

Семинар-практикум для педагогов

«Гармонизация эмоционального состояния»

Цель:

Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния и его влияния на качество образования.

Содействовать освоению способов саморегуляции своего эмоционального состояния.

Методы:

Медитационные техники.

Аутотренинг.

Релаксационные техники.

Содержание

Ведущий: Уважаемые коллеги! Когда речь идет о гуманистическом подходе в обучении, то зачастую педагог предстает неким идеальным существом, которое никогда не раздражается, не испытывает ряд переживаний. Не секрет, что наша профессия является одной из самых стрессогенных. Сегодня мы поговорим о том, что делать, чтобы сохранить свое душевное здоровье и как применять такие здоровьесберегающие технологии как аутотренинг, релаксация, медитация в работе над собой и в работе с детьми.

1. Часть

1.1. «Выбери цвет»

Цель: Определение своего эмоционального состояния

Ведущий: Выберите, на какой цвет похоже ваше настроение в начале нашей встречи. В конце нашего общения я расскажу, что он значит.

1.2. Игра «Приветствие» (2 мин)

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом - плечами, тыльной стороной ладони, ногами (садитесь, пожалуйста).

2. Часть.

«Мои способы снятия напряжения»

Ведущий: Есть некоторые приемы для самостоятельного снятия стрессовых состояний, напряжения, раздражения которыми мы можем научить детей пользоваться. Но начнем с себя.

Полезная информация

А) Медитация (от лат. *meditatio* — размышление, обдумывание) — это, прежде всего — духовная практика.

Медитация – является наиболее эффективным методом в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основана на достижении покоя, освобождения от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии. Техника может применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха.

Существует не так много людей, которые умеют делать настоящую медитацию, не смотря на то что, теоретически медитацию делать не сложно. Но практика, настоящей медитации намного сложнее, чем медитация в теории. Учителей - обучающих и в теории, и в практике настоящей медитации не много. И поэтому развилось немало деятелей, которые занимаются профанацией и называют аутотренинг, релаксацию, воображение, представление - «медитацией».

Ничего плохого нет в аутотренинге, в самовнушении, в релаксации, в воображении, в представлении. Но всё это не медитация. Естественно, настоящая медитация отличается, оттого что мы часто можем прочесть о «медитации».

Например: «включите спокойную музыку, приглушите свет, устройтесь в удобном кресле. Расслабьтесь и закройте глаза, прислушайтесь к музыке». Для человека, который практикует настоящую медитацию, этот набор рекомендаций покажется «сумасшедшим домом». Музыка, также как и любые посторонние шумы в медитации обычно игнорируются. В удобном кресле, медитацию делать неудобно, так как позвоночник лучше держать прямым. «Расслабьтесь» - это конечно не плохо, но если медитация делается ради того чтобы что-то изменить, медитирующий концентрирует внимание (не напрягаясь) иногда так, что «пар из ушей идёт», иногда не в переносном значении. Релаксация и медитация, это не одно и то же.

«Представьте, что внутри вас, в груди появился солнечный зайчик, который постепенно начинает увеличиваться в размерах и превращается в маленькое

солнышко». Для того чтобы «представить», не надо делать медитацию. Когда человек «представляет» в медитации, он никогда не сможет получить реальную информацию, соответственно ничего и не сможет изменить в такой медитации. Воображение или «представление», и медитация – это взаимоисключающие действия. Медитация – это труд, действие, усилие. И те люди, которые научились делать медитацию, заслуживают уважение. Медитацией называется глубокое сосредоточение на каком-либо одном объекте, части тела, в том числе на мысли.

Медитация это большая внутренняя работа, направленная на самопознание, оздоровление, просветление сознания, ясность ума, самосовершенствование...

Медитация может выполняться в позе шавасаны, лотоса или сидя, с прямой спиной, на стуле. Релаксация и аутотренинг используются как первый этап медитации, когда нужно успокоить дыхание и снять мышечное напряжение, и потом вступает подсознание, начинается концентрация мыслей на объекте или на дыхании и выход из физического тела в астрал.

Начинать заниматься серьезно медитацией нужно примерно с 12 лет.

Троичен жизни ритм -

Приятие, отдача, забвение себя.

Вдыхая – я вбираю мир в себя,

А выдыхая – отдаю ему себя.

Опустошенный я живу в самом себе,

Живу без эга – в Высшей пустоте.

Опустошась – испытываю изобилие,

Бесформенные формы наполняю.

2.1. «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5 минут.

Ведущий: Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звуко сочетания, имитирующие разговорную иностранную речь.

Во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

2.2. «Гудение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-5 минут.

Ведущий: Сидя, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

При групповом выполнении рекомендуем отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

2.3. Телесно-ориентированное упражнение «Погода» (как физминутка)

Цель: Снятие мышечных зажимов

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он - «бумага», второй-«художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый, ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое, теплое солнышко, согревающее всю землю. По очереди под музыку рисуют на спине друг друга.

Полезная информация

Б) Аутотренинг от греческого ауто - сам, свой, само, и английского тренинг-система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности, Умение не только расслабляться, но и собраться.

Аутотренинг – один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога, так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий зависит от степени усталости, напряжения и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю, 10-15 мин. Можно использовать как самостоятельную методику, можно в сочетании с другими методами.

Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Можно использовать приятную, мягкую музыку. Освоение детьми приемов аутотренинга имеет огромное значение. В

ряду самых необходимых человеку навыков здорового образа жизни они стоят в числе первых. Ребенок, владеющий приемами аутогенной тренировки в состоянии не только «охранять» свою нервную систему, но и впоследствии регулировать отклонения в своем здоровье, недовольство собой, свой сон.

Программа освоения детьми приемов аутотренинга рассчитана на весь период пребывания ребенка в дошкольном учреждении. В младшей и средней группах осваиваются позы, дыхательные упражнения. В старшей и подготовительной группах внимание детей концентрируется на своем самочувствии и своих достижениях в плане физического развития и саморегуляции своего состояния. Полный курс аутогенной тренировки дети, как показал опыт, способны освоить в шесть лет. Когда комплекс аутотренинга будет разучен полностью, следует тренироваться еще 4-6 недель, а затем следует перейти к сокращенному варианту. Именно с этого момента аутотренинг становится составляющей режима жизнедеятельности детей. При определении времени аутотренинга следует учесть, что проводится он может не ранее чем через час после еды. Обучение проводится в три этапа:

- Разучивание поз
- Освоение формул самовнушения и команд выхода
- Освоение сокращенного варианта тренировки.

Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20-30 сантиметров. Для занятий и аутотренингом и релаксацией наиболее известной и распространенной является «Поза кучера». Она удобна и часто применяется потому, что ее легко можно принять везде, где есть стул, табурет и т. п.

Для того, чтобы принять эту позу, надо сесть на край сиденья, широко расставить ноги, голени поставить перпендикулярно полу. Спина сгорблена, голова свесилась вперед и вниз. Предплечья свободно и расслабленно лежат на бедрах. Глаза закрыты. Дыхание ровное.

Если во время занятий вы научились расслабляться и ощущать чувство тяжести в конечностях, то вы будете постепенно обретать здоровье.

Ощущение тяжести не приходит к тому, кто не сумел расслабиться, не снял возбуждение

«Освободи мускул, сила в покое!» – говорят йоги.

Сейчас мы займемся некоторыми упражнениями аутотренинга и релаксации. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в

теле. Эти упражнения довольно короткие и простые – вы можете выполнять их незаметно для окружающих.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу.

Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется неправильным.

Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы.

В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены.

И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться.

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Примите позу кучера. Прекрасно. 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 силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

2.4. Упражнение «Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произносите словесные формулы:

Я спокойна. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокойна.

Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокойна...

Полезная информация.

В) Релаксация от латинского relaxatio - ослабление- 1)соединение ума и тела(мышц); 2)(физиол.)- расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Релаксация никоим образом не может нанести вред.

Маргарита Чистякова в своей книге «Психогимнастика» предлагает использовать релаксацию как четвертую фазу занятия психогимнастики на обучение детей навыкам саморасслабления. т.е. психомышечная релаксация, когда расслабление достигается и наиболее полно ощущается в контрасте с напряжением.

Релаксацию как метод можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста начиная со 2 младшей группы.

Релаксационные техники позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются как в группе, так и индивидуально. Время расслабления 15-20 мин. Первое время надо заниматься более интенсивно – для того, чтобы овладеть методом и применять его уверенно. Лучше, если первые один-два месяца занятия будут ежедневными, затем можно снизить частоту до 2-3 раз в неделю.

Время занятий. Лучшее время для занятий – утром – после просыпания; перед едой; перед отходом ко сну. Не рекомендуется заниматься после приема пищи – процесс пищеварения не способствует расслаблению.

Место занятий. Упражнения лучше делать в тихом, спокойном месте. Можно включить спокойную музыку (в продаже есть специальные кассеты и компакт-диски с музыкой для релаксации, в том числе, например, «Звуки природы» или «Шум водопада»). Позаботьтесь о комфортной температуре в помещении и отсутствии яркого света. Поза для занятий. Для релаксации надо принять специальную расслабленную позу. Если вы занимаетесь лежа (например, утром, или вечером перед сном), то следует убрать подушку, лечь на спину, а голову повернуть на бок для лучшего расслабления мышц шеи.

Заниматься можно и сидя. В этом случае следует откинуться в кресле, предплечья положить на подлокотники; колени слегка раздвинуты и приподняты чуть выше бедер. Вся ступня полностью касается пола. Голова слегка откинута в сторону и «лежит» на удобной опоре; мышцы шеи при этом расслаблены.

Настрой на занятия. К занятиям релаксацией и аутотренингом следует относиться серьезно. Это не легкое развлечение, а серьезный помогающий метод. Перед занятием расслабьтесь и «отгородите» себя от внешнего мира.

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления.

Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, – например, представляя себя больным, беспомощным, несчастным, – мы действительно увеличиваем вероятность болезней и несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело
- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость
- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей

Образы для релаксаций могут быть и более сложными. Некоторые упражнения похожи на целые путешествия, конечная цель которых – хорошее настроение и самочувствие.

2.5. Упражнение «Полет белой птицы»

Сейчас говорю я, а вы просто слушайте и представляйте.

«Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам (а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен (а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые

2.6. «Релаксация по Бенсону»

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий. Дышите через нос. Осознавайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох ... выдох – «один»; вдох ... выдох – «один» и так в течение 1 минуты.

Дышите легко и естественно. Сохраняйте принятую позу. Медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1. С каждой цифрой вы чувствуете себя все более и более свежими, бодрыми.

Откройте глаза и медленно встаньте.

Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своем темпе.

Сделайте глубокий вдох, одновременно поднимите руки вверх. Прогните спину. Обратите лицо вверх и сделайте паузу на 1-2 секунды. Теперь резко выдохните через рот. После этого спокойно опустите руки. Вы снова полны сил и энергии! Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любом месте, но не ранее чем через 2 часа после еды.

2.7. «Гора с плеч»

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

Необходимое время: 3 сек.

Ведущий: Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть ваша осанка постоянно.

3. Часть

3.1. Упражнение «Похвалилки»

- 1) Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят»
- 2) Поворачивая голову вправо-влево повторять: «Все идет хорошо»
- 3) Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: « В моей жизни случается только хорошее».

3.2.«Выбери цвет»

Цель: Определение своего эмоционального состояния

Ведущий: Выберите, на какой цвет похоже ваше настроение в конце нашей встречи. Отрефлексируйте свое состояние согласно характеристике цветов. Какой вы цвет выбирали вначале нашего общения, изменилось ли ваше предпочтение.

Красный – активные, энергичные, деятельные, оптимистичные.
Символизирует возбуждение, агрессию, энергию и силу.

Оранжевый – активность, свобода, оптимизм, открытость, общительность.
Активизирует замкнутых и недоверчивых людей.

Желтый – мечтательные, полные надежд, не готовые активно действовать, занявшие выжидательную позицию. Символизирует организованность, гармоничность, умственные способности, концентрацию внимания,

самоконтроль. Активизирует общение, повышает самооценку. Может означать склонность к критике и нетерпимость к чужому мнению.

Зеленый – изменение и обновление, равновесие и гармония. Рассеивает отрицательные эмоции, способствует стабилизации сердечно – сосудистой и нервной систем, нормализует давление, головные боли, зрение.

Голубой – Символизирует интуицию, эмоциональность, духовность, гармонию. Пассивного человека приводит к печали и унынию.

Синий – чувствительные, впечатлительные, но спокойные и уравновешенные. Символизирует покой, вдохновение, творчество, самоанализ, разум.

Фиолетовый – (соединяет в себе синий и красный). Впечатлительные, деятельные. Символизирует творчество, интуицию, интеллект, духовный рост. Злоупотребление может вызвать тоску и депрессию.

Розовый – (соединяет в себе красный и белый). Романтичность, эмоциональность, нежность, примирение, чувствительность, изменение точки зрения. Избыток – потребность в защите, уход в мир грез.

Коричневый – консервативные, сдержанные или тревожные. Символизирует надежность, защиту, прочность.

Негативные чувства разочарование, недовольство, депрессия.

Белый – (соединяет все цвета). Открытые к общению. Символизирует очищение, божественность, удачу, готовность освободиться от стереотипов, повышает самооценку. Может создать состояние превосходства над другими.

Черный – неприятие, конфронтация, депрессия. Символизирует таинственное, неизведанное, задерживает движение вперед, ориентирован на бессознательное.

Серый – (соединяет белый и черный). Безразличные, инертные, равнодушные или здравомыслящие. Символизирует покой, гармонию, равновесие.

Негативные чувства печаль, депрессия, болезнь, усталость, склонность к критике.

Серебряный – женственные, спокойные. Развивает воображение, фантазию, терпимость к мнению окружающих. Помогает увидеть собственные ошибки, устранить споры.

Золотой – целеустремленные, активные, энергичные. Символизирует власть, чистоту, славу, любовь, мудрость. Для безвольных не подходит, могут, не справится с энергией.

Негативные чувства боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-то участвовать.

Ведущий: Мне было очень приятно с вами общаться. Спасибо за работу.

3.3. Обратная связь: раздать карточки

Список использованной литературы

1. Ельцова О. М. Практикум по профессиональной коммуникации педагогов. 2011
2. Елжова Н. В. «Педсоветы, семинары, методические объединения»/2008
3. Фопель К. Групповая сплоченность. М.: Генезис, 2010.
4. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов/С.С. Кашлев. – Мн.: Выш. шк., 2002.
5. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
6. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.
7. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М., 2005. – 256 с.
8. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.
9. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. — М.: Новая школа, 1996.