

# ТРЕНИНГ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

## (для воспитателей)

**Цель:** научиться расслабляться, снизить физическое и эмоциональное напряжение, сохранить и укрепить здоровье.

**Оборудование:** листы формата А4, фломастеры, скотч, ножницы, батаки, клубок ниток, булавки.

В данном тренинге применяются гештальт элементы

### ***1. Правила группы.***

Группа устанавливает правила, соблюдение которых необходимо для дальнейшей работы ( конфиденциальность, доверие, бережность, безоценочность) .

### ***2. Презентация.***

Каждый участник представляет себя (для этого используется клубок ниток).

- Имя, как называть на тренинге.

-Охарактеризовать себя: как педагога (специалиста) и как человека.

### ***3. Поменяйся местами.***

Все садятся к круг, один стул необходимо убрать. Тот, кто остался без стула . ведущий.

Поменяться местами (с соседями нельзя):

+те, у кого светлые волосы;

+у кого темные глаза;

+ кто работает в детском саду;

+кто работает по ночам;

+ у кого хорошее настроение.

### ***4. Какая Я.***

Написать 12 характеристик о себе (3 мин). Прикрепить булавкой, походить посмотреть у других. Объединится в группы по общим характеристикам.

Обсуждение:

- были ли трудности;

- на какой характеристике;

- что помешало написать;

- какие характеристики стали писать, когда преодолели трудности самоопределения.

### ***5. О стрессе.***

Все мы по-разному распоряжаемся своей жизнью, разные вопросы себе ставим. Если вы даёте отчет в своих действиях, значит вы берете на себя ответственность. Это касается и выбранной вами профессии. Если вы выбрали ее осознанно, значит берете на себя ответственность и все

последствия данной деятельности - подверженность стрессу. Профессию воспитателя и педагога по современным меркам можно отнести к экстремальным профессиям, так как представители данных профессий пребывают зачастую в стрессовых ситуациях.

Стресс - это реакция организма, возникающая в ответ на экстремальные воздействия и требующая контроля организма.

Если произошла перестройка организма, принятие ситуации, ее решение, значит вышли из стресса. Если нет, то стресс. Способов выхода из стресса и профилактики существует много. С некоторыми их вы познакомились на семинаре.

А сейчас вам предлагается еще один способ.

### **6. Батаки**

Приглашаются желающие снять эмоционально напряжение. В этом упражнении главный инструмент - батаки, с помощью которых можно выпустить пар

### **7. О жизни.**

В условиях кризиса необходимо решать сложные проблемы и именно в этот период возникает часто вопрос о смысле жизни. Нерешенные вопросы, утрата смысла жизни лишают внутреннего духовного стержня, возникает ощущение пустоты, снижение жизненного тонуса.

У каждого человека в его жизни, кроме его личных смыслов, присутствует сверхсмысл, данный ему свыше. И если он в это верит, то своей верой создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья.

И следующие упражнения помогут вам остановиться и задуматься о том, как вы живете и на что расходуете время, данное жизнью.

### **8. Линия жизни.**

Нарисовать линию, 0 - начало жизни, ? - бесконечность жизни

? Отметить, сколько сейчас лет;? Отметить на линии,

сколько бы хотели прожить;

? Начертить две колонки: в о одной написать, чего вы уже достигли; в другой . что хотите и собираетесь сделать за оставшееся время.

Обратная связь.

### **9. Банк жизни.**

Каждый день вы встаете и оказываетесь на пороге банка <sup>2</sup>Жизнь | и каждый день вам выдают 86400 рублей. Но вы не знаете, когда будет последний день.. Аналог <sup>2</sup>День сурка |

? На что вы потратите эти деньги (записать)

Продолжение:

? 86400 руб . 84400 сек или 24 часа, это один день вашей жизни.

? Вам дается 24 часа и вот на что вы их тратите.

Анализ: как проживаете время, данное вам жизнью, на что тратите последние часы.

Вывод. Важно жить сейчас и вы свободны в этом выборе. Спросите у себя <sup>2</sup>«Что я сейчас хочу?» и разберитесь в этом сейчас, не откладывая на потом. Жить нужно сейчас, а не потом.

**Счастье- это сей час, каждый миг, каждую минуту.**

### ***10. Ассоциации***

На спину прикрепить лист бумаги.

Написать на листе, для каждого, ассоциации, которыми вы отождествляете каждого участника группы. Время на обдумывание 3 мин.

Обсуждение:

? что приняли, что не приняли;

? возможны пояснения, написавших ассоциации.

### ***11. Рефлексия.***

Что взяли для себя с тренинга, с чем уходите, в каких моментах было тяжело, что на приняли. Отозваться, время . 2 мин на каждого.

## **ПАМЯТКИ**

### **КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ или Все гениальное просто!!!**

1. Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. Даже самые скромные успехи повышают уверенность в себе и улучшают душевное настроение.
2. Не замыкайтесь в себе, не пренебрегайте общением с близкими и друзьями (интересными и обязательно жизнерадостными). Если начать общаться сложно -не опускайте руки, волевым усилием настраивайтесь на общение!
3. Предпринимайте шаги к устранению источника напряжения. Ваши усилия в этом направлении позволят Вам ощутить уверенность в себе, которая непременно победит чувство безысходности.
4. Позаботьтесь об обстановке, которая Вас окружает. В оформлении своего дома или рабочего кабинета не используйте крупные пятна красного или желтого цвета. Красный цвет возбуждает, способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс .Также известно, что дети чаще дерутся в помещении с желтыми стенами. Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.
5. Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что Вы сразу понимаете высказывание собеседника. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло недопонимания. Так Вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов, которые могут привести к стрессу.
6. Если ваше стрессовое состояние порождено дефицитом времени,

подумайте, как можно рационально организовать свою жизнь.

