

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 1874
(ГБОУ Школа № 1874)
123098 Москва, ул. Новикова, д.13. Телефон/Факс: (499) 196-53-58
E-mail:1874@edu.mos.ru, <http://1874sz.mskobr.ru>

Тренинг « Я в балансе»

**Педагог-психолог:
Рабкова Евгения Владимировна**

Москва 2024

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.

Луиза Хей.



Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

- Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
- Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
- Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.



Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
<ul style="list-style-type: none">• <u>Стрессоустойчивость;</u>• Убеждения;• Воля;• Целеустремленность;• Здоровье;• Знания и навыки;• Вера;• Коммуникабельность;• Целостность;• Эмоциональный интеллект;• Чувство юмора;	<ul style="list-style-type: none">• Контакты с людьми;• Деньги;• Недвижимость;• Активы;• Инструменты и материалы;• Социальный статус;• Власть;• Время;• Принадлежность к сообществам;• Проекты;

Упражнение "Поиск ресурса. Список моих ресурсов"

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.
2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?
3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.
4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?
5. Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Способы активации ресурсов

- Составьте список дел, которые помогают расслабиться, доставляют удовольствие, вдохновляют, например: послушать музыку, посмотреть любимый фильм, прогуляться по парку, сходить на выставку, съесть любимое пирожное. И в момент, когда почувствуете тревогу и стресс, открывайте этот список и выбирайте, чем себя порадовать.
- Записывайте достижения. Каждый день записывайте от руки в тетрадь по 5 своих достижений. Это может быть что-то совсем простое или что-то более весомое — «помог пожилой соседке». Учеными установлено, что, вспоминая счастливые моменты, вы будто снова проживаете те же эмоции и ваше состояние меняется. Поэтому и воспоминание приятных историй, позволит нам быть в хорошем настроении.
- Спорт. Спортивная деятельность дает нам энергию, а не отбирает. Тренировка 2-3 раза в неделю будет нам давать жизненных сил и энергии. Спорт настолько разнообразен, что каждый сможет найти занятие по душе. Выбирайте тот вид активности, который подходит именно вам.
- Дыхание. Исследователи Стэнфордского университета установили связь между дыханием и эмоциональным состоянием: чем поверхностнее мы дышим, тем выше уровень тревожности. Если мы дышим быстро, то расслабления организма практически не происходит. Выполняйте дыхательную гимнастику. Глубокий вдох с задержкой дыхания активизирует симпатическую нервную систему, а удлиненный выдох успокаивает наш организм.
- Сон. Во время сна наш организм восстанавливается. Установите режим сна, это поможет быть вам энергичным и бодрым в течении всего дня.
- Избавляемся от ненужных вещей. Наведите порядок в доме, в телефоне, на рабочем столе. Организация пространства, поможет навести порядок и в нашей голове.
- Больше отдыхайте и получайте новые впечатления.

Упражнение «Кнопки мозга»



Выполнять перед любой деятельностью. Положить правую руку на пупок левую на нижнее основание ключицы (ямочки). Массировать. Повторить то же, переменяя руки. Здесь идут крупные кровеносные сосуды, мощная нейро-лимфатическая зона. Улучшается дыхание, выравнивается АД, расширяется зона периферического зрения. Если болезненная зона, значит находится в сжатом состоянии (либо стресс испытываете, либо постстрессовое состояние. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации. Кроме того, они *способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение* (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).

Упражнение «Позитивные точки» (точки уверенности)



Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, расслабляет. Пальцами коснуться точек на лбу над глазными яблоками между линией роста волос и бровей. Способствует активному усвоению новой информации, улучшает память, балансирует эмоции, развитию речи. Полезно выполнять перед контрольными работами, экзаменами. Лобный отдел тесная связь с центром Брока (моторная речевая зона), левая височная область – центр Верника (сенсорная речевая зона).