

Тренинг «Сделай шаг навстречу переменам»

Цель тренинга: актуализация личностных ресурсных состояний педагогов.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Познакомить педагогов с приемами и методами саморегуляции и профилактики стрессов.
3. Актуализировать установку на сохранение и укрепление психологического здоровья.
4. Создать условия для эффективного внутригруппового взаимодействия педагогов.

Материалы и техническое оснащение:

оборудование для демонстрации слайдов, трансляции звуковых файлов;

2 листа ватмана, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, старые журналы и газеты с цветными картинками для коллажа, клей, ножницы, мешочек, набор листочков для записей с липкой полосой, для каждого участника лист бумаги и ручка, спокойная музыка для фона, видеопрезентация для релаксации.

Категория участников: педагоги, до 20 человек.

Время проведения: 1,5 часа.

Ход тренинга

1. Представление ведущего, сообщение темы и задач тренинга.
2. Разминка.

Знакомство с участниками. Упражнение «Ассоциации»

Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и ассоциации на своё имя (растение, цветок или животное).

3. Тест-самодиагностика «Стирка белья»

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Инструкция: «Вы перенеслись назад во времена, когда все стиралось руками и вешивалось сушиться на веревке. Грязная одежда стала скапливаться в больших количествах, и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?»

1. О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, я должна ждать до завтра? Что же мне надеть?
2. Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится.
3. Ну, хорошо, в конце концов мне не придется сегодня стирать.
4. Я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет.

Интерпретация ответов

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолеть их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Рефлексия упражнения.

Примечание: результаты можно не проговаривать вслух, а просто определить их для себя.

- Если результаты теста вас не обрадовали, значит в вашей жизни пора что-то менять! Но что мы можем изменить?

Притча «О человеке, который хотел изменить мир»

Давным-давно в одном городе жил добрый хороший человек. В один прекрасный момент понял он, что наш мир несовершенен и решил изменить этот мир. Он решил сделать мир красивым, дружелюбным, хорошим и совершенным. «Дайте мне семь лет, и я изменю мир!» - сказал человек. И семь лет этот человек встречался с управляющими государством, организовывал работу по изменению мира, привлекал людей. Работал все эти годы не покладая рук. Он стал очень известным и уважаемым человеком, но семь лет прошли, а мир остался по-прежнему несовершенным.

Тогда человек сказал себе: «Наверное, изменить весь мир очень сложно. Я изменю для начала свою страну. Дайте мне 700 дней, и я изменю страну». Он пришел к управляющему страной, получил все необходимые полномочия, ведь он был уважаемым и известным человеком. Все эти сотни дней человек работал почти круглосуточно. Но через семьсот дней его страна осталась несовершенной.

«Если у меня не получилось изменить свою страну, то я изменю хотя бы свой родной город! Дайте мне 7 месяцев, и я изменю город!» - сказал этот человек. Он проявил нечеловеческую активность, но город остался остался несовершеннолетним.

Тогда человек окончательно разозлился - он столько делал для этого мира, для этой страны, для этого города, а они всё же остались далеки от совершенства. Тогда он решил изменить свою жену за 7 недель. И вы уже, наверное, догадываетесь. Его жена осталась прежней.

Тогда человек решил изменить себя. Он пересмотрел свои взгляды, свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились его жена, его город, его страна и его мир вокруг.

- Мы не можем изменить многие вещи в нашей жизни, которые влияют на наше самочувствие. Не можем изменить законы, переделать людей вокруг нас, не можем повлиять на погоду, на возникновение различных непредвиденных обстоятельств в нашей жизни. Но может менять себя и отношение к событиям.

4. Основная часть. Семь шагов навстречу переменам.

Шаг 1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

Упражнение «Золотая рыбка» (5 желаний)

Инструкция: «Представьте, что вы поймали волшебную Золотую рыбку. Да не просто волшебную, а просто супер-мощную. Она обещает выполнить не три, а пять желаний! Напишите за три минуты пять своих самых заветных желаний.

Теперь представьте, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что силы не рассчитала, сможет выполнить только четыре желания. Уберите одно желание из ваших списков.

У Рыбки опять проблемы, и теперь она может выполнить только три желания. Зачеркните ещё одно желание из ваших списков!

Рыбка подсчитала все заказанные ей желания на сегодняшний день и их оказалось слишком уж много. Просит уменьшить список ещё на одно желание!

Пересмотрела снова список Золотая рыбка и обнаружила, что кто-то загадал желание просто невыполнимое. Разгневалась Рыбка. Велела оставить только одно, самое важное, желание.

Оставшееся желание и есть ваша главная цель

Упражнение «Немного лучше»

Цель: Упражнение наглядно показывает важность постановки целей.

Вызываем одного добровольца. Просим подойти к стене комнаты, поднять руки и дотянуться как можно выше. Отмечаем место, до которого он дотянулся, а потом просим попробовать еще раз. Отмечаем еще раз (как правило, в этот раз всегда получается выше).

Можно пригласить сразу нескольких добровольцев. Так упражнение будет ещё нагляднее.

Рефлексия упражнений.

Какие выводы мы можем сделать из этих упражнений?

Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

Шаг 2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

Упражнение «10 благодарностей сегодняшнему дню»

- Мы так устроены, что с лёгкостью замечаем плохое, а хорошее часто пропускаем, не замечаем, принимая это как должное. Между тем в мире добро и зло, красивое и некрасивое, плохое и хорошее находятся в определённом равновесии. Если вокруг вас «сгустились тучи», значит скоро «проглянет солнце». А может оно уже пытается к вам пробиться, а вы просто слишком заняты и не его замечаете?

