**Практикум для учителей: « Учимся преодолевать стресс: дыхательные техники, аутотренинг»**

**Цели:** - обучить педагогов навыкам психологической саморегуляции с использованием дыхательных техник и аутотренинга;

- способствовать трансформации негативных переживаний в положительное эмоциональное состояние;

* развивать у педагогов устойчивую мотивацию к самосовершенствованию.

**Материал:** бланки тестов и заданий, диски с музыкальным сопровождением, цветные карандаши, краски, кисти, альбомные листы (по 2 на каждого).

**Ход занятия.**

**Часть I. Вводная**

**Цель.** Настроить на занятие.

**Расположение участников.** Педа­гоги садятся за столы, распо­ложенные по всему залу.

**Содержание**

*1. Тест «Самооценка эмоционального состояния».* Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состоя­ние в данный момент *(приложение 1).*

*2. Упражнение «Парное рисование».*

**Информация для ведущего.** Пусть каждый выберет в партнеры того, с кем он хочет познакомиться поближе или с кем у него не выяснены отношения. Партнеры садятся за один стол. Между ними кладут большой лист бумаги, и каждый получает много цветных мел­ков. Бумага - это пространство для сов­местного творчества. Партнеры начи­нают с того, что смотрят друг другу в глаза. Потом молча начинают рисовать на общем листе бумаги, выражая таким образом свои чувства. Общаются парт­неры только посредством линий, фигур и цветов. Окончив рисование, они мо­гут обменяться впечатлениями, погово­рить о своих эмоциональных реакциях на рисунки партнера, обратить внима­ние на параллели между рисунками и особенностями поведения, которые ав­торы рисунков демонстрируют группе. При этом каждый из партнеров старает­ся узнать что-то о другом. Упражнение помогает понять межличностные взаи­моотношения и конфликты.

**Часть 2. Основная.**

Сегодня мы освоим некоторые дыхательные техники и элементы аутотренинга.

**Дыхательные техники**

Д

ыхательные техники позволяют решить широ­кий круг проблем психосоматической природы. Люди дышат, не задумываясь о механизме этого процесса, но дыхание может быть сознательно орга­низовано и управляемо, что способствует благотвор­ным изменениям в организме. Дыхание - процесс весьма значимый с точки зрения существенного влияния на работу всех органов и систем организма. Большинство людей дышат неглубоко, поверхност­но; при этом мужчины делают акцент на нижних от­делах легких, совершая нижнее дыхание, женщины чаще дышат верхнегрудным дыханием. В легких при этом образуются застойные зоны, которые пло­хо вентилируются. Это плохо еще и в силу загряз­ненности воздуха в городах, а некоторые к тому же злоупотребляют курением.

С помощью дыхательной гимнастики можно глу­боко расслабиться, снизить частоту сердечных со­кращений, снять спазм мышечных волокон, в том числе гладкой мускулатуры внутри сосудов, и на­пряжение вокруг нервных волокон, успокоить нерв­ную систему. И наоборот, можно увеличить динами­ку внутренних процессов, ускорить все виды обмена в организме, повысить жизненный тонус, стимули­ровать систему кровообращения, способствовать рассасыванию застойных зон в малом тазу, а также в грудной и брюшной полости.

Произвольная регуляция дыхания наиболее гиб­кий способ снятия чрезмерного напряжения. Его можно использовать в самых разнообразных обстоя­тельствах, вызванных влиянием окружающей среды и поведенческих факторов. Это не означает, однако, что метод сознательного контроля дыхания можно применять без ограничений. Головокружение, пока­шливание, появление красноты и пятен на лице яв­ляются сигналами, предупреждающими о том, что развивается *гипервентиляция.*

*• Диафрагмальное дыхание.* Дыхание - это про­цесс, управляемый мышцами, выполняющими дыха­тельные функции, прежде всего грудобрюшной пре­грады, или диафрагмой. Когда диафрагма расслабле­на, она куполом поднимается вверх, сжимая легкие снизу, и выталкивает воздух - *выдох.* При этом мыш­цы передней стенки живота воздействуют на брюш­ную полость, подтягиваясь как можно ближе к по­звоночнику. Во время *вдоха* диафрагма напрягается, купол опускается, мышцы живота расслабляются, позволяя ему стать большим и круглым. За счет этих движений легкие получают возможность расширить­ся - и свежий воздух заполняет их объем. Передняя стенка живота в течение всего дыхательного цикла перемещается из одной крайней точки в другую, а внутренние органы получают легкий массаж.

На начальных этапах освоения этого типа дыха­ния одну руку можно положить на живот, а другую - на грудь, чтобы контролировать движения живота и неподвижность груди. Дыхание выполняется плавно, спокойно, без задержек и сравной продол­жительностью вдохов и выдохов. Сознание концент­рируется на движениях живота и диафрагмы, не от­влекается на посторонние объекты. Мысль только изредка переключается на другие мышцы, чтобы проверить: не напряглись ли они? Глаза для боль­шей концентрации закрыты.

Диафрагмальное дыхание - самое глубокое, так как воздухом наполняются нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при диафрагмальном дыхании.

Ниже приведены упражнения на диафрагмальное дыхание, которые могут вызвать более глубокое со­стояние расслабления. *Исходные положения* могут быть разными: стоя, затылок, лопатки, ягодицы и пятки прижаты к стене; лежа, руки и ноги не скре­щены, правая рука на животе для контроля выпол­нения; сидя на стуле, расправив плечи, ноги согнуты под углом 90 градусов; сидя на пятках **с** одновре­менным отклонением назад (упор на руки сзади).

* *«Воздушный мешок».* Этот метод, разработанный Эверли (G.S. Everly, 1981), предназначен для уско­ренного (30-60 секунд) вызывания состояния релак­сации. Займите удобное положение, положите ладонь левой руки на живот, точнее - на пупок. Вообразите пустую бутылку или мешок внутри вас - там, где ле­жит ваша рука. На вдохе представляйте, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваша рука будет подниматься. Продолжая вдох, пред­ставляйте, что мешок целиком заполняется воздухом.

Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недель занятий должна состав­лять 2 секунды; затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спо­койно». Медленно начните выдыхать - опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее жи­вот и грудная клетка.

* *Все внимание на дыхание!* Сидя или стоя, поста­райтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет «один-четыре» де­лайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвиж­на); задержите дыхание на счет «один-четыре»; сде­лайте плавный выдох на счет «один-шесть»; снова задержите дыхание на счет «один-четыре». Уже че­рез 3-5 минут такого дыхания вы заметите: ваше со­стояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.
* *Поверхностное дыхание.* Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушин­ка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пу­шинка не колыхалась.

*• Полный выдох* поможет быстро снять стресс.

В ситуации раздражения, гнева мы обычно забыва­ем делать нормальный выдох, поэтому глубоко вы­дохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задер­жите дыхание.

***«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.

**Аутотренинг**

Известно, что слово может убить, а может спасти. Слово задействует сознательный механизм самовнушения, непосредственно влияет на психофизи­ологические функции организма. Формулы самовну­шения строятся в виде простых и кратких утвержде­ний позитивной направленности (без частицы «не»).

*• Самоприказ.* Это короткое, отрывистое распоря­жение самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!» и т.д. Это поможет сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и т.д. Зара­нее сформулируйте самоприказ и повторите его не­сколько раз, по возможности вслух.

*Самопрограммирование.* Во многих случаях целе­сообразно оглянуться назад, вспомнить о своих ус­пехах в аналогичной ситуации. Прошлые удачи го­ворят человеку о его возможностях, о скрытых ре­зервах в духовной, интеллектуальной, волевой сфе­рах и вселяют уверенность в своих силах. Итак, вспомните ситуацию, когда вы справились с анало­гичными трудностями; сформулируйте текст про­граммы (для усиления эффекта можно использо­вать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я бу­ду находчивой и уверенной»), мысленно повторите его несколько раз.

**«*Сеанс психофизической настройки».***

**Цель:** расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутрен­них органов.

**Продолжительность:** 10— 12мин**.**

**Процедура:**

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, осво­бождая от внутреннего напряжения...
2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы ус­покаиваются, силы восстанавливаются...
3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Сол­нечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...
4. Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.
5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Мед­ленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвле­каться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» — сонливость прохо­дит, «два» — я потягиваюсь, «один» — я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

***«Приятный сон».***

**Цель:** снятие психомышечного напряжения, отдых, вос­становление сил, мобилизация.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Процедура:**

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1.Я спокоен. Мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю...

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается… Оно бьет­ся легко и ровно... Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаб­лена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опушены...

4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чув­ствую приятное тепло в руках...

5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мыш­цы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потя­гиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

***«Мобилизация».***

**Цель:** восстановление сил, общая готовность к продол­жению ранее выполняемой работы.

**Необходимое время:** 5мин.

**Процедура:**

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мыс­ленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»

2. «Мои силы восстановились...»

3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»

4. «Мысли четкие, ясные...»

5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»

6. «Я готов действовать... Я словно принял освежитель­ный душ...»

7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохла­да...»

8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»

9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

**Часть III**. **Заключительная**

**Цель.** Усилить позитивное эмоцио­нальное состояние и создать условия для его поддержания вне занятий.

**Расположение участников.** