

**Муниципальное образовательное учреждение
«Егорьевская средняя школа»**

Разработка тренинга для педагогов и выпускников:

**«Восстановление
эмоционального равновесия с
помощью саморегуляции».**

**Выполнила
Перова Д.Ю.,
педагог-психолог**

**с. Новогорьевское
2005г.**

Тренинг

«Восстановление эмоционального равновесия с помощью саморегуляции».

Программа тренинга рассчитана на 6 часов и включает в себя 3 занятия по 2 часа.

Тренинг предназначен для работников социальной сферы (типа «Человек – Человек») с целью обучения приемам и методам саморегуляции для предотвращения профессионального выгорания.

Тренинг также может использоваться для работы с выпускниками в период подготовки к ЕГЭ для снятия эмоционального напряжения и обучения способам саморегуляции.

Цель тренинга: ознакомить участников тренинга с простыми и действенными приемами саморегуляции.

Задача: помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

Материалы и оборудование: листы бумаги, фломастеры, ручки, удобные кресла или стулья, тест «Ваша ведущая репрезентативная система».

Тренинг основывался на использовании следующих правил поведения в группе:

1. Единая форма обращения - «ты», что психологически уравнивает всех членов группы.
2. Принцип «здесь и теперь» - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.
3. Персонификация высказываний – заменяем высказывания типа «большинство моих друзей считают, что..», «некоторые думают...» суждениями «**Я** считаю, что...», «**Я** думаю, что...».
4. Искренность в общении – говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.
5. Конфиденциальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за их пределы.
6. Определение сильных сторон личности – во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

Программа тренинга

Занятие № 1.

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с правилами работы в тренинговой группе, способствовать самораскрытию членов группы, снять эмоциональную напряженность.

1.1«Знакомство».

В начале работы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое имя. Участники садятся в круг и, поочередно представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.д.).

1.2«Как я себя сейчас чувствую».

Участники группы по очереди отмечают свое состояние в данный момент (тревожное, возбужденное, агрессивное и т.д.), одновременно отмечая цветом (фломастером) клеточку напротив своей фамилии.

1.3«Принятие правил работы в группе»

Обсуждаются перечисленные выше правила, что не исключает введение и принятие новых. Занятие не начинать, пока все не придут к единому мнению насчет принятия правил, времени работы и отдыха.

1.4«Контраргументы»

Тренер: «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Слева, в колонку «недовольство собой», предельно откровенно запишите все то, чем вы недовольны в себе именно сейчас, сегодня, на данном занятии. На это отводится 5-8 минут, желательно заполнить всю левую часть таблицы. Затем на каждое недовольство собой приведите контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, что принимают в вас окружающие и вы сами, запишите это в колонке «Принятие себя».

На второй этап работы также отводится 5-8 минут. Затем участники объединяются в группы по 3-4 человека и приступают к обсуждению своих записей в таблице.

1.5«Мои сильные стороны»

Тренер: «Хорошо довольствоваться тем, что у нас есть, никогда не довольствуясь тем, что мы из себя представляем. Каждый из вас должен рассказать другим участникам о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство свободы и уверенности. Существенно отметить те качества, которые вам

импонируют, но вам не свойственные и которые вы хотите выработать в себе. Важно, чтобы вы не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но», «если», «может быть» и т.п. Вам дается на это 3 минуты. даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит все равно вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

Вы не обязаны объяснять, почему те или иные качества вы считаете своей сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.»

Тренер отводит участникам 3-5 минут на подготовку, и затем предлагает первому члену группы начать. По истечении трех минут ведущий дает сигнал, что время истекло. Далее – второй участник, которому тоже дается 3 минуты.

Обсуждение того, что было труднее: определить или озвучить свои сильные стороны.

1.6. «Мудрец».

Не секрет, что большинство людей не могут сразу достаточно точно сформулировать, чего они хотят в жизни вообще и в данный момент, в частности. Их желания неточны и противоречивы, что мешает выявлению и решению их личных проблем.

Это упражнение помогает осознать собственные проблемы и их иерархию.

Участники должны закрыть глаза и представить себе зеленый луг, дерево и сидящего под ним мудреца. У вас есть редкий шанс получить от этого мудреца ответ на любой вопрос. Следует тщательно подумать, как

можно использовать свой шанс, какие вопросы задать ему. При этом после каждого вопроса не спешить задавать следующий, а постараться услышать и запомнить ответ мудреца.

После окончания упражнения каждый рассказывает своей группе от том, какие вопросы он задавал и какие ответы он услышал (каждый участник уточняет свои первоначальные проблемы и возможности их решения).

Обсуждение: насколько получилось это упражнение.

Рефлексия занятия: что понравилось, а что – нет; что получилось, а что – нет; что запомнилось; пожелания тренеру в дальнейшей работе.

Ритуал прощания:

- все отмечают цвет настроения в соответствующем квадратике.
- все встают в круг, берутся за руки, по цепочкежимают друг другу руку.

Занятие № 2.

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, уяснение сути саморегуляции, обучение навыкам саморегуляции с помощью управлением дыханием и управлением тонусом мышц.

Диагностика эмоционального состояния каждого члена группы с помощью цвета.

Приветствие: все встают в круг, передать по цепочке улыбку соседу справа.

Многие интуитивно используют **естественные способы регуляции организма**. Это длительный сон, вкусная еда, общение с животными и природой, баня, массаж, музыка, движение, танцы и многое другое.

К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно во время работы, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Но есть приемы, которые можно применять и во время работы.

