

Тренинг

«Снижение напряженности и стабилизации эмоционального состояния»

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Человеческая жизнь сопровождается целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается человек - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Стресс (давление, нажим) - это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации. Стресс необходим в жизни человека. Он помогает приспособиться к новым условиям, влияет на работоспособность творчество, учит нас преодолевать препятствия на жизненном пути, мобилизовать собственные силы и становиться уверенными в себе. Но в то же время стресс, если он действует долго, может стать разрушительным для человека, от него страдают самые слабые органы.

Примером может быть детская сказка о двух лягушатах, которые попали в кувшин со сметаной. Один лягушонок поборолся немного и решил, что не стоит зря стараться, сложил лапки и захлебнулся. А второй не решал, не соображал - времени не было - он прыгал все выше, потому что очень хотелось выбраться на волю. И вот лягушонок почувствовал сопротивление - это под ним образовался ком масла, лягушонок легко оттолкнулся и выпрыгнул из кувшина.

В состоянии эмоционального возбуждения человек теряет власть над собой,

начинает делать поступки, которые потом сам же осуждает.

На этом, я предлагаю закончить теоретическую часть и перейти к практической.

Мы сейчас с вами распределимся по залу, в свободном порядке и сыграем в очень простую игру. Педагоги, кстати, знакомились с ней на моем открытом занятии, называется она **«Человек к человеку»**. Попробуем? Музыка играем, мы бегаем, музыка закончилась, и я называю ту часть тела, которой вы должны коснуться к любому человеку, образовав пару.

Отлично! Размялись, улыбнулись, а теперь приступим ко второму этапу. У меня есть аналог детской игры **«Охотники и утки»**. Вы, собственно утки, я охотник. Каким образом мы играем, утки в середине площадки, охотник за дугой. Задача охотника – подстрелить утку, но не просто так, а высказав то, что его тяготит в профессиональной деятельности. (Квартальный отчет в последний день месяца, затопило подвал, ловля мухи в три часа ночи, потому что эта крылатая раздражает датчик движения). В кого мяч попал, тот следующий охотник.

Прелесть. Дам вам небольшой отдых, присаживайтесь. Сейчас я каждому раздам по листку бумаги, и вы напишите там то, что сделает вас счастливыми. Потом подходим ко мне и сделаем из наших желаний, большой плакат, далее, я расскажу в чем суть.

Ну что ж, отдохнули. Предлагаю снова нам выйти и встать поудобнее. Я на прошлом тренинге рассказывала, что стрессу необходим выход, как к примеру, руке, которая долго держит тяжелый пакет с продуктами, ее нужно потрясти и проблема исчезнет. Сейчас я предлагаю дать бой не только нашим рукам и ногам, но и всему телу. Давайте попробуем выполнить различные движения, а после начнем.

Чига-рига

Потрясные танцоры! Присаживайтесь. И в завершение я прочитаю вам маленькую, но важную притчу, послушайте внимательно.

Притча «Все в твоих руках».

Жил когда-то один мудрец, который все знал. Один человек хотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в руках бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее задавлю. Скажет мертвая – выпущу».

Как вы думаете, что сказал мудрец?

Мудрец подумал и сказал: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ».