется и улыбается.

Упражнение для детей. «Обними друга».

Удовлетворяем потребность в эмоциональной близости. Приносим несколько любимых игрушек. Ребёнок выбирает одну из них, обнимает и говорит что-нибудь ласковое, затем берёт следующую игрушку.

Методика «Обними друга» помогает восполнить нехватку эмоциональной близости.

Упражнение для детей. «Настроения».

Учимся принимать и понимать свои чувства и страхи. Попросите своего ребёнка продолжить фразу: «Я люблю когда…», «Если темно мне…», «Когда мамы нет рядом мне…», «Я злюсь если…», «Если меня обижают…», «Однажды мне было…».

Техника юмора и работа с негативными эмоциями.

Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говориться, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

Техника доведения переживаний до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.

Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как измениться

эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

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

- танец головы
- танец плеч
- танец рук
- танец ног
- танец бедер
- танец всего тела

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

При помощи данного упражнения, мы с вами избавились от мышечных зажимов, *«выплеснули»* кто –то в полной мере, а кто-то нет негативную энергию.

Упражнение *«Ловец блага»*

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте **потренируемся**. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается *«ловцом блага»*.

Техники поддержания психологического здоровья.

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в **психосоматику**. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Упражнение «Отдать червяка»

Если немного изменить слово *«обидчивость»*, получится *«обидчервость»*, то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.

Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполните следующее.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.

Перед вами — девятиэтажный дом.

Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх.

Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.

Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.

Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.

Ответьте себе на вопросы:

- *Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?*
- *Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?*

Техника «Неотправленное письмо»

Если эмоции переполняют вас, а делиться своими сокровенными переживаниями вы ни с кем не хотите, напишите о ваших чувствах на бумаге. Можно даже написать письмо вашему обидчику. В нем вы сможете подробно изложить суть вашей обиды, а также те негативные чувства, которые она вызывает в вас. После того, как вы напишите письмо, заверните его в конверт и сожгите. Сами не заметите, как ваши обиды превратятся в пепел.

Техника пустого стула

Эта техника используется в психологии очень широко, с помощью нее можно избавиться и от обид, и выработать новые навыки поведения.

Вам нужно, чтобы вы были одни в комнате. Берете стул, и на него кладете какой-нибудь предмет или ставите фотографию человека, который вас обидел. Если, у вас нет фотографии, то подойдет любой предмет (часто предлагаю использовать большую мягкую игрушку).

В своем воображении, вы представляете, что на стуле сидит тот самый человек. Вы встаете перед ним или садитесь, как будет комфортней. И начинаете ему высказывать, все, что вы хотите сказать, все претензии, всю свою обиду. Вы можете, использовать любые слова и выражения, вы можете кричать и орать, выплескивать все свои эмоции, и это сделать надо обязательно (если, вы будете говорить тихим спокойным голосом, все эмоции, останутся внутри вас), вы можете топать ногами, кидать в него предметы, даже можете ударить, если вам этого хочется, потоптать его ногами. В ам просто необходимо выпустить из себя всю агрессию. накопленную за долгое время. Вас может даже затошнить, от нахлынувших эмоций, не пугайтесь, это нормально, тело освобождается, таким образом, от негатива.

Вы поймете, когда достаточно по своим ощущениям, у вас как-будто закончиться бензин, вы почувствуете небольшую опустошенность и усталость. Значит, сегодня вы качественно поработали, и избавились от какой-то порции негатива.

Вы можете повторять это действие столько, сколько вам будет необходимо, вы сами поймете и почувствуете, когда будет достаточно.

И еще, хотела бы порекомендовать такую вещь, когда вы будете работать с обидами, а значит высвобождать свой негатив, зажгите в комнате свечку, любую, чтобы негатив, который будет, мог сгореть, и не остался в вашем жизненном пространстве.

Этим способами можно пользоваться как вместе, так и по отдельности, я думаю, что каждый выберет, что ему больше подходит.

Упражнение для детей «Шум растет»

Цель: создать эмоциональный настрой, сплотить участников.

- Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш!» (шепотом). Потом Шумок немного подрос и стал разговаривать чуть громче: «Ш-ш-ш!» (вполголоса). И наконец, он вырос и превратился в настоящий Шум: «Ш-ш-ш!» (во всю силу голоса). Давайте вместе покажем, как рос Шумок.

Дидактическая игра «Мы разные»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, умение различать индивидуальные особенности других детей.

- Кто из нас самый высокий?
- Кто из нас самый низкий?
- У кого самые темные (светлые) волосы?
- У кого глаза чёрного цвет?

- У кого глаза зеленого цвета?
- У кого на голове есть бант (два)?
- У кого на одежде есть пуговицы (замочки)?

Психолог подводит итог: мы смогли убедиться в наличии у каждого из детей чего-то такого, чего нет у других, и объясняет им понятие «разные». Все люди и животные отличаются друг от друга разными признаками, один из которых – цвет глаз. Глаза человека бывают разного цвета: зеленые, голубые, серые, карие. А у вас какого цвета глазки (если дети затрудняются с ответом, им в помощь предлагается зеркало)? Далее в беседе психолог отмечает: глаза могут выражать различное настроение, в них можно многое увидеть и понять. Детям предлагается вспомнить: какое выражение глаз бывает у мамы, когда она устала, радуется, смеется, как и почему мы плачем, для чего нужно смотреть в глаза собеседнику. Затем дети выясняют, какие по форме бывают носы, уши, рот.

Упражнение «Комплимент»

Цель: способствовать сближению участников, развивать умение выражать свое положительное отношение к другим людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети, бросая мяч по кругу, называют друг друга по имени и продолжают фразу: «Алеша, ты самый… (умный, добрый, заботливый, сильный, смелый, щедрый…).

Упражнение «Прогноз погоды»

По кругу выстраиваются участники друг за другом. Психолог говорит погоду: «светит солнце» - участники по спине другого участника отражают, как светит солнце. «Дождик капает», дождь усиливается «ливень», «град», «солнышко вышло», «радуга засияла».

Упражнения на саморегуляцию для детей.

Модель релаксационного тренинга + релаксационная музыка. Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают или лежат на коленях. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои усилия, прислушиваться к своему телу. Представьте, что в вашей левой руке лежит целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки! Сжимайте все сильнее! Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки).

Представьте, что вы ленивые коты и кошечки. Вообразите, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Почувствуйте расслабление, тепло.

А теперь представьте, что вы – маленькие черепашки, сидящие на камушке, на берегу маленького симпатичного пруда, греетесь, расслабившись на солнышке. Вам так приятно, тепло и спокойно. Вдруг вы почувствовали опасность! Черепашки быстро прячут головы под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность! Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте голову! Старайтесь как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть. Но опасность миновала, и опять можно расслабиться. Теперь вы в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Техники телесно-ориентированной терапии

Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов.

Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.

Глаза

Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание мышц происходит посредством возможно большего раскрывания глаз, выполнения вращательных движений глазами, мобилизации мышц век и лба.

Пустые глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности. Хроническое неосознанное нежелание видеть болезненные, неприятные сцены может привести к нарушению функционирования глаз. Миопия, или близорукость, - это нежелание видеть дальше собственного носа (А. Лоуэн). Близорукий глаз испуган, но человек не ощущает этого. Его страх часто родом из детства. Пугаясь враждебного взгляда родителей, ребенок сжимается, зажмуривает глаза. Зажмуривание - это попытка игнорировать реальную ситуацию опасности.

Ребенок сужает поле зрения, как бы отодвигая опасность.

Терапевтическая цель занятий - возвращение глазам чувствительности.

Во время занятий дети, которые носят очки, должны их снять.

