

МБУ ДО «ЦВР Промышленного района г. Ставрополя»
Отдел «Жар-птица»



Тренинг для педагогов и сотрудников ЦВР «Искусство перезагрузки»



Авторы-составители:
педагоги-психологи
Руднева Е.Н., Нарыжная Е.А.

г. Ставрополь, 2025 г.

Пояснительная записка

Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим, подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Синдром педагогического выгорания – не медицинский диагноз, однако профессия педагога относится к ряду профессий, обладатели которой в большей степени, чем другие подвержены риску «профессионального выгорания», поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь им соответствовать, вынуждены беспрестанно повышать свой профессиональный уровень, свою профессиональную компетентность, что в свою очередь ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с детьми, нарушение дисциплины, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, коллегами) приводят к истощению эмоциональных ресурсов. Такое состояние педагога не может не сказаться на его деятельности, поскольку атмосфера равнодушия и напряженности, привнесенная педагогом, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу.

Современный мир подвергает серьезным испытанием психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека. А если к общей напряженности прибавить еще неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидным высокая стрессогенность нашей жизни.

Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение, вспомните, как хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации.

Хорошо расслабляться умеют только дети и животные (например, как расслабляется маленький ребенок во время сна – «будто без костей»; или как нежится на солнышке кошка). А все взрослые люди в этом полном суеты и вечно куда-то спешащем мире постепенно накапливают в себе напряжение и разучиваются расслабляться.

Немного из истории релаксации

В 20-х годах нашего века французский психолог и фармацевт Эмиль Куэ разработал методику, которую назвал «Школа самообладания путем сознательного самовнушения». Э. Куэ уверял своих пациентов, что они смогут выздороветь, если несколько раз в день, приняв удобную позу (сидя или лежа), шепотом или мысленно, будут повторять по 30 раз подряд конкретную формулировку самовнушения, например: «Мой страх проходит», «Мое состояние все больше и больше улучшается». Психолог подчеркивал, что при самовнушении должны отсутствовать какие-либо волевые усилия.

Другим источником аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За многовековую историю своего существования йога собрала наблюдения о тесной взаимосвязи духовной и физической жизни человека, о возможности с помощью специальных упражнений воздействовать на психику и работу различных систем организма.

Основоположником аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый Иоган Шульц. Понимая, что тревога оказывает отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние пациентов, врач старался помочь им снизить уровень тревоги, используя разные варианты гипнотического воздействия. Беседуя со своими пациентами после сеансов, Шульц заметил, что в процессе гипноза у них формируются и закрепляются совершенно определенные субъективные ощущения, связанные с формулами, произносимыми гипнотизером. Он выявил, что гипнотическое состояние, вызываемое в лечебных целях, у большинства пациентов сопровождалось сходными ощущениями.

Итак, релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслаблению мышц.

Учитывая предыдущий опыт проведения релаксационных занятий для педагогов и сотрудников Центра, педагоги-психологи составили тренинг «Искусство релаксации», который с помощью обучения приемам расслабления; обучения методам дыхательной, нервно-мышечной релаксации и визуализации позволит преподавателям и сотрудникам управлять своим психофизическим состоянием.

Также, тренинг направлен на создание теплой, дружественной групповой атмосферы и разносторонних условий для самопознания, рефлексии, эмоционального, коммуникативного, творческого личностного развития, повышения общей духовной и психологической культуры преподавательского состава и сотрудников ЦВР.

Форма проведения: психолого-педагогический тренинг, который включает в себя: ролевые игры, упражнения, элементы индивидуальной и групповой психотерапии.

Целевая аудитория: педагоги и сотрудники ЦВР.

Цель: психологическая поддержка педагогов и сотрудников ЦВР, снятие эмоционального и физического напряжения.

Участие в тренинге способствует снятию мышечных и эмоциональных зажимов, снижению беспокойства, тревожности, помогает управлять своим психофизическим состоянием (отслеживание эффективности результатов с помощью обратной связи: анкеты-отзывы; наблюдение; групповое интервью).

Задачи:

- познакомить с понятием релаксация, обучить педагогов и сотрудников навыкам психологической саморегуляции для повышения сопротивляемости стрессу;

- обучится способам волевой мобилизации для поддержания позитивного рабочего самочувствия;

- помочь участникам найти ресурсы для профилактики синдрома профессиональной усталости и выгорания.

Время проведения мероприятия: 40 минут, 1 раз в неделю, в течение учебного года.

Структура занятия:

1. Шеринг - погружение в ситуацию тренинга, настрой на занятие: упражнения на расслабление, безопасную коммуникацию (15-20 мин.).

2. Сеанс релаксации: снятие мышечных и эмоциональных зажимов, беспокойства, тревожности (15-20 мин.).

3. Рефлексия, где участники поделятся (по желанию) своими чувствами и мыслями по поводу встречи (5 мин).

Занятия имеют различную тематику: «В гармонии с собой и с миром», «Расслабляемся вместе!», «Профилактика эмоционального выгорания», «Повышение самооценки и снятие тревожности», «Общение и сплочение коллектива».

Ресурсы/оборудование:

- диагностический инструментарий;

- раздаточный материал: ватман, бумага разных форматов для письма и рисования, фломастеры, ручки, клей-карандаш, мяч, туристические коврики;

- картотека игр и упражнений (отдельные упражнения прописаны, однако, возможна замена упражнений в связи с настроением, эмоциональным состоянием, особенностями участников группы).

Особенности помещения: кабинет педагогов-психологов – просторное, звукоизолированное, проветриваемое.

Основная часть

Правила, применяемые на тренинге:

- обращаться друг к другу по имени (имени, отчеству – по желанию);
- принимать себя и других такими, какие они есть;
- быть искренним;
- избегать оценок друг друга;
- все, что делается в группе, делается на добровольных началах;
- уважать говорящего;
- соблюдение конфиденциальности всего происходящего в группе;
- общение по принципу «здесь и сейчас».

Упражнения для знакомства, развития коммуникативных навыков, толерантности, снятия эмоционального напряжения и негативных переживаний, создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения.

1. Упражнение «Имена прилагательные»

Цель: познакомить участников, создать безопасную атмосферу.

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Каждый участник называет свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, Веселая Валентина).

2. Упражнение «Комплименты»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу. По кругу передавая мяч, говорить друг другу комплименты.

3. Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Преподавателям предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся. Желающие могут поделиться впечатлениями.

4. Экспресс-диагностика «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А.И. Ташевой)

Профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большей радости. Он способен привести человека к вершинам творчества.

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Интерпретация: посчитали положительные результаты, если их больше, чем 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

5. Диагностическое упражнение «Двери»

Цель: определить проблемные сферы в жизни.

Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая:

- Какой она формы?
- Открыта или закрыта?
- Хочется в нее войти или не хочется?
- Из чего она сделана?
- Что находится за этой дверью?

Интерпретация:

Красная дверь – детство.

Голубая дверь – будущее.

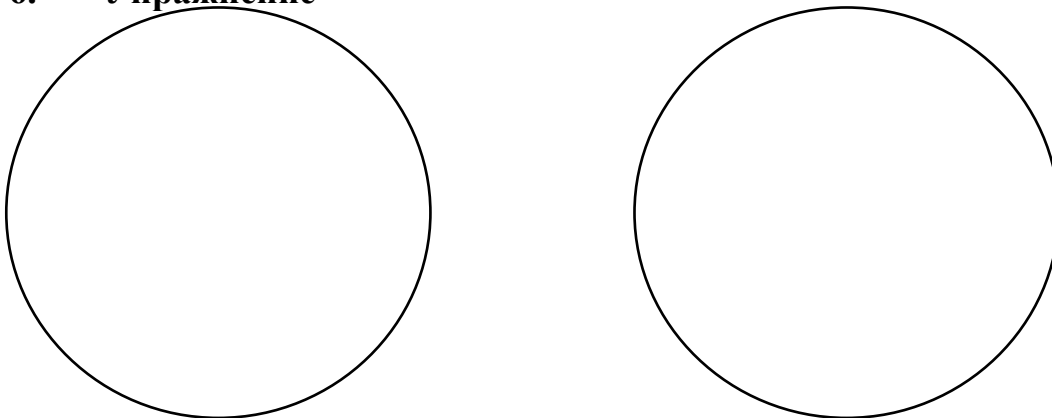
Белая дверь – болезнь, смерть.

Черная дверь – секс.

Зеленая дверь – родные, друзья.

Оранжевая дверь – работа, учеба.

6. Упражнение



Инструкция:

1. разделить первый круг на три части в процентном соотношении - время, потраченное на учебу и все, что с ней связано/на семью и родственников/на себя;

2. разделить второй круг на три части в процентном соотношении - время, потраченное на учебу и все, что с ней связано/на семью и родственников/на себя – как хотелось бы чтобы это было.

Интерпретация: чем больше расхождение между теперь и хотелось бы потраченного времени на себя – тем больше неудовлетворенности собой.

7. Упражнение

Написать 10 приятных дел, которые доставляют удовольствие. Ранжировать их. Те дела, что стоят на 1-3 месте – это способы помогающие

преодолеть накопившееся напряжение. Проанализировать как часто ими пользуетесь?

8. 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.

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».

9. Игра «Я знаю, что я...»

Цель: упражнение может выявить скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку и по очереди зачитывают

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные.
2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная.
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, флиртующая.
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно-чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.
8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая.
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая.
10. Я знаю, что я бойкая, вовсе не помпезная.
11. Я знаю, что я все же непорочная, красавица восточная.
12. Я знаю, что я хмельная, цветущая, к поцелуям зовущая.
13. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая.
14. Я знаю, что я лаской согревающая, часто согрешающая.
15. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная.
16. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая.
17. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною.
18. Я знаю, что аппетитно-вкусная, а в любви искусная.
19. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

Обсуждение результатов.

10. Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего,

подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

11. Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Где может пригодиться такой способ организации работы?

12. 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?

- Что мешает Вам находиться наверху?

- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Ведущий рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

13. Упражнение «Выбери цвет и закрась круг»

| | |
|--|--|
| зеленый | Успокоиться помогает |
| салатовый | Стабилизирует настроения |
| бирюзовый | Сбалансирует эмоции |
| темно зеленый | Придаст уверенности и надежности |
| оранжевый | Повысит настроения, снимет апатию, развеселит |
| желтый | Поможет себя поддержать, выйти из эмоционального тупика |
| лимонный | Креативность простимулирует |
| красный | Активирует желание двигаться вперед |
| красно-оранжевый | Повысит трудоспособность, укрепит волю |
| желто-оранжевый | Добавит ощущения телесного тепла, комфорта и радости |
| малиновый (амарантовый) | Вдохновит и активирует жизненные процессы |
| красно-фиолетовый (фуксия) | Порадует, понизит уровень стресса, восстановит после истощения |
| фиолетовый | Добавит уверенности в себе, возбudit желания |
| лиловый (аметистовый) | Даст возможность погрузиться в себя и подумать о смысле жизни |
| синий | Гармонизирует, приведет в порядок «Я» |
| темно – синий (индиго) цвет сновидений | Пофантазировать и собрать свои мечты в образ поможет |
| голубой | Одухотворит даст возможность поразмышлять над идеями, проектам, задачами |
| розовый | Облегчает восприятие реальности, обеспечит легкость бытия |
| черный | Организует и структурирует жизненные процессы |
| белый | Избавит от негативных мыслей |
| серый | Перезагрузить свои состояния поможет |
| коричневый | Очиститься от обид и разочарований поможет |

Приемы релаксации, связанные с 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, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Прием 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный 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.

Прием 2.

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

Прием 3.

Концентрация на медитативном дыхании

Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 мин.

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следить за ним.

Говорите себе: «Я чувствую свой вдох...чувствую свой выдох». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Прием 1.

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте 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 - удивления, радости).

Прием 2.

Упражнение «Поцелуй ладонями»

Выберите себе партнера, с которым нравится работать. Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать, как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Прием 3.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

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

Прием 4.

Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

1. Маска удивления: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. Маска гнева: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. Маска поцелуя: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или «трубочкой»). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

5. «Муха»

Сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Прием 5.

Упражнение «Святоша»

Цель: эффективное для расслабления после работы. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините медленно его сжимать 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.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем

мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Растение»

Представьте себя растением (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Проиграйте в сознании образ этого растения: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя со стороны, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить психическое зеркало. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Приемы релаксации, связанные с использованием образов

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

- Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;
- Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;
- Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Цель релаксации с использованием образов: получить заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Релаксация «Храм тишины»

Инструкция. Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города: Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой: Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры: Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны: или радостны: Обратите внимание на звуки, которые вы слышите: Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо: Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице.: Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других: Вы видите на нем большую вывеску «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме: в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

Релаксация «Цветы»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их внимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой...

Какой бы ни был цветок — он неповторим...

С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим...

Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы...

Что вы за цветок?..

Как вы выглядите?..

Какого цвета?..

Какой аромат от вас исходит?..

Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок...

Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром...

Вы так нужны им...

Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому либо, единения с другими...

Сделайте глубокий вдох...

Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Релаксация «Звездная ночь»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено...

Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться...

Откуда-то издалека слышится стрекотание сверчков...

Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения...

Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда, вторая, третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок. Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то...

Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно...

Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше...

Приятно тяжелеют руки...

плечи...

живот...

ноги...

Мышцы лица расслаблены...

Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность...

Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется...

Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох...

Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Релаксация «Полет»

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите. Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овеивает ваше тело. Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета...

Ваш полет подошел к концу. Вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли. Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Релаксация «Пустынный пляж»

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка.

Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема. Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно...

Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев...

Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные впечатления.

Релаксация «Внутренний массаж»

Вообразите себе черную доску. Затем представьте, как в левом верхнем углу доски медленно, по одной, появляются буквы вашего имени. Затем постарайтесь увидеть буквы слова «Расслабься», также появляющиеся по одной, но уже в правом верхнем углу. Сделайте незначительную паузу и вновь посмотрите на эти слова. Затем пронаблюдайте, как они проявляются уже строчкой ниже.

Релаксация «Высокая энергия»

Необходимое время: 3 мин.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее. Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

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 не доставало 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.

Зрительная техника «Целительные воспоминания»

Цель: Актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура: Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните.

Повторите упражнение 3 раза.

Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие - не очень. Но все они радовали, приносили счастье.

Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы...

Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите и почувствуйте.

Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

Зрительная техника «Хрустальное путешествие»

Цель: Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов, а наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы...

Перед вами озеро...

Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду...

Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией...

За водопадом - грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Зрительная техника «Земляничная полянка»

Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде.

Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники.

Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там...

А теперь мысленно проделайте путь обратно. Возвращайтесь сюда, в эту комнату. Откройте глаза.

Зрительная техника «Путешествие на облаке»

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек.

Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо...

Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе.

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Зрительная техника «Лесная прогулка»

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой...

Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить...

Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать...

Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оставить в своей памяти приятные воспоминания.

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Зрительная техника «Тропический остров»

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением. На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению...

Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия...

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Зрительная техника «Водопад»

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц...

И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки...

Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость...

Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас...

Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия...

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Зрительная техника «Фантазия»

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте, что вы оказались в том месте, где вам очень хорошо, где вы счастливы. Как можно лучше представьте себе это место...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

Зрительная техника «Художники»

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Выберите те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам расслабиться...

Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

Зрительная техника «Путешествие на белоснежной яхте»

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте, что вы идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овеивает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух. Вам легко и спокойно...

Вы подходите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы — капитан этой яхты, и сейчас вы плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

Зрительная техника «Время года»

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте себе, о время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

Голосовая техника

Правила применения звуковой техники: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать.

Голосовая техника «ДА-ДА-ДА»

Цель: Трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да - да – да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

Голосовая техника «Разговор на незнакомом языке»

Цель: Очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5мин.

Процедура: говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звуко сочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

Голосовая техника «Медитативное пение»

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура: Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

Голосовая техника «ГУДЕНИЕ»

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-6 мин.

Процедура: Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

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

В конце каждого занятия участники по желанию делятся по кругу своими мыслями и чувствами, связанными с ходом занятия.

1. Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?

2. Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?

3. Чему вы сегодня научились?

Заключительная часть

Подводя итог, можно сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе «доктором». Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной «баррикадой» перед появлением «заболевания».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 245 с.
2. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учеб. пособие / авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. - Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 141 с.
3. Джордж, М. Искусство релаксации / М. Джордж. - Лондон - Москва, 1998.
4. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. - Спб.: Речь, 2005. – 255 с.
5. Мостовая, Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей //Школьный психолог / Л. Мостовая. - №32, 2003.
6. Сеансы релаксации с голосом:

<https://mp3tune.cc/mp3/сеанс-релаксации.html>

<https://mp3muza.com/music/релаксация+с+голосом/>

<https://web.ligaudio.ru/mp3/сеанс%20релаксации>

<https://my.mail.ru/music/search/Релаксационные->

[терапевтические%20аудиосказки](#)

Аутогенная тренировка

<http://rutube.ru/video/5e61bb643a98116ba9ecf3e21be5603d/>

Аутогенная тренировка по методу Шульца

[https://yandex.ru/video/preview/13167906000730851485?parent-](https://yandex.ru/video/preview/13167906000730851485?parent-reqid=1764223267910546-1095035039589737777-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-194-BAL)

[reqid=1764223267910546-1095035039589737777-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-194-BAL](#)

<https://yandex.ru/video/preview/8966501420089681489?parent-reqid=1764223267910546-1095035039589737777-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-194-BAL>

<https://yandex.ru/video/preview/14278804622680759582?parent-reqid=1764223170192096-11443183952597466376-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-194-BAL>

Relax home music | Лечебная музыка для успокоения нервной системы

<https://yandex.ru/video/preview/6631321838458505869?parent-reqid=1764226783358153-12771036587632682889-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-203-BAL>

Видео Медитация для расслабления, снятия стресса и успокоения ума.

<https://yandex.ru/video/preview/14676635282560527192?parent-reqid=1764226783358153-12771036587632682889-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-203-BAL>

Шум волн для медитации и расслабления

<https://yandex.ru/video/preview/18257797437528474251?parent-reqid=1764226783358153-12771036587632682889-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-203-BAL>

Шум моря с музыкой, расслабляющая музыка для сна и медитации

<https://yandex.ru/video/preview/14254054558003923951?parent-reqid=1764226783358153-12771036587632682889-balancer-l7leveler-kubr-yp-klg-203-BAL>

Приложение

Диагностика уровня эмоционального выгорания

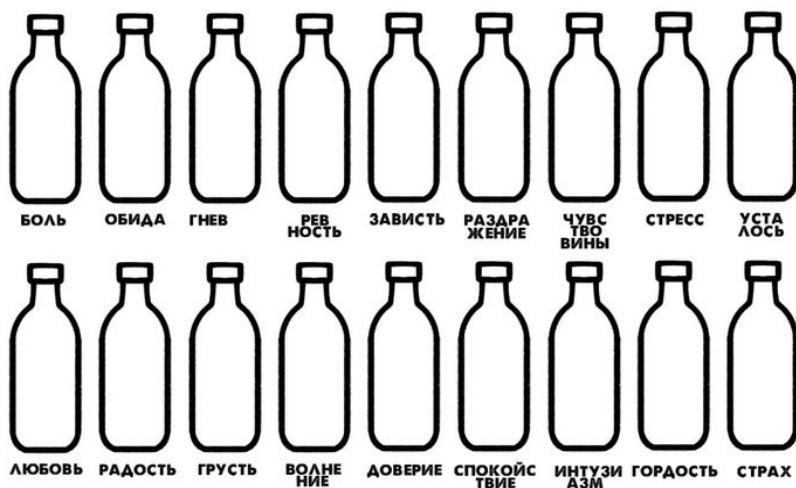
| Симптомы | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| Поведенческие | Сопrotивление выходу на работу | | | | | |
| | Частые опоздания | | | | | |
| | Откладывание деловых встреч | | | | | |
| | Уединение, нежелание видеть коллег | | | | | |
| | Нежелание видеть детей | | | | | |
| | Нежелание заполнять документацию | | | | | |
| | Формальное исполнение обязанностей | | | | | |
| Аффективные | Утрата чувства юмора | | | | | |
| | Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения | | | | | |
| | Повышенная раздражительность | | | | | |
| | Ощущение придинок со стороны других | | | | | |
| | Равнодушие | | | | | |
| | Бессилие, эмоциональное истощение | | | | | |
| | Подавленное настроение | | | | | |
| Когнитивные | Мысли о смене профессии, уходе с работы | | | | | |
| | Слабая концентрация внимания, рассеянность | | | | | |
| | Ригидность мышления, использование стереотипов | | | | | |
| | Сомнения в полезности работы | | | | | |
| | Разочарование профессией | | | | | |
| | Циничное отношение к коллегам, учащимся | | | | | |
| | Озабоченность собственными проблемами | | | | | |
| Итого | Нарушение сна (бессонница/уход в сон) | | | | | |
| | Изменение аппетита (отсутствие/переедание) | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Длительно текущие незначительные недуги | | | | | |
| Восприимчивость к инфекционным заболеваниям | | | | | |
| Усталость, быстрая физическая утомляемость | | | | | |
| Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта | | | | | |
| Обострение хронических заболеваний | | | | | |

Диагностика «Бутылочки чувств»

Инструкция: закрасить бутылочки с чувствами тем цветом, который с этим чувством ассоциируется. Если чувства сильные и их много, то бутылочка может быть заполнена полностью. Какая полнота чувств присутствует, на столько бутылочка и заполнена.

БУТЫЛКИ С ЧУВСТВАМИ ОРИГИНАЛ: ВЕРСИЯ: OMNIA (OMNIIAMNE)



Интерпретация: самоанализ - каких чувств больше положительных или отрицательных, в каких жизненных сферах чаще проявляются; какие чувства мешают в повседневной жизни, а какие помогают добиться успеха.