Поэтому важно:

- Разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса владеете вы;
- Осознать их;
- Перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- Освоить способы саморегуляции или самовоздействия.

Все это и составляет суть саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может использоваться с помощью **четырех основных средств, используемых по отдельности и в различных сочетаниях:**

1. Управления мышечным тонусом;

2. Дыханием;
3. Управлением образами;
4. Воздействием словом.

В результате саморегуляции могут возникать **три основных эффекта**:

1. Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
2. Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
3. Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять себе настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из вышеперечисленного?
- Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.
- Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность и усталость.

Какими естественными приемами саморегуляции владеете **вы** ?

- Смех, улыбка, юмор
- Размышления о хорошем, приятном
- Различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- Наблюдение за пейзажем за окном
- Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных и дорогих для человека вещей
- Мысленное обращение к высшим силам (Богу)
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов.

Банк способов саморегуляции (самовоздействия).

Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению (релаксации). Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1.

Упражнение:

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается 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 заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Следующие два упражнения – на сочетание управлением дыханием и тонусом мышц.

Способ 2.

Упражнение:

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сделайте полный вдох, затем легкий спокойный выдох. Ощутите как воздух “вливается” в вас, заполняет сначала брюшную полость, затем грудную клетку и легкие.

Спокойно, без усилий, сделайте новый вдох и опять легкий, спокойный выдох.

Продолжайте дышать в таком же удобном для вас ритме.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом и полом.

В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло и пол приподнимаются, чтобы поддержать вас.

Расслабьте те мышцы, с помощью которых высами поддерживаете себя. Немного побудьте в таком состоянии. Почувствуйте опять ритм своего спокойного дыхания, воздух, заполняющий вас при вдохе и “вытекающий” при выдохе, поверхности, которые вас поддерживают.

Теперь сожмите кулаки, но сильнее, чем в предыдущий раз. Подержите их сжатыми несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что руки расслабились еще больше.

Сожмите кулаки в третий раз, но теперь так сильно, как только возможно. Через несколько секунд разожмите и немного посидите в расслабленном состоянии. Не забудьте опять почувствовать свое дыхание, воздух поверхности.

Проводите такое же трехкратное напряжение-расслабление с другими мышцами тела: руки, ноги, спина, плечи, шея.

После этого напрягите одновременно все мышцы так сильно, как только сможете. Постарайтесь сохранить это напряжение секунд 10.

Затем дайте напряжению постепенно уйти – пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Отметьте, какими ощущениями все сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали осваиваться от напряжения, и как ощущается уход, “вытекание” напряжения.

Продолжая спокойно сидеть, углубите состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела, позволяя ей тем самым расслабиться еще больше. Мысленно медленно продвигайтесь по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас

уровня расслабления во всем теле. Дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

Способ 3.

Упражнение:

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, восстановить силы.

Способ 4.

Расслабить все мышцы сразу не удастся, поэтому нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение:

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 бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе);
- почувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете ощущение тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно делать гримасы – удивления, радости и пр.)

Способ 5.

Упражнение “Лимон” (управление состоянием мышечного расслабления и напряжения)

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои

ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Способ 6.

Упражнение “Сосулька”:

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение можно выполнять лежа на полу.

Способ 7.

Упражнение “Воздушный шар”:

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы- большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Обсуждение , подведение итогов занятия.

Диагностика эмоционального состояния членов группы с помощью цвета.

Занятие № 3.

Цель: обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слова, а также с помощью воздействия образов.

Диагностика эмоционального состояния с помощью цвета.

Ритуал приветствия: все берутся за руки и по цепочке говорят другу другу приятные слова.

Способы, связанные с воздействием слова.

Известно, что “слово может убить, слово может спасти”. Вторая сигнальная система (словом) – высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы “не”).

Способ 8. Самоприказы.

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

“Разговаривать спокойно!”

“Молчать, молчать!”

“ Не поддаваться на провокацию!” – это помогает сдерживать эмоции, вести

- себя достойно. Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

Упражнение:

Ситуация для педагогов (ситуацию для учеников участники тренинга предлагают сами):

Вам нужно вести урок (уже прозвенел звонок), а ученикам явно не хочется делать контрольную, которую вы запланировали на этот урок; дверь кабинета, где должен идти урок, оказалась закрыта, ключа нет. Вы подозреваете, что кто-то из учеников спрятал его, чтобы сорвать урок.

Ваши действия, эмоции и самоприказы.

Какие эмоции будут у вас, какие можно сформулировать самоприказы, чтобы “держать себя на высоте”.

Все записывают (3 минуты), затем – обсуждение.

При необходимости члены группы сами предлагают ситуации и выход из них, эмоции и самоприказы.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение).

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно- психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно 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!

Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, а члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно,- это ваши ресурсные ситуации.

Упражнение: определение модальности каждого члена группы. Для этого все участники тренинга определяют с помощью теста “Ваша репрезентативная система” свою ведущую модальность. Тренер рассказывает об основных модальностях, приводит примеры.

Материал: таблицы с характеристикой каждого типа модальности.

Ресурсные ситуации старайтесь запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте :

- 1) зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес)
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка)
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

- При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 11.

Упражнение “Разгладим море”.

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее “огненное море” эмоций. Теперь визуальной рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

Способ 12.

Упражнение “ Зёрнышко”.

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До неё нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Способ 13.

Упражнение .

При ощущении напряженности, усталости можно воспользоваться следующим упражнением:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Рефлексия тренинга: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения какого-то желания (на выбор того, кто желает).