Сосредоточение взгляда на лице другого человека (для таких детей необходимо, чтобы партнер находился как можно ближе к нему) улучшает зрение. Обычно дети не жалуются на то, что они плохо видят другого. Очки же не только делают невозможным поддержание зрительного контакта, но также блокируют доступ света. Методика Бейтса (улучшение зрения у близоруких) построена на принципе открытия глаз свету через чувство расслабления и воображения места, залитого солнечным светом (это может быть пляж или другое безопасное место, с которым у ребенка связаны приятные воспоминания). Увидев мир ярким и безопасным, мышцы глаз расслабляются, и поле зрения расширяется. При работе с сегментом «глаза» ребенок иногда начинает смеяться, отворачивается или отказывается от дальнейшей работы, что может свидетельствовать о наличии у него психологической проблемы. Здесь важно не форсировать упражнение, а попытаться выясните что мешает ему, что он чувствует, т.е. оказать ребенку поддержку.

Предлагаемые упражнения помогают проработать данный сегмент тела, вернуть глазам блеск и живость, четкое зрение и чувство реальности.

Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,
А затем еще по кругу пробежались друг за другом.
Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).
Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,
Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),
Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Упражнение «Гляделки»

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

Примечание. В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,
Я сегодня недоспал.
Сильно я нахмурил брови,
Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.
Не могу я долго злиться,
Я играть давно хочу.
Лучше я расслаблю лобик
И к ребятам подойду.

Упражнение «Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,
Не легка, не тяжела.
Я руками не машу,
Носом я ее толкну.
Я наморщил сильно нос,
А когда его расслабил,
То пчелы и след растаял.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

Рот

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье. Распускание происходит за счет имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, сосания и путем прямого воздействия на эти мышцы.

Челюсть соединена с глазами энергетической линией. Дпительное напряжение челюсти уменьшает приток энергии к глазам и снижает зрительные возможности. Хроническое напряжение челюсти свидетельствует о решительности личности. Бывают ситуации, когда нельзя поддаться панике, когда решительность просто необходима. Напряжение снижается, когда опасность уходит. Но бывает, что нет необходимости проявлять решительность, волю, а человек находится в состоянии напряжения. Его подбородок постоянно зажат, чтобы человек не мог осознавать страх. Это напряжение не позволяет человеку расслабить подбородок, чтобы он задрожал и заплакать. У маленьких детей при плаче дрожит подбородок. Большинство родителей не переносят плач детей. Не умея успокоить ребенка, многие начинают кричать на него, ругать и даже бить. Ребенок учится подавлять плач, и у него появляются задатки хронической решительности. Такой ребенок, вырастая, выглядит несчастным. Ведь на самом деле решительность не способна победить страх. Кроме того, подавляя плач, человек подавляет свою способность к любви.

Зажатый подбородок немного выдвинут вперед, либо втянут.

Сильно выдвинутый вперед подбородок может указывать на решительность, агрессивность, непослушание. Втянутый - указывает на торможение агрессивных импульсов. Человек может не осознавать своей агрессивности. Таких людей легко напугать. Их часто называют слабохарактерными.

Если предложить человеку, стоя на четвереньках (оптимальная поза для расслабления челюсти), выдвинуть челюсть максимально вперед, затем подвигать ею вправо и влево, то, возможно, он почувствует подавленный гнев. Дети в таких случаях сразу начинают рычать, растягивая мышцы рта, напрягая челюсть, имитируя собаку.

Комплекс упражнений на проработку сегмента рта включают упражнения на мобилизацию мышц щек, губ, челюсти.

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на

замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4-5 секунд).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Упражнение «Хоботок»

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),
Славный слоник получился –
Я немножко удивился (приоткрыть рот).

Упражнение «Конфета»

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

Упражнение «Лягушки»

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!
Вот понравится лягушкам (растянуть губы)!
Как устану-перестану (расслабить мыищцы)!

