

Конспект семинара для педагогов «Я знаю себя, или что такое саморегуляция».

Цель: снижение эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для продуктивной работы.
2. Ознакомить педагогов с приемами саморегуляции.
3. Снизить эмоциональное напряжение путем расслабления.

Участники: группа педагогов 12-15 человек.

Продолжительность: 1-1,5 ч.

Ход семинара

I. Информационная часть.

Психолог: Здравствуйте, уважаемые педагоги! Профессия педагога часто подразумевает интеллектуальные, физические и эмоциональные затраты. «Я чувствую усталость», «Меня что-то тревожит», «Я опустошен эмоционально», «Я ничего не успеваю, мне не хватает времени» - если эти слова откликаются у вас, то пришло время поговорить о саморегуляции.

Саморегуляция – это процесс управления собственным психологическим и физиологическим состоянием, а также поступками.

Часто этот процесс происходит неосознанно. Наверняка вы прибегаете к доступным и естественным способам саморегуляции, сами того не осознавая, например: долгий сон, прогулки, вкусная еда, любимое хобби и т.д.

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

1. смех, улыбка, юмор;
2. размышления о хорошем и приятном;
3. различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
4. наблюдение за пейзажем за окном;
5. рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
6. мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

7. «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
8. вдыхание свежего воздуха;
9. чтение стихов;
10. высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно же, существуют и определенные методы саморегуляции, которыми руководствуются специалисты в своей работе. И сейчас я познакомлю Вас с ними.

II. Практическая часть.

Психолог: Существует 5 основных способов саморегуляции.

I. Способы, связанные с управлением дыханием.

Психолог: Дыхание очень важно! Когда мы дышим медленно и глубоко, то снижаем возбуждение нервных клеток, расслабляемся мышечно и получаем намного больше кислорода.

Проводятся упражнения для дыхания.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Психолог: Наша психика и тело неразрывно связаны, долгое психическое напряжение может спровоцировать спазмы, зажимы и напряжение в теле. В свободное время рекомендуется уделять внимание на телесное расслабление мышц.

Проводятся упражнения связанные с управлением тонусом мышц, движением.

III. Способы, связанные с воздействием слова.

Психолог: Все слова, которые мы произносим, говорим в сознательном состоянии. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Поэтому важно находить правильные слова по отношению к себе и другим людям.

Самоприказы.

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на

провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите текст программы несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3—5 раз.

IV Способы, связанные с использованием образов.

Психолог: Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно

пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, прибегайте к следующему:

1. Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

2. При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

3. Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами.

V Способы активизации ресурсного состояния.

Психолог: Находясь в ресурсном состоянии, вы сможете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье окружающих. Например, вы едете в транспорте в прекрасном настроении, резкое торможение — и массивный мужчина наступает вам на ногу. Что вы делаете? (доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.) А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают

руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (Кричим, обижаемся, злимся, даже слезу пускаем.) В чем разница? В ресурсном состоянии.

Помните, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

Проводится упражнение на релаксацию.

III. Заключительная часть (рефлексия).

Дорогие коллеги, семинар подошел к концу. Я прошу Вас дать обратную связь, ответив на вопросы:

1. Самым полезным для меня было...
2. Мне понравилось...
3. Я хотела бы изменить...

Спасибо что пришли и приняли активное участие!

1. Упражнения, связанные с управлением дыханием.

- Управление дыханием.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1—2—3—4 делайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1—2—3--4--5—6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1—2—3—4. Уже через 3—5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

- Техника дыхания «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

- Техника дыхания «Шарик».

Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик также медленно опускается вниз. Вдох — шарик медленно поднимается вверх, выдох — мягко опускается вниз.

2. Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

- Упражнение на расслабление различных групп мышц.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение — производите это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы).

- Упражнение «Сосуд с жидкостью».

Примите удобную позу. Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки через подошвы ног (или с макушки) начинает поступать поток теплой вязкой жидкости золотистого или серебристого цвета. Ваше тело — пустой сосуд, в который с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость. Эти представления должны сопровождаться реальными ощущениями тепла и тяжести. Мышцы при этом становятся вялыми и расслабленными.

- Упражнение «Волна расслабления».

Примите удобную позу, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

3. Упражнение на релаксацию «Мудрец из храма»

Упражнение выполняется под тихую музыку, настраивающую на размышление.

Психолог: Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается

вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется...

По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даря ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш взор обращается к пальцам левой руки.

(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.)

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даря живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в нашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать...

Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица. Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы сталкиваются мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем. Напряжение спадает, растворяется уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное

ощущение отдыха, расслабленности покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой Дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма царит полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали...

Возможно, старец хочет что-то подарить вам. Примите с благодарностью его подарок.

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше

путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Сейчас я начну считать от 7 до 1. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру 1 и вы станете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

(С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.)

Итак, 7... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. 6... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений и вы сможете легко встать и начинать двигаться... 5... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... 4... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. 3... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. 2... Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы спокойны и уверены в себе. 1... Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение:

Ведущий просит участников нарисовать предмет, который мудрец подарил им, или наиболее запомнившийся образ. Затем участники и ведущий интерпретируют символы, представленные на рисунках. Участники делятся своими впечатлениями.