

Семинар-тренинг для педагогов «Искусство релаксации»

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

В МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39» был проведен тренинг для педагогов «Погружение в детство».

Цель: осознание и переработка своих внутренних состояний, переживаний; воссоединение со своей внутренней, открытой и эмоциональной частью личности.

Задачи: оживить детские воспоминания; переработать свои детские впечатления и переживания; осознать личностные качества, внутренние резервы и развить поведенческие характеристики; сплотить коллектив, создать благоприятный психологический климат, направленный на совместное творчество и взаимодействие.



Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать **релаксацией**. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, **релаксация** регулирует настроение и степень психического и мышечного напряжения.

Внутри нас присутствуют три состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый. Каждое из состояний отвечает за свои проявления в человеке. И каждое состояние должно находиться на своем месте. Внутренний Ребенок – это самая яркая, самая эмоциональная часть нашей личности. Именно благодаря ему мы можем творить, любить, радоваться жизни, удивляться, восторгаться, но и печалиться и грустить – тоже. Короче говоря, все, что касается эмоций и их выражения связано исключительно с фигурой Внутреннего Ребенка. Его девиз «Я хочу».

Упражнение «Двери».

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?

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.



Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в **детстве**, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из **релаксации**, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

«Узнай по фото».

– Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?

Педагогам на экране были предоставлены фотографии коллег в детстве. Необходимо было узнать, где чье фото.

