

«Как сохранить душевное равновесие педагога»

1 Игра «СКАЖИ ДРУГОМУ КОМПЛИМЕНТ» (объединение)

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу.

Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Спокойствие и душевная гармония определяются не отсутствием проблем, а нашим отношением к приятным и неприятным событиям жизни. Большинство огорчений и душевных терзаний возникают из-за того, что наша реакция чрезмерна и не вполне адекватна породившему её событию. Ответив на вопросы данного теста, всего за несколько минут вы узнаете, уравновешенный ли вы человек.

Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

Да, довольно часто -10 баллов;

Нечасто, стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям - 5;

Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением-0.

Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением?

Нет, ни разу - 0;

Да, если меня беспокоят какие-либо проблемы - 3,

Очень часто. Я уже давно не сплю так хорошо, как раньше - 7.

Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

Могу, но пользуюсь этим очень редко - 5;

Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно - 8,

Ясное дело могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить накопившуюся злость - 0.

Вы довольны своей фигурой?

Нет, раньше она мне нравилась больше - 5,

В общем, да, за исключением некоторых деталей - 2,

Да, мне не хотелось бы ничего менять -0.

Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас есть свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если в данный момент вы одиноки, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком - 0;

Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают - 3;
Огромный выбор - 7.

Как часто вам снятся страшные сны?

Почти никогда - 0;

Иногда-5;

Не менее одного раза в месяц - 10.

У вас есть надежный круг хороших друзей?

Да, безусловно, - 0,

В основном приятели - 3;

Нет, я стремлюсь во всем полагаться на самого себя -5.

Душевное равновесие обработка данных. Подсчитайте набранное количество баллов.

От 0 до 17 баллов. Вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою жизнь. Не

теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять внимание своему организму.

От 18 до 35 баллов. Что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы найдете внутреннюю гармонию.

От 36 до 50 баллов. Вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

3.Обмен практическим опытом: «Как вам удастся снимать эмоциональное напряжение?»

4.Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.

«Гора с плеч» (релаксационная техника)

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. *Необходимое время: 3 с.*

Процедура:Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«Качели» (тактильная техника)

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Необходимое время: 3 мин на участника.

Процедура: Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в

течение 3 мин. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза. Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура: Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...» После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.