Упражнение «Орешек»

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

Упражнение «Молчаливая злюка»

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,
Напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю
И рычаньем всех пугаю (*рычать*).
Чтобы злоба улетела,
И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть
Потянуться, улыбнуться,
Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевчуть*).

Примечание. Для выражения чувства гнева, злости включается все тело, и руками дети могут задеть друг друга. Поэтому надо предложить детям сжать кулаки и стучать ими по полу или по мягкому модулю.

Упражнение «Обельяньи рожицы»
Изобразить обезьянок, которые гримасничают.
Кто же лучше обезьян
Скорчит рожицу всем нам?
Я ведь тоже так могу
И сейчас вам покажу.

Шея

Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи.

Ощущение свободы в шее сопровождается ощущением свободы во всем позвоночнике. Поднимите голову - почувствуйте, как напрягаются мышцы передней части шеи; опустите голову, дотроньтесь подбородком до груди - почувствуйте, как натягиваются задние мышцы шеи и мышцы спины.

Упражнение «Горошина»
Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

Упражнение «Горка»
Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Сердитый язык»
Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.
С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы.

Упражнение «Любопытная Варвара»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох.

Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
А потом опять вперед -
Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно Расслабление приятно!

Упражнение «Самолет»

Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки. Делаем так 3 раза. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое – делаем 2 раза по 10 секунд. Затем на левое. Тоже 2 раза. То есть, сначала вы наклоняете руки так, чтобы правая рука была выше левой (в таком положении самолет совершает повороты), затем наоборот.

Упражнение «Сова»

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Проделайте упражнение не менее 3 раз.

Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу.

Грудь

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.

Упражнение «Надоело мне бояться»

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи.Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку,глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,
Поначалу испугался.
Чуть раздастся где-то шорох,
Я мгновенно замирал,
Плечи быстро поднимал
И дыханье прерывал.
Прятался, как черепаха,
Напрягал и сопел…
Надоело мне бояться!
Лучше песню я спою.
Плечи тут же опущу,
Глубоко вздохну, плечи разверну!
Я такой большой и сильный,
Не боюсь я никого!

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю Сок лимонный выжимаю.
И всю руку напрягаю Сок до капли выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
А руку расслабляю.

Парное упражнение (попеременные движения с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера

выпрямляется.

Упражнения с бумагой

Взять газету в правую руку и скомкать ее, не прибегая к помощи левой руки. Проделать то же левой рукой. Порвать газету на мелкие клочки.

Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут ее, прыгают на ней. Это позволит ребенку "освободиться от неприятных ощущений наиболее приемлемым способом.

Диафрагма

Сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Скованность выражается в выгнутом вперед позвоночнике, когда человек лежит, между нижней частью спины и плоскостью остается значительный промежуток. Выдох у него труднее вдоха. «Панцирь» удерживает сильный гнев. Освобождение от «панциря» идет через работу с дыханием и рвотный рефлекс (для детей используется имитация подобных движений).

Глубоко дышать - значит глубоко чувствовать. Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Живот принимает участие в плаче, поэтому заторможенным сказывается чувство грусти. Дети, рано понявшие, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления чувств грусти и печали, обычно редко плачут. Грудная клетка такого ребенка слишком раздута и похожа на бочку. Дыхание поверхностное, частое, уровень энергии снижен. Такой ребенок быстро устает и с трудом расслабляется, но если ему удается, то его тело оживает. Ничто так не улучшает дыхание как хороший плач. Плач - механизм, освобождающий от напряжения, - доступен маленькому ребенку. Подавленный плач уничтожающая сила, которая травмирует внутренние органы, особенно кишечник. А. Лоуэн, делая вывод из своих наблюдений, называет болезни, связанные с воспалением кишечника, «плачем изнутри». Позволяйте своему ребенку плакать, это снимет напряжение и вернет его телу свободу.

Предлагаемые упражнения помогают проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений, грацию, которая с рождения присуща ребенку.

Упражнение на расширение грудной клетки

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через открытый рот.

Упражнение повторяется не более трех раз.

Упражнение на расширение грудной клетки «Катание на валике»

Лечь спиной на валик (или специальный мяч с небольшим углублением в середине), опираясь при этом на ноги. Поднять руки вверх за голову, потягиваясь всем телом. Опираясь на ноги выпрямить колени, при этом валик несколько прокатится вперед. Затем согнуть колени и валик вернется в первоначальное положение. Во время растягивания грудной клетки сделать глубокий вдох, а при возвращении на место – длительный выдох.

Примечание. Чтобы психолог мог фиксировать длину выдоха, а ребенок - активизировать свободу движений мышц горла, работу диафрагмы и легких, рекомендуется предложить сопровождать выдох произнесением звука «а».

Упражнение «Полное дыхание»

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

Упражнение повторяется не более трех раз.

Примечание. Полное дыхание является могучим естественным средством обновления и оживления организма. При полном дыхании во время вдоха диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие внутренние органы. Это размеренное нажатие вместе с ритмическим движением легких действует на внутренние органы как массаж. Упражнение сложное, поэтому вначале рекомендуется освоить дыхание животом, затем дыхание верхней частью груди и потом соединить обе части.

Упражнение «Кузнечик»

Исходное положение: лягте на жесткую поверхность, можно на пол, лицом вниз. Ноги сомкнуты вместе, руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук сжаты в кулаки.

Сделайте глубокий вдох и заведите кулаки под нижнюю часть живота, затем задержите дыхание и, опираясь на кулаки, попробуйте оторвать от пола и поднять прямые ноги как можно выше. Если это сделать окажется очень трудно, попробуйте сначала выполнить упрощенный вариант упражнения: поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу. Оторвав ноги от пола, находитесь в таком положении столько времени, сколько сможете. Возвратитесь в исходное положение, расслабьтесь, отдохните.

Живот

Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.

Массаж живота мячом

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Дыхание животом

Закрыть глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить, какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым.

Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.

Примечание. После упражнения можно обсудить с детьми. цвета воздух они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

Упражнение «Прячем шарик»

Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот - «надуть шарик». Представить, что кто-то хочет потрогать шарик, а вы не даете ему сделать это. Втянуть живот в себя, задержав дыхание, затем выдохнуть.

Примечание. На начальных этапах обучения полезно помогать себе руками, делая как бы массаж живота. На выдохе слегка надавить руками на живот с приседанием.

Таз

Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Распускание идет за счет мобилизации мышц таза и ног.

В современном культурном обществе принято сдерживать свои эмоции, контролировать свои чувства, и это отчасти верно. Самоконтроль необходим, но когда контроль становится подсознательным, он проявляется хроническим напряжением мышц.

Хроническое напряжение мышц, соединяющих таз с ногами, обездвиживает таз настолько, что он не может двигаться спонтанно. Обездвиженный таз «застывает» отведенным назад или выдвинутым вперед. В нормальном же состоянии он движется вместе с естественными движениями тела и дыханием. При вдохе таз движется назад, при выдохе - вперед.

Удерживание таза в положении отведенным назад указывает на тенденцию к ограничению движений. Таз, выдвинутый вперед, возможен у человека, к которому плохо относились в детстве. А. Лоуэн сравнивает такую позу (спина округленная, таз выдвинут вперед, плечи сутулые) с позой пса, у которого поджат хвост. Ребенок, получающий шлепок по ягодицам, инстинктивно втягивает таз и напрягает мышцы ягодиц. Если это происходит часто, то подобное напряженное состояние ягодичных мышц становится хроническим. Лоуэн утверждает, что тем, кого наказывали ударами по ягодицам, трудно принять гордую позу или ходить с расслабленным, свободно двигающимся тазом. Часто люди не осознают, что их таз застыл в одной из крайних позиций. В работе с детьми мы сталкивались с тем, что ребенок не может сознательно двигать тазом. У него двигается при этом либо все тело- либо верхняя его часть, либо движение осуществляется за счет мобилизации ног.

