Техники снятия эмоционального напряжения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Психологические техники | Упражнения | Результат |
| 1. | Техники снятия эмоционального напряжения через физическую активность.  Техники саморегуляции. | ***Упражнение «Дыхание»*** Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.  Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Продолжительность 3-4 цикла.  ***Упражнение «Отдых»***  Вам не нужно делать что-то сверхъестественное, несмотря на то, что упражнения для отдыха мозга простые, они обладают действенным эффектом. С их помощью вы прекрасно разгрузите мозг, потратив совсем немного времени. Упражнения способствуют:   * разгрузке внимания; * развитию межполушарного взаимодействия; * тренировке пространственного, образного и ресурсного мышления;   Порой достаточно 10-15 минут, чтобы мозг пришел в себя и с новыми силами стал работать активно и продуктивно. Итак, если ручка, карандаш и бумага уже у вас под рукой, вот что нужно делать:  Меняем руки. Если вы правша, рисуйте левой рукой, если левша — правой.  Рисуем двумя руками. Одновременно рисуйте правой рукой круг, а левой — треугольник (варианты: ромб и овал, пирамида и цилиндр).  Рисуем симметрично. Попытайтесь одновременно двумя руками нарисовать что-то симметричное. Это может быть дом, любой предмет или узор.  Соединяем точки. Расставьте на листе правой рукой точки произвольно, а левой рукой соединяйте их, пытаясь изобразить фигуру или предмет.  ***Упражнение «Мобилизующие силы»*** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите  глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно  поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и  отведите локти назад.  ***Упражнение «Улыбка»***  это простое, но очень эффективное упражнение, которое поможет вам расслабиться, повысить настроение и улучшить эмоциональное состояние. Оно основано на принципе того, что мы можем влиять на свои эмоции и создавать положительные ощущения внутри себя.Итак, давайте начнем. Сядьте или удобно расположитесь, замкните глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.  Теперь представьте себя перед зеркалом, и ваше отражение улыбается вам. Почувствуйте, как эта улыбка заполняет вас теплом и добротой. Позвольте этим приятным ощущениям распространиться по всему вашему телу.  Постепенно усиливайте эту улыбку внутри себя. Представьте, что каждая клеточка вашего тела и каждая мысль наполняются светом и радостью. Позвольте этой улыбке проникнуть в каждую часть вашего существа.  Чувствуйте, как эта внутренняя улыбка делает вас более спокойными и счастливыми. Возможно, ощущение станет все более и более реальным, и вы будете замечать, как положительные эмоции проникают в каждый аспект вашей жизни.  Завершите упражнение, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы постепенно вернуться к окружающему миру. Откройте глаза и ощутите новую энергию и позитивные эмоции, которые заполнили вас.  ***Упражнение «Звуковая гимнастика»***пение определённых звуков:  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; М - воздействует на работу всего организма; X - помогает очищению организма; ХА - помогает повысить настроение  Медитация, йога, занятия в тренажерном зале, танцы. | Снятие эмоциональных зажимов, расслабляется тело, и повышается настроение! |
| 2. | Рефлексивные техники | ***Упражнение «Кто я?»*** Это упражнение призвано помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего я. Оно основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину".  Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Некоторые из них подобны фасаду, маске, скрывающей те стороны личности, которые мы не любим; некоторые могут быть этими нелюбимыми сторонами; а некоторые могут быть скрытыми положительными сторонами нашей личности, которые мы не в состоянии признать таковыми.  Как бы там ни было, где-то за этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро – наше настоящее я, глубочайшее существо нашей личности. Путем последовательного вопрошения "кто я?" мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.  **Порядок выполнения упражнения**  Выберите место, где вам никто не помешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.  ***Упражнение «Обещание самому себе»*** По типу письмо себе, где вы даёте обещание и прописываете чёткий путь его достижения.  ***Упражнение «Незаконченные предложения»***  Необходимо завершить предложения, пример «Жила была женщина-педагог…»  1.По утрам она просыпалась и думала…  2. Собираясь на работу, она …  3. На работе она …  4. Весь рабочий день она мечтала…  5. А когда рабочий день заканчивался, она…  6. Придя домой, она…  7. Засыпая, она думала…  8. А на самом деле она мечтала…  Вы должны помнить – мы с Вами изучали проективные методики. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и мнения. Прочтите еще раз про себя свои ответы.  Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. И если есть негативные высказывания попробуйте рядом перевести всё в позитив, дайте себе альтернативу.  ***Упражнение «Ловец позитива»***  Инструкция: Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:  1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем  2. Вы опоздали на важную встречу  3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск | Осмысление человеком собственного «Я», мотивов, целей, ценностей.  Поиск новых смыслов в рутинной повседневной личной и профессиональной деятельности. |
| 3. | Релаксационные техники | ***Упражнение «Самоприказ»*** Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.  ***Упражнение «Именно сегодня…»***  Упражнение на развитие позитивного мышления «Именно сегодня»  Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее солнышко в состоянии каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он себе это позволяет, насколько хочет быть счастливым.  Именно сегодня я принимаю обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.  Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей. Самыми вредными для моего здоровья являются негативные мысли. Обвинения себя и других. Самобичевание.  Именно сегодня я уделю внимание своему развитию. Именно сегодня я продолжу своё самосовершенствование. Я буду полезной и нужной себе самой, близким и окружающим. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду воспринимать людей такими, какие они есть и не буду пытаться их исправить. | Обучение механизму самовнушения для управления своим психоэмоциональным состоянием, повышение уверенности в своих силах. |
|  | Игровые техники и тренинги | Игровые упражнения для тренинга ***Упражнение «Атомы и молекулы»*** Цель упражнения: активизация участников, способ разбить на группы. Ведущий: «Участники блуждают по комнате, как одинокие атомы. По моей команде участники совершают «броуновское движение» (увеличение темпа движения), легко сталкиваясь с другими «атомами». По команде «Стоп» столкнувшиеся образовывают «молекулы». Число атомов в молекуле –3,5,4,3.  Игры- проживания, игры командного взаимодействия «Полёт на Луну», «Катастрофа в пустыне», «Шпиттелау». Коммуникативные игры «Молчащее и говорящее зеркало», «Трон откровений», «Ассоциации» и другие. | Совершенствование навыков успешной педагогической коммвуникации |
|  | Сказкотерапия | Написание психологических сказок с помощью МАК (метафорических ассоциативных карт).Ресурсные колоды метафорических карт: «Письма себе», «Сила стаи», «Дороги», «Дерево». Чтение ресурсных психологических сказок (например книга Анны Фениной «Одна девочка тропу искала» или психотерапевтические сказки А.Гнездилова «Дым старинного камина») | Работа с внутренним ресурсом, его восполнение. |