

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
Центр развития ребенка детский сад № 107

СЕМИНАР С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

**«Снятие мышечных зажимов и психофизического
напряжения у педагогов ДООУ»**

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ ЦРР д/с № 107
Иксанова Яна Валерьевна

Г. Калининград – 2025 год

Цели:

- обучение педагогов методам и приемам снятия мышечных зажимов, самомассажу, психофизического напряжения;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- актуализация отрицательных событий и нивелирование их значения;
- расслабление и актуализация положительных эмоций.

Количество участников: 20 человек.

Длительность: 90 минут.

Ведущий: педагог-психолог.

ВСТУПЛЕНИЕ.

Если было бы можно провести фантастический эксперимент и человеческое Я «пересилить» в другое тело, результат предскажем: новой душой было бы преображено (или обезображено) тело, но и новое тело обязательно преобразовало бы (в хорошую или дурную сторону) исходную душу.

В упрощенном варианте этот эксперимент проводит каждый посещающий хорошую баню. В бане не моются (хотя и моются тоже), в бане тело старое и усталое заменяется на молодое и поющее. В теле новом, сбросившим все напряжения, мы и сами становимся другими. После настоящей бани вы видели хоть кого-то тоскливым и раздраженным?

Но если тело усталое и больное, забитое шлаками и слизью, томящееся запретными лечениями и деформированное мышечными зажимами, такое тело оказывается ежедневной мукой.

Другая наша беда – ненужные мышечные напряжения. И проблема не только в том, что мышечное напряжение и зажимы вызывают психическое напряжение, скованность и быструю усталость, а усталость, в свою очередь, тянет за собой тоску, апатию или раздражительность.

Рисунок мышечных напряжений и зажимов – это портрет нашего «Черного Человека», мозаика наших невезений и бед. Дело в том, что все наши эмоции, как музыка на пленке магнитофона, «записываются» на состоянии нашего тела: ритме дыхания, режиме кровоснабжения, напряжении, расслаблении или движении мышц. Но именно негативные отрицательные переживания «записываются» нашим телом как мышечное напряжение и зажимы. Мышечные зажимы – это капсулы, несущие наши страхи и неврозы, смешные и слабые черты нашего характера.

Как я уже сказала, мышечное напряжение влияет на наш эмоциональный настрой и самочувствие. Давайте это сейчас проверим. Маленький эксперимент:

1. Сведите надбровья, напрягите переносье и веки, и уже само собой тянет на тягостные размышления о мировых проблемах, а еще чаще по поводу собственного здоровья. Привыкните - станете ипохондриком.

2. Напрягите мышцы под глазами, и сразу прибавится четкость в мыслях и движениях, концентрация, цепкость и настороженность. Если же, наоборот, страдаете от избытка всего этого – научитесь эти мышцы расслаблять. Придет созерцательность и спокойствие.

3. Вытащите глаза – почувствуйте застывший ужас.

4. Губы (боковые края) вбок (например, влево) – душа начнет жить под знаком иронии и цинизма.

5. Нижнюю губу вперед и вниз (она отвисает), одновременно немного напрягутся точки над сторонами верхней губы: сделайте так, и почувствуйте брезгливость. Если же захотите когда-то возникшую брезгливость снять – достаточно просто расслабить все мышцы вокруг рта. После этого у вас не будет брезгливых чувств нигде и никогда, хотя бы вы начали работать чистильщиком туалетов.

На нашем сегодняшнем занятии мы научимся нескольким упражнениям, которые помогут нам снять психо-физическое напряжение.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЙ СОСЕДУ»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие умения взаимодействовать с партнером.

Выполнение: участники сидят по кругу босиком. Четыре мяча-ежа нужно передавать ногами и руками. Направление разное.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЦУЮЩАЯ ДОРОЖКА».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Выполнение: участники ходят по кругу, выполняя разнообразные танцевальные движения ногами и руками (под музыку), глядя на инструктора.

3. УПРАЖНЕНИЕ «МАССАЖ ПО КРУГУ».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного контакта.

Выполнение: участники разбиваются на пары. Затем один другому (по очереди) делают массаж мячами-ежами

4. УПРАЖНЕНИЕ «МАССАЖ ГОЛОВЫ».

Цель: снятие стресса.

- Приступая к массажу, обязательно несколько раз встряхните кисти рук, как бы освобождаясь от излишней биоэнергии.

- Затем постарайтесь полностью расслабить позвоночник и встряхнуть по возможности всем телом. (это в известной мере способствует «прочистке» энергетических каналов. А раз так, то вы гораздо лучше будете воспринимать успокаивающие воздействия. Кроме того, само по себе расслабление позвоночника и встряхивание тела несут элементы успокоения.

- После этого приступайте к массажу волосистой части головы, а точнее, корней волос. для этого кончиками пальцев рук нужно делать своего рода скребущие синусоидальные движения от шеи, лба и висков по направлению снизу вверх к макушке, как только волосистая часть головы будет промассирована, переходите к следующему элементу антистрессового массажа.

- Теперь от шеи, лба и висков, по направлению снизу вверх к макушке пройдите по тем же участкам волосистой части головы легкими постукивающими движениями. Делаются они кончиками расслабленных пальцев.

- Захватывайте в кулаки пряди волос и тяните их по очереди вверх. При этом волосы должны довольно сильно натягиваться, как бы в тугую струну. После каждого очередного натягивания, разжимаете кулаки, опускаете руки вниз и всякий раз энергично встряхивайте их. Тем самым вы будете сбрасывать избыток биоэнергии, накопившейся на кончиках пальцев в ладонях.

- Следующий элемент заключается в поглаживании ладонями области затылка и шеи. Прodelайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику, плечам, до ощущения приятного тепла.

- Теперь переходите к массажу лица и начинайте его со лба. Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба (так называемую область третьего глаза) и проделайте серию поглаживающих движений от центра по направлению к периферии. При этом всякий раз после очередного поглаживания делайте руками встряхивания для сбрасывания (снятой) с области третьего глаза биоэнергии, а точнее, ее избытка.

- Прodelайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам.

- Закройте глаза и кончиками пальцев проведите несколько раз легкие постукивания по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам. При этом не забудьте обработать и область самих висков.

- Отыщите на лице самые верхние точки на скулах под глазами и также несколько раз постучите по ним кончиками пальцев. То же самое через несколько секунд проделайте и с точками, расположенными перед козелками ушей.

- Отыщите точки, расположенные непосредственно у верхних краев ушных раковин, и несколько раз постучите по ним.

- Возьмитесь за ушные раковины и начинайте их сгибать вниз, вверх, вперед. И так 10-15 раз.

- Снова возьмитесь за ушные раковины и начинайте их как бы раскручивать. Это упражнение повторяется 10-12 раз. Затем тщательно разомните все участки ушных раковин, включая и мочки, до такого состояния, чтобы все ухо горело.

- Ладонями закройте уши, а пальцы положите на затылок. Слегка постукивайте пальцами по затылку.

- Энергично отшлепайте себя ладонями по лицу, по щекам.

- Завершается весь комплекс постукиванием косточками пальцев рук, сжатыми в кулаки, по скуле от уха до центра подбородка с обеих сторон. Такой вибрационный массаж нужно проделать 10-12 раз.

5. УПРАЖНЕНИЕ «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА».

Цель: снятие напряжения с мышц лица.

Выполнение: «Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте солнцу ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух». То же самое со лбом, щеками, носом, подбородком.

6. УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК».

Цель: прочувствование своего тела, осознание степени его напряжения, гармонизация психофизических функций.

Выполнение: в группе из четырех человек один из участников становится спиной к партнером. Товарищи располагаются за его спиной близко к нему, так чтобы водящий мог спокойно на них опереться. Начиная с небольшой амплитуды движения, спиной назад, водящий, полностью доверяя себя коллегам, падает им на руки, и его постепенно опускают на пол.

Перед выполнением упражнения ведущий обучает участников принципам и техникам поддержки и контролирует деятельность каждого из участников. В том случае, если водящий плохо чувствует контакт с партнером, не контролирует свои движения или излишне нервничает, его не допускают к выполнению упражнения.

7. РЕЛАКСАЦИЯ «ВОДОПАД»

Цель: полное расслабление, совершенствование управления мыслями.

Выполнение:

- «Устраивайтесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушайтесь к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное... позвольте своему телу

расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать... Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий, белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... Нежный свет течет дальше по груди... по животу... Свет гладит ваши руки, пальцы... Свет течет по ногам, вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь... Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. Ваш разум спокоен как тихое озеро. Мысли приходят и уходят. Ты ощущаешь покой, тишину и радость...(3 мин).

Медленно откройте глаза, потянитесь, глубоко вдохните, погладьте свои руки от кончиков пальцев до конца руки несколько раз (левую руку потом правую руку). Вытяните ноги, поднимите их не сгибая колени, пальцы ног резко направьте на себя и пошевелите ими. Медленно вставайте. Вы отдохнувшие полные сил и энергии».

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.

Ответы на вопросы:

- что вы сейчас чувствуете?
- что понравилось, а что нет в семинаре?
- какие пожелания на будущее.

Использованная литература:

1. Игры - обучение, тренинг, досуг.../Под.ред. В.В.Птрусинского. - М.: Новая школа, 1994.
2. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Речь, 2005.
3. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. — Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2002.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М. Из-во Института психотерапии, 2005.