Чувствительность человека зависит от грации, позволяющей энергетическому заряду свободно перемещаться в теле. А мощность этого заряда в свою очередь зависит от того, насколько хорошо человек заземлен, т.е. энергетически соединен с почвой под ногами, с землей. Человеческие существа похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо.

Существуют такие выражения, как «крепко стоять на земле», «витать в облаках». С землей мы связаны стопами ног, которые косвенно подтверждают прочность связи с землей, реальностью или указывают на отрыв от реального мира, бегство в мир иллюзий.

Быть заземленным - значит иметь связь с основными реалиями жизни: с телом, с окружающими людьми и т.д.

Некоторые люди, несмотря на прожитые годы, не могут «стоять на своих ногах». Они зависят от других людей, ищут тех, на кого можно опереться. Качество заземления человека отражает

его внутреннее чувство безопасности. Если человек хорошо заземлен, он чувствует себя уверенно, про него говорят, что он твердо стоит на ногах. Это зависит не от силы ног, а лишь от того, насколько хорошо мы ощущаем их.

Дети с плохим зрением ходят, буквально опираясь на другого. К этому их принуждает страх, неуверенность в собственных силах, тревога, а иногда излишние опасения родителей. Работая с одним из таких детей, педагоги жаловались, что он будто висит у них на руках. По мере работы, направленной на повышение уверенности ребенка в себе, осознание им своих двигательных способностей, развитие кинестетических возможностей, ребенок буквально на глазах ослаблял степень опоры на взрослого, все больше опираясь на свои собственные ноги.

Дети, у которых слабо развиты ноги, но чрезмерно развиты мышцы плеч, груди, они будто поддерживают себя руками, вместо того чтобы искать опору на земле. В основе такой осанки лежит чувство неуверенности в себе, постоянный страх упасть. Эти дети находятся в состоянии повышенной опасности и часто агрессивны по отношению к другим.

Одним из проявлений недостаточного заземления является позиция с

заблокированными коленями. Если колени заблокированы, «выключены» из движения, то это делает ноги жесткими и снижает в них чувствительность. Колени, призванные выполнять амортизирующую функцию, не могут справиться с ней. Колени подгибаются, когда тело перегружено, что позволяет «проводить» стресс по ногам в землю. Заблокированные же коленные суставы переносят тяжесть стресса на нижнюю часть спины. Поэтому, блокируя колени, мы наносим серьезный вред нижней части позвоночника.

Упражнение «Хула-хуп»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки положить сбоку на таз, чтобы чувствовать его движение. Движение тазом вперед-назад, затем влево-вправо. Следить, чтобы ноги не отрывались от пола, верхняя часть туловища оставалась, по возможности, на месте, а двигался только таз.

Я вращаю хула-хуп.

Корпус движется вокруг

Примечание. Ребенку с проблемами непросто выполнить это упражнение так, как в движение включается все тело. Помогите ему, придерживая своими руками его плечи и продолжая двигать тазом в разных направлениях.

Упражнение «Толкание»

Встать боком к партнеру на расстоянии 10 см. Начать движение тазом вбок, как бы подталкивая партнера. Не сходя с места, постараться дотронуться до партнера.

Упражнение «Палуба»

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).

Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение на заземление «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

Упражнение «Наш веселый, звонкий мяч»

Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

Парное упражнение «Сильные колени»

Сесть на стулья друг против друга так, чтобы колени партнера оказались между вашими коленями. Раздвигать колени партнера своими и не давать ему раздвинуть ваши колени. Затем поменяться ролями и повторить упражнение.

Упражнение «Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно «нажать на пружинки». Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай...
Постарался? Отдыхай!