

Бажаю вам стабільного емоційно-психологічного
та міцного фізичного здоров'я!

*Рішення можуть бути різними. Важливо займатися тим,
що дає Вам енергію і душевний підйом...*



Підготувала соціальний педагог

Шульган К.О

ДЗП(ПТ)О «КПЛСПіТ»



«Професійне і емоційне вигорання»

**«Ігри та вправи швидкого зняття
сильного емоційної і
фізичної напруги».**

«Вправи швидкого зняття сильного емоційного і фізичного напруження».

1. Вправа «Поза Наполеона».

Зараз я вам покажу три рухи (руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки). Потім по моїй команді: «Раз, два, три!», Кожен з вас повинен показати одне з трьох рухів (яке сподобається).

Ця вправа показує, наскільки ви готові до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки показують агресивність, поза Наполеона - деяку закритість або небажання працювати.

2. Вправа «Драбина».

Мета: усвідомлення себе як особистості, що знаходиться на певному проміжку життєвого шляху і професійної діяльності. На листочку зі схематичним зображенням сходів, потрібно відзначити своє місцезнаходження на сходах на сьогоднішній день.

- Подумайте і дайте відповідь, Ви піднімаєтесь вгору або опускаєтесь вниз?

- Чи влаштовує Вас Ваше місце розташування на сходах?

- Що заважає Вам перебувати нагорі?

- Ви в змозі усунути причини, які заважають вам рухатися вгору?

10 секретів щастя

Як ми чинимо з неприємностями, які неминуче зустрічаються в нашому житті? Можна надходити по-різному. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злу, які, безумовно, є в сучасному світі. Але досвід показує, що в будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, подумайте про те, що в цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного. Що ж можна зробити, щоб сприймати життя позитивно?

Ось 10 секретів щастя:

1. Сила відносин. Ми настільки щасливі, наскільки налаштований на це наш розум.

2. Сила тіла. Фізичні вправи полегшують стрес і викликають в тілі хімічні реакції, завдяки яким ми відчуваємо себе добре.

3. Сила життя в миті. Спогади складаються з особливих моментів - накопичуйте якомога більше таких щасливих миттєвостей.

4. Сила уявлень про себе. Людина є тим, що вона про себе думає.

5. Сила мети. Мета надає нашому житті сенс і зміст.

6. Сила сміху. Почуття гумору полегшує стрес і викликає відчуття щастя.

7. Сила прощення. Уміння прощати є ключем, який відкриває двері істинного щастя. Неможливо бути щасливим, якщо в вас залишилися ненависть і образа.

8. Сила вміння давати. Щастя не можна знайти в володінні і придбанні чогось для самого себе. Воно криється в умінні давати і допомагати іншим.

9. Сила взаємин. Близько взаємини роблять гарні часи ще більш приємними, а важкі періоди - більш легкими.

10. Сила віри. Віра викликає довіру до людей, заспокоює розум і звільняє душу від сумнівів, тривог, занепокоєнь і страху.

10. Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини».

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку. Це - одна з причин збільшення нервозності, роздратування, особливо в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень. Тому важливо заохочувати себе самим. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Луна спокійна музика. Сядьте зручніше, закрийте очі, максимально розслабтеся. Зараз ви станете письменником. Ви пишете книгу, в якій одним з героїв, є ви самі.

Вам треба вирішити, хто з людей, вам відомих, любить вас. Не так важливо, чи любите ви цих людей, але надзвичайно важливо знати, чи люблять вони вас. Виберіть з них одну людину і уявіть таке.

Ви стаєте людиною, який вас любить. З цієї нової позиції ви вдивляєтеся в себе - в ту людину, яка тільки що була так захоплена написанням книги. Ви бачите себе очима людини, яка вас любить. Ви бачите власні слова, жести, манери, описані людиною, який вас любить. Ви вдивляєтеся в себе очима людини, яка вас любить, дізнаєтеся якості і властивості, які були вам не знайомі, або які звикли вважати недоліками.

Ви «переглядаєте» думки і спогади людини, яка вас любить, і розумієте, що вас є за що полюбити. Можна просто бути, і тим самим робити життя іншої людини повніше і більш значущим.

Ви бачите і чуєте все те, що ця людина так цінує в вас. Добре запам'ятавши все, щойно почуєте і побачене, ви повільно повертаєтеся в самого себе, знаючи, хто ви є для людини, яка вас любить.

11. Вправа «Муха».

Мета: зняття напруги з лицьової мускулатури. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, зігнати настирливу комаху.

3. Вправа «Задоволення».

Одним з поширених стереотипів життєвої психогігієни є уявлення про те, що найкращим способом відпочинку та відновлення є наші захоплення, улюблені заняття, хобі. Число їх зазвичай обмежена. У більшості людей є не більше 1-2 хобі. Багато з таких занять вимагають особливих умов, часу або стану самої людини. Однак існує багато інших можливостей відпочити і відновити свої сили. На аркуші паперу, потрібно написати 5 видів повсякденної діяльності, які приносять вам задоволення. Потім проранжувати їх за ступенем задоволення. Це і є ресурс, який можна використовувати як «швидку допомогу» для відновлення сил. Можна зробити висновок, що ви педагоги маєте можливість до саморегуляції, але, з різних причин цього не робите.

Приблизний перелік способів ефективної саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так;
- прослуховування спокійної, тихої музики;
- спілкування з чоловіком (дружиною), дітьми, онуками;
- рукоділля;
- спілкування з мистецтвом.

4. Вправа «Лимон».

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

5. Вправа «Бурулька» («Морозиво»).

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення. Встаньте, будь ласка, руки підніміть вгору і закрийте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть в цій позі «Заморозьте себе». Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

6. Вправа «Сунічна галявина»

За допомогою методу візуалізації можна подумки уявити себе в приємній ситуації, отримуючи активний вплив на всю систему почуттів і уявлень. Звучить спокійна музика.

Сядьте зручно на стільці, закрийте очі. Уявіть, що ви подумки перенеслися на сунічну галявину. Суніця дозріла, вона навколо, вона всюди. Побудьте на цій сунічній галявині. Спробуйте суніці. Робіть на галявині те, що Ви хочете робити. Або нічого не робіть - просто побудьте там.

Щоб використовувати образи для саморегуляції спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, - це ваші ресурсні ситуації.

7. Управління диханням

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє у розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Сидячи або стоячи постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);

- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;

- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4;

- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан стало помітно спокійніше і зрівноваженіше.

8. Вправа «Гора з плечей»

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Вправа «Гора з плечей» можна використовувати з метою скидання психом'язового напруження в області плечового пояса і спини; контролю за поставою і впевненістю в собі. Виконується воно стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Такий постанова повинна бути постійно.

Затискачі на обличчі спробуйте зняти за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців, можна вдіяти гримаси - подиву, радості.

9. Вправа «Оптиміст, песиміст, гуморист»

Ось простий прийом, який не дозволить зіпсувати нам задоволення минулими і прийдешніми неприємностями. Прийом полягає в тому, що у трагедії або очікуваному неприємному події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього. Незважаючи на гадану простоту і ефективність, прийом «Гарне в поганому» вимагає все ж спеціального тренування. Спробуйте наповнити неприємну для Вас історію оптимізмом або почуттям гумору. Тобто допридумайте історію і доповніть її деталями, властивими песимісту, оптимісту чи гумористу.