7. Найдите в своей жизни место юмору и смеху. Веселые люди живут дольше!!!

8. Больше общайтесь с природой. Это общение быстро успокаивает, благотворно влияет на нервную систему.

9. Физические нагрузки снимают нервное напряжение, укрепляют Ваше здоровье. А чем оно лучше, тем легче бороться со стрессом и депрессией. Даже 30 минут умеренной физической нагрузки в день могут Вам помочь. Выбирайте то, что больше подходит именно Вам. Вот несколько вариантов:

- 1,5 - 2 км пройти пешком;
- 3 - 5 км проехать на велосипеде;
- убрать квартиру;
- делать упражнения сидя перед телевизором.

Помните, что малоподвижность стоит на II месте в мире после курения как причина возникновения острых заболеваний.

10. Сократите в своем рационе кофе, алкоголь, сахар, жареную пищу, мучные изделия и включите поливитамины, микроэлементы (Селен - улучшает настроение, снижает нервозность). Ешьте белковые продукты (рыба, мясо индейки, орехи).

11. Слушайте любимую музыку хотя бы 30 минут в день. Причем слушать нужно целенаправленно, а не между делом.

12. Читайте книги разной направленности от серьезной классической литературы до легкомысленных дамских романов и детективов, а периодику желательно исключить!

**ПОМНИТЕ, ЧТО В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ, ДЕПРЕССИЕЙ И СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ НЕОБХОДИМ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД.**

**САМЫМ ВАЖНЫМ В ЭТОМ НЕЛЕГКОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕРПЕНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.**

**ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ НЕДУГОМ - НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВСЕ ПРОЙДЕТ САМО - ЭТО НЕ ТАК. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ, ДРУГУ, ПСИХОЛОГУ**

Если Вы решили помочь себе в том, чтобы внести смысл и порядок в свою жизнь, сделать ее светлее, радостнее и продуктивнее, возьмите для себя за правило:

1. Быть всегда честным с собой, доверять себе.
2. Смело брать на себя ответственность.
3. Развивать в себе то, что кажется

наиболее привлекательным и важным.

4. Относиться к своим прошлым ошибкам как к ценному опыту.
5. Воспринимать происходящие в себе изменения с благодарностью.
6. Стремиться к успеху в том, что намечено.
7. Стараться жить только нынешним днем, не пытаясь решить проблему всей своей жизни сразу.
8. Не бояться быть счастливым, наслаждаться красотой во всех ее проявлениях, любить и верить, что те, кого Вы любите, любят Вас. Попробуйте использовать прием самовнушения, которое помогает настраивать себя на позитивный лад, контролировать свои чувства и мысли

Вот несколько фраз для позитивного, жизнеутверждающего самовнушения:

1. Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.
2. Я чувствую себя уверенным, счастливым, полным радости и оптимизма.
3. Я чувствую себя спокойным и расслабленным.
4. Я здоров и силен как духовно, так и физически.
5. Я способен добиться всего, чего только захочу.
6. Я обладаю прекрасной памятью.
7. Я нравлюсь людям и люди любят меня.
8. Я прощаю себя.
9. Я осуществляю свою мечту.
10. Я полностью контролирую свои мысли, чувства, действия.

Произносить эти фразы рекомендуется утром после сна и вечером перед сном, всегда с уверенностью и улыбкой.

**ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ** Я - это Я. Во всем мире нет никого такого же, как Я. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

## **БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ (САМОВОЗДЕЙСТВИЯ)**

### *1. 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, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

## **Способ 1**

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 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.

## **Способ 2**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10.15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## **Способ 3**

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.

## *II. Способы, 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.

## **Способ 4**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

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 бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

. постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

. прочувствуйте это напряжение;

. резко сбросьте напряжение . 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 и пр.).

### **Способ 5**

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз:  
напрячь. прочувствовать. расслабить ] ;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению . выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- . лица (лоб, веки, губы, зубы);
- . затылка, плеч;
- . грудной клетки;
- . бедер и живота;
- . кистей рук;
- . нижней части ног.

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### **Способ 6**

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- . движения большими пальцами рук в полузамке;
- . перебирание бусинок на ваших бусах;
- . перебирание четок;
- . пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов . выдох.

### *III. Способы, связанные с воздействием слова*

Известно, что слово может убить, слово может спасти ] . Вторая сигнальная система есть 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 <sup>2</sup>не ] ).

### **Способ 7. Самоприказы**

Самоприказ . это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

**Разговаривать спокойно!, Молчать, молчать!, Не поддаваться на провокацию!** . это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами

# **Уважаемые коллеги!!**

**Если Вы хотите:**

- **научиться быстро расслабляться;**
- **снизить физическое и эмоциональное напряжение;**
- **остановиться и задуматься;**
- **сохранить и укрепить свое здоровье**

**и с пользой для себя провести время...**

**.. приходите к нам на тренинг**

**«ЛИНИЯ ЖИЗНИ»**

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!!!**