

## Тренинговые упражнения для педагогов «Прививка от стресса»

Цель: профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе

### Упражнение №1 «Я чувствую сейчас»

Цель: вербальная рефлексия собственного эмоционального состояния

Ход работы:

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди расскажет о своих ощущениях и чувствах. Сначала скажите: «Я чувствую.....», затем на несколько секунд прислушайтесь к себе (к своим ощущениям, чувствам, переживаниям, настроению) и продолжите начатую фразу. Например, «Я чувствую..., что у меня хорошее настроение». (Ведущий – психолог начинает выполнение этого упражнения с себя).

### Упражнение №2 «Представьте себя ребенком»

Цель: развитие позитивного самовосприятия

Ход работы:

Инструкция: «В каждом до сих пор живет ребенок. Мы несем груз тех суждений, что слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария – то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и составьте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя и родственники говорили о Вас. А затем справа запишите все то хорошее, что Вам говорили о Вас родные и учителя».

Вопросы для обсуждения:

- Какой из этих списков длиннее?
- Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

### Упражнение №3 «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: развитие позитивного самовосприятия, умения видеть позитивное

Ход работы: Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе». Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Кто не смог выполнить задание? Почему?
- Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка.

### Упражнение №4 «Образы»

Цель: развитие способности к визуализации

Ход работы:

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом Вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, уютно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а Вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого Вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со зрительных образов:

Апельсин, море, поляна, цветы, птица, светлый, играть, нежный, строить, плести.

Слуховые образы:

Шум волны, скрежет колеса, звон колокольчика, звуки скрипки, завывание ветра, эхо, звук капающей из крана воды, шепот, рассерженный крик, пение птиц.

Физические представления:

Прикосновение к шелку, колючий снег, горячий пар, колкая игла, холодный ветер, прикосновение к пушистому зверьку, к липкому предмету, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы:

Вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, Икра - красная, крупная, аромат розы, запах моря.

«Саморазвивающееся представление»

Сядьте удобно. Закройте глаза, расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себя на пляже. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке. Смотрите в море. Видны головы купающихся. Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно. А что происходит вокруг, на берегу?...

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

### **Упражнение №5 «Психотерапевтическая сказка для педагогов»**

**Цель:** помочь каждому педагогу разгадать свой дар, дать возможность членам коллектива ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия

#### **СОГЛАСИЕ.**

В одной сказочной стране, на берегу красивой и быстрой реки стоял дворец. Еще в стародавние времена, прежние правители этой страны свезли во дворец все мудрые книги, обустроили залы так, чтобы в них было уютно маленьким жителям. И в этом дворце была устроена самая настоящая сказочная Школа. Здесь маленькие жители страны начинали узнавать законы жизни, постигали древние знания, познавали, на что способны. Много учителей сменилось в школе, И вот в нее пришли преподавать Маугли, Крот и Стрекоза.

Вам покажется, что все они герои разных сказок и потому не могут быть вместе, а тем более преподавать в школе. Но это же сказка, в ней возможно все. Поверьте, все, о чем Вы услышите, было именно так.

Конечно, Вы догадались, что Маугли много играл со своими учениками. Он учил сам и давал учить себя. Ему было все интересно, и никогда он не проводил уроки одинаково. Он был большой выдумщик и фантазер.

Кроту не всегда нравилась манера Маугли вести уроки. Ведь сам Крот был очень умным и умел учить «правильно», как это делали многие поколения учителей. Крот не выносил яркого света новых идей. Ученики на его уроках узнавали много нового, но этого было так много, что часто их голова с этим не справлялась.

Что касается Стрекозы, то она была, пожалуй, самым необычным учителем. В ее учебном зале стояло большое зеркало в золоченой раме. Ведя урок, Стрекоза то и дело смотрелась в него. Ей нравилась ее изысканная осанка, радужный перелив крылышек. А ее огромные глаза!... Конечно, они были прекрасны. Стрекоза очень нравилась себе, когда она ведет урок, правда ей казалось, что в школьном дворце она мало себя реализует. Ну что может стоить мнение учеников для такой прелестницы как Стрекоза.

Надо ли говорить, что прекрасная Стрекоза чувствовала себя невостребованной.

Часто после уроков, когда школьный дворец пустел, Стрекоза говорила Кроту и Маугли, что скоро улетит отсюда. Ведь ей так важно было знать, что она здесь только временно. Крот усмехался, а Маугли удивлялся этому.

И вот пришло время, когда Стрекоза сказала: «Все, с меня хватит! Мне надоели эти глупые ученики и их напыщенные родители! Да и сам этот дворец такой противный! Я буду прилетать сюда только когда мне этого захочется!».

Объявив это, она взмахнула своими радужными прозрачными крылышками и улетела.

С этого дня покой и привычный ритм школьного дворца был нарушен. Крот стал ворчливым, Маугли - беспокойным. Зачастую Крот старался уличить Маугли в том, что он учит недостаточно хорошо. А Маугли называл Крота скучным и неинтересным. Стрекоза появлялась тогда, когда ей вздумается, и иногда принимала сторону то одного, то другого.

Да, неприятная ситуация возникла в школьном дворце. Но самым странным было то, что она тянулась довольно долго, и все к ней привыкли.

И вот однажды в школьный дворец пришел Медведь Балу. Он был добрым и веселым, знал много разных историй и обладал особыми знаниями. Пришел он во дворец не случайно. За его плечами была богатая насыщенная жизнь, он очень хотел поделиться своими знаниями с учениками и учителями, сделать их жизнь интересной и разнообразной, рассказать, как много удивительных вещей происходит в их сказочном мире, научить быть добрее и терпимее друг к другу.

На приход Балу каждый реагировал по-своему. Ученики заинтересованно приглядывались, Крот усмехался, Стрекоза кокетливо расправляла крылышки, а Маугли сразу подружился с Балу. Еще бы, кажите вы, ведь они из одной сказки! Да, они не просто из одной сказки, они были единомышленниками. Если бы кто-то увидел теперь Маугли, то подумал бы, что он взял радужные крылышки у Стрекозы. Казалось, что Маугли так давно ждал тех знаний, которые давал ему Балу. Теперь то, что раньше Маугли делал по наитию, получило подкрепление в книгах, принесенных с собой Балу. Жизнь закипела, потому, что ученики тоже полюбили его.

Правда, Стрекоза скоро разочаровалась в Балу. Ведь он не собирался восхищаться ее крылышками и глазами. Крот же чувствовал себя немного обойденным и скептически усмехался. И вот тогда Балу собрал Большой Совет.

«Друзья мои! — начал он. — Когда я шел сюда, я и не думал, что увижу таких прекрасных разных учителей. Ведь помимо того, что Вы умеете хорошо учить, каждый из вас обладает особенным даром. Стрекоза умеет летать. Крот - находиться под землей, а Маугли ловко передвигается по ней. И объединенные вместе, ваши дарования составляют мощную силу.

Вы только подумайте: мы можем узнавать рассказывать, что происходит под землей, на ее поверхности и над ней, в воздухе».

«Ну и что!» — разочарованно протянули Крот и стрекоза. А Маугли заинтересованно молчал.

«Как что?» Как земля хранит корни деревьев, тянущихся к свету, так Крот хранит знания, оставленные нам предшественниками. Крот не только их хранит, но и точно передает своим ученикам. Как воздух переносит все новое, так и Стрекоза всюду летая, всюду бывая, приносит нам много новостей, умеет красиво показать нашу работу и пробудить к ней интерес даже в самых далеких уголках нашего сказочного государства. Ну а применить новое, преобразовать уже известное умеет Маугли — ведь он так ловко приспосабливается к постоянно изменяющемуся сказочному миру!».

Крот, Стрекоза и Маугли посмотрели друг на друга и улыбнулись. Их улыбка осветила залы дворца в сгущающихся сумерках. И в этот раз Крот не зажмурился от яркого света.

«Надо же, Балу, а я думала, ты нас не поймешь и осудишь! А ты увидел то, о чем мы давно забыли...»

С тех пор Крот, Стрекоза, Маугли и Балу часто собирались на Большие Советы. Они делились друг с другом своими наблюдениями, идеями и знаниями. Каждый из них чувствовал себя полезным и востребованным.

А школьный дворец засиял и приобрел удивительную притягивающую силу: он притягивал к себе все хорошее, творческое и светлое, ибо в нем царил Согласие.

## Упражнение №6 «Мантра»

Цель: медитация

### МЕДИТАЦИЯ С МАНТРОЙ

Мантра – это духовно заряженное слово или фраза на санскрите, йоги считают таким словом ОМ. Некоторые советуют произносить ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Такие фразы или слова следует произносить периодически в ритме дыхания (одно повторение на выдохе, другое — про себя, на вдохе). Йоги считают, что мантры были получены мудрецами сотни и сотни лет назад; они вызывают вибрации, пронизывают и очищают ум и тела. В качестве мантр могут использоваться не только санскритские звуки, но и слова других языков, иногда имена божеств (например, Харе Рама или Йегова Элогим).

Вы можете либо нараспев произносить вашу фразу вслух, либо повторять ее неслышно, про себя. В любом случае это подготовит вас к медитации по системе йогов, если вы решитесь заниматься ею. Сохраняйте ритм вашей мантры и, как и в других медитативных техниках, отмечайте любые посторонние мысли и образы. Мягко освобождайтесь от них и возвращайтесь к своему заданию.

Повторение мантры - это полезная медитативная практика для начинающих и, особенно для людей, которые склонны к бесконечному прокручиванию в голове каких-то мыслей. Она помогает прояснить ум и занять позицию Свидетеля и Объективного Наблюдателя. Как и в результате любых медитативных практик, возникают расслабление и другие полезные физиологические эффекты — уменьшается реакция на стресс, снижаются частота пульса и кровяное давление, более редким становится дыхание, уменьшаются головные боли и боли в спине. Однако на некотором этапе мантра может стать препятствием к дальнейшему продвижению в медитации, поскольку у вас может возникнуть зависимость от нее. Если такое произойдет, то вам, возможно, стоит поблагодарить мантру за помощь, которую она вам оказала, после чего отойти и продолжить свой путь, избрав другой метод медитации.

Очень хорошо помогает в медитации нарисованная мантра.

Для этого возьмите лист бумаги, лучше всего плотной бумаги или картона, он вам больше прослужит. В центре нарисуйте *маленький черный круг* диаметром около 1 — 2 мм, затем **белый круг** диаметром 5 мм, следующий круг **оранжевый** - диаметр 7—8 мм, четвертый круг **бордовый** - 1,5 - 1,7 см, последний **желтый** - около 5 см. Фон нарисуйте **голубой**. Итак, у вас получится на голубом фоне серия кругов, наложенных друг на друга, начиная с самого большого желтого, внутри бордовый, оранжевый, белый и черный. Мантра готова. Теперь внимательно посмотрите на нее. Какой вы ее видите плоской или объемной? Если плоской, то ваше подсознание находится в обычном состоянии. Если объемной, то ваше сознание изменено. А это как раз и есть состояние, предшествующее медитации. Таким образом эта мантра даст вам четкий ориентир, близки вы в данный момент к состоянию медитации или нет.

Вхождение в медитацию при помощи мантры помехоустойчиво, то есть если вы будете тренироваться по вхождению в медитацию достаточно долго, то сможете входить в нее вне зависимости от внешних обстоятельств. Но самое ценное в том, что при воздействии любого фактора, который нарушит вашу сосредоточенность, вы сможете, посмотрев на мантру, всего за несколько секунд вновь возвратиться в медитацию. У некоторых людей по вхождению в медитативное состояние при помощи мантры появляется ощущение «втягивания» в медитацию. Вроде бы просто смотришь на мантру и ничего не делаешь, но через некоторое время появляются характерные ощущения, свойственные медитации.

Теперь еще раз посмотрите на мантру. Что она вам напоминает? Многие считают,

что она похожа на мишень или висящий апельсин. Но абстрагируйтесь и представьте себе, что перед вами труба, поставленная на попа. Желтый круг - ее стенки, бордовый — темное пространство внутри трубы, а оранжевый круг - пространство за трубой.

И возможно, что, уже только представив мантру трубой, вы увидели, как появляется глубина у этой картины. При тренировках это ощущение усиливается. На Востоке говорят, что даже тысячемильное путешествие начинается с первого шага. Каков же ваш первый шаг? В медитации с мантрой, как и при любой медитации, прежде всего нужно выбрать место и время. Об этом мы уже упоминали. Самое важное во время занятия — никуда не спешить, отбросить все заботы, слушать свое тело, общаться с ним.

Устройтесь поудобнее, на несколько мгновений остановите свой взор на одной точке и задержите дыхание. Этот прием позволит еще больше сосредоточиться и отключиться от посторонних мыслей. Сделайте глубокие плавные вдох и выдох, закройте глаза. Установите дыхание (сравнительно короткий вдох и медленный, длительный выдох). Представьте себе, что при каждом выдохе понемногу выходит воздух, который распирал вас изнутри и создавал внутреннее напряжение. Из-за этого ваше тело постепенно обмякает. Вспомните, как оседает шарик, когда из него выходит воздух, и представьте себя мячиком.

С этого момента начинается своеобразное общение с самим собой, со своим внутренним миром, диалог между душевным и телесным. Проводить этот диалог с самим собой, произносить все формулы реализации нужно только при помощи внутренней речи, беззвучно.

Сначала проверьте свои мысли. Вы спрашиваете себя: «Какие у меня сейчас мысли, если я должен отдыхать, и зачем они мне?» И постарайтесь отбросить все те мысли, которые не имеют отношения к тому, чем вы собираетесь сейчас заняться.

Затем проверьте свое настроение: «Какое у меня сейчас настроение, отвечает ли оно моему желанию успокоиться?» И постарайтесь отбросить все ненужное, все, что может помешать вхождению в медитацию. Закончив обзор и проверку душевных процессов, уделите внимание ощущениям, идущим от тела.

Педагог-психолог Кузнецова Л.Г.