**Тренинг «Учимся расслабляться»**

Я рада видеть вас на тренинге, который называется «Учимся расслабляться». Сегодня я хочу познакомить вас с приемами расслабления. Так как все мы очень разные, мы по – разному, можем среагировать на одну и ту же ситуацию и способы самопомощи, которые нам подходят индивидуальные для каждого. Чаще всего нашими способами саморегуляции является: отдых, возможность поделиться событиями с близкими, еда и др.

**слайд** В настоящее время мы практически каждодневно сталкиваемся с большим количеством повседневных стрессов. При этом далеко не все могут самостоятельно восстанавливаться, справляться с навалившимися стрессами. По данным ВОЗ причиной 75% заболеваний человека является психосоматика. Поэтому фраза «все болезни от нервов» уже становиться научно обоснованной.

**слайд** В стрессовой ситуации человек использует 3 тактики поведения: «бей», «беги» и «замри». Они характерны для всех представителей животного мира, заложены внутри нас и моментально включаются, стоит организму почувствовать опасность.

Если частый способ реагирования «замри», то, скорее всего стресс повлияет на организм человека.

Поэтому, навыки быстрого расслабления должен иметь в своем арсенале каждый человек, чтобы заботиться о своем здоровье.

Предлагаю вам отправиться в путешествие по познанию себя, улучшению своего эмоционального состояния. Отправляясь в путешествие нужно собраться в дорогу, взять багаж.

слайд Упражнение «Колесо баланса» (раздаточный материал)

Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Отрежьте тот кусочек от пирога, который вы отдаете РАБОТЕ. Следующее – сколько занимает ваша СЕМЬЯ! Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.  
ЗДОРОВЬЕ! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и не быть такого куска.

**Общение с друзьями, знакомыми**

Увлечения! и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел,  
для любых занятий, увлечений.

**Личное время**

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). Возможно,похлопать им!!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднеепереносить трудности и стрессы.

Переходим ко второму пирогу. А теперь распределите все эти критерииИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.

Что ВЫ можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? В этом упражнении спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ.

Отправляясь в дорогу, мы собираем аптечку и сейчас я хотела бы познакомить вас с аптечкой скорой помощи при возникновении тревожной ситуации.

**слайд** Скорой помощью при стрессовой, тревожной ситуации может стать техника заземления 5-4-3-2-1

Найдите в комнате 5 предметов, которое вы видите, почувствуйте 4 ощущения –прикоснитесь к 4 любым объектам и отследите свои ощущения. Напр. ваши часы не много сдавливают запястье, и вы чувствуете давление, вы трогаете свитер, он мягкий, касаетесь батареи- она теплая; услышьте 3 звука и мысленно назовите их, заметьте 2 запаха- это могут быть духи, запах бумаги и т.д., ощутите 1 вкус и мысленно назовите его: вы можете сфокусироваться на вкусе у вас во рту и назвать его (сладко, кисло, солено, горько), можете что-то съесть и описать вкус пищи, можно мысленно представить какую-либо еду и описать ее вкус.

Данная техника помогает снизить накал переживаний.

**слайд Прием «Внутренняя речь»**

Самоубеждения и приказы типа: «Возьми себя в руки!», «Ты сможешь довести начатое дело до конца».

**слайд Прием «Кулак»**

**слайд Прием «Разрядка»**

**слайд** У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Во время стрессовой ситуации люди начинают дышать поверхностно, неглубоко.

**помогают дыхательные упражнения.**

**слайд** Дыхание по квадрату

**слайд Прогрессивная мышечная релаксация**

Это практика помогает снять стресс в теле, для этого нужно будет медленно напрягать, и расслаблять каждую мышцу до полного избавления от напряжения. Чем больше вы практикуете эту практику, тем быстрее достигните состояния глубокого расслабления. Начнем с удобного положения слегка разведите ноги, руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Данную релаксацию лучше выполнять лежа в кровати**.** Во время практики вы будете напрягать каждую мышцу, но не до предела. Пропускаете те области, где есть травмы и болевые ощущения. Когда будете готовы, закройте глаза.

Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание и выдохните через рот. Снова сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Еще раз сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните.

Вдохните и вытяните пальцы ног вперед, замрите в этом положении…, выдохните, расслабляя пальцы ног…

Теперь сделайте вдох и согните стопы, вытягивая пальцы ног вверх и напрягая икры, замрите в этом положении выдохните и расслабьте стопы.

Теперь плотно сдвиньте ноги, сделайте вдох, прижмите бедра друг к другу, замрите в этом положении, выдохните, расслабляя бедра

Ощутите, как волна расслабления медленно поднимается от стоп вверх по ногам.

теперь сделайте вдох, напрягая ягодицы, замрите в этом положении, выдохните, расслабляя ягодицы.

Представьте, что ваши бедра становятся мягкими, мягкой становится вся нижняя часть вашего тела мягкая и расслабленная.

Теперь вдохните и осторожно прогнитесь в пояснице, напрягая все мышцы спины, замрите в этом положении выдохните и расслабьте поясницу.

Сделайте глубокий вдох и напрягите мышцы верхней и нижней части живота, замрите в этом положении ,выдохните и расслабляя все мышцы живота.

Расположите руки ближе к телу, вдохните и напрягите грудные мышцы замрите в этом положении, выдохните, расслабляя мышцы груди.

Теперь во время вдоха отведите плечи назад как будто хотите свести ВМЕСТЕ лопатки и напрячь верхнюю часть спины, замрите в этом положении, выдохните, и расслабьте верхнюю часть спины.

Сделайте вдох и поднимите плечи вверх как будто хотите дотянуться ими до ушей замрите в этом положении выдохните, расслабляя плечи, ощутите приятную тяжесть в верхней части тела.

а теперь вытяните руки, прямо сделайте вдох, напрягая руки.

сделайте вдох и сожмите кулаки оставайтесь в этом положении выдохните, расслабляя кисти рук

сделайте вдох, медленно наклоняя голову назад, подбородком тянитесь к потолку растягивая переднюю часть шеи, замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте шею

снова сделайте вдох и медленно поднимите голову, подтягивая подбородок к груди и растягивая заднюю часть шеи, замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте шею

ощутите как ваша голова и шея становятся тяжелыми и расслабленными.

напрягая мышцы глаз , замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте глаза

вделайте вдох и поднимите брови как можно выше растягивая все мышцы лба, замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте лоб

вдохните и широко улыбнитесь напрягая мышцы рта и щек, замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте

вделайте вдох и напрягите все мышцы лица как будто съели лимон, замрите в этом положении… выдохните, и расслабьте лицо.

ощутите как уходит напряжение почувствуйте тяжесть своего расслабленного тела. волна расслабления проходит через вас отдохните спокойно вдыхая и выдыхая прислушайтесь к своим ощущениям во время вдоха и выдоха. Сейчас вы ощущаете только приятное чувство расслабления. Мысли текут плавно, замедленно. Вы совершенно спокойны и расслаблены.

Чтобы справляться со стрессом человек должен иметь ресурсы для этого. Важно понимать, что для каждого из нас является ресурсом. Поэтому в следующем упражнении я предлагаю вам заняться поисками этих ресурсов.

**Упражнение «Мои ресурсы»** МАК карты

Педагоги вытягивают карту и по кругу открывают их, находя на карте ресурс, который они используют.

**Упражнение-рефлексия**

**Цель:** отреагирование актуальных эмоций

**Описание:** психолог предлагает участникам обозначить словом или предложением в каком состоянии или с каким чувством они завершаю тренинг.