- Попробуйте сосредоточить ваше внимание на поиске хорошего вокруг вас. За что вы благодарны сегодняшнему дню? - 10 причин. (5-7 минут)

Затем желающие зачитывают свои списки причин. Рекомендация: проделывать это упражнение каждый день перед сном. Если трудно – начать с 3-5 причин. Постепенно их список будет расширяться.

Какие выводы мы можем сделать из этого упражнения?

Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны. Каждый вечер, становясь под душ, представляйте, что "смываете" всё плохое и думайте о хорошем, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

Шаг 3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы уникальны и прекрасны, у вас замечательное настроение. **Улыбайтесь!** Даже если не хочется. И не забывайте хвалить себя!

Обсуждение «Что помогает прийти в форму с утра?»

Делимся рецептами создания хорошего рабочего настроения. Что помогает вам прийти в форму с утра?

Упражнение «Ты молодец, потому что...»

- Всем нам очень важно, чтобы наши достижения замечали окружающие, важно знать, что «Я молодец!» По кругу первый участник, обращаясь ко второму участнику, должен продолжить фразу «Ты молодец, потому что...». Тот, к кому обращена фраза,

отвечает «Да, а ещё я ...». Затем второй участник обращается к третьему «Ты молодец, потому что...» и так далее, пока не поучаствуют все.

Вариант упражнения: продолжение фразы «Ты молодец, потому что...» придумывают все участники группы (по желанию).

Рефлексия упражнения.

Шаг 4. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

Участникам предлагается выполнить несколько упражнений (можно сидя, но лучше встать).

Техника «Распрямляем позвоночник»

Позвоночник – основной канал, по которому течёт наша жизненная энергия. Нужно, чтобы она текла совершенно свободно. Руки вытяните в стороны и просто медленно разверните ладони вверх, позвоночник при этом выпрямится сам собой.

Техника «Поднимаем небо»

Поднимаем одну руку вверх и ладонью «поднимаем небо». Делаем это плавно, не напрягаясь, как кошечка после сна. Сначала одной рукой, потом другой. То же в стороны – раздвигаем стены.

Техника мышечного расслабления «Лимоны»

Представьте, что вы держите в каждой руке лимон и выжимаете из него сок. Напрягите кулаки так, как только сможете, до дрожи. Сока уже достаточно, разожмите кулаки, отпустите лимоны, расслабьте все мышцы. Почувствуйте приятную тяжесть в руках. Это упражнение можно повторить несколько раз. Делать его можно даже незаметно для окружающих.

Упражнение «Красивая осанка»

Встать возле ровной стены, расправить плечи, прикоснувшись к стене лопатками. Почувствуйте поверхность стены пятками, лодыжками, ягодицами, руками, затылком... Теперь сосредоточьтесь на этом состоянии и на вашем дыхании. Постарайтесь ни о чём, кроме этого не думать.

2-3 минуты уже будет достаточно, чтобы почувствовать себя лучше. Упражнение снижает тревогу, помогает обрести душевное равновесие перед важным мероприятием, выступлением.

Дыхательные упражнения.

Сделать вдох на 4 счета, на 4 счета задержать дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла. Тело само по себе распрямляется, а настроение повышается!

Лобно-затылочная позиция.

Одна рука на лбу, другая – на затылке. Закрываем глаза. Дыхание не задерживаем, оно чуть глубже обычного. Продумываем негативную ситуацию до тех пор, пока мысли не будут переключаться на что-либо другое. Делаем вдох, выдох и открываем глаза.

Эту методику можно применять при стрессе, о котором вы вспоминаете или который произошёл только что. Можно делать упражнение в течение дня или перед сном, снимая эмоциональное напряжение.

Какие выводы мы можем сделать?

Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд.

Шаг 5. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

Упражнение «Карандаши»

Инструкция. Суть упражнения состоит в удержании карандаша, зажато между пальцами стоящих рядом участников.

Подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, влево-вправо.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение
- Вытянуть руки вперед, отвести назад
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад
- Присесть, встать
- Шагнуть вперед, поднять руки
- Держать карандаш безымянными пальцами
- Держать карандаш мизинцами

Вывод: У вас отлично получилось! Очень важно, что вы смогли прислушаться друг к другу. Это упражнение командное. Вот что значит поддержка коллектива: когда ты – ответственный за одну часть, другой – за другую, и ты знаешь, что тебя не подведут, и в любой ситуации придут на помощь.

Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

Шаг 6. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона! Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

Находите возможность для посещения театров, выставок, концертов. Музыка, искусство – это тоже психотерапия.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! **Помните: работа - всего лишь часть жизни!**

Коллаж «Привычки счастливого человека»

Педагоги в группах составляют коллаж, используя фразы и картинки из старых газет и журналов. Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, они делятся на 2 команды. **Первой команде** предлагается написать, нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **на работе**, **второй команде** предлагается написать, нарисовать виды деятельности, которые приносят им удовольствие **вне работы**. Затем представляют свои работы.

Релакс-пауза. Включается видеозапись с приятными расслабляющими изображениями. Участники, которые раньше закончат работу над коллажем, рассматривают слайды под спокойную музыку (начать трансляцию видеоряда можно уже во время составления коллажа).

Заключительная часть

Упражнение «Мешочек пожеланий»

Участники пишут друг для друга анонимные позитивные пожелания, прогнозы складывают в мешочек, затем по очереди вытаскивают и зачитывают их. Можно использовать листочки для записей с липкой полосой, после записи пожелания листочек сворачивается трубочкой на палец, клеевая полоска не даст трубочке развернуться в мешочке. Такую трубочку удобнее вынимать.

Рефлексия

Что понравилось? Что захотелось взять из тренинга? Изменилось ли самочувствие, настроение?

Использованы материалы интернет-сайтов: <http://www.med24info.com>,
<https://citatj.livejournal.com>, <http://trenerskaya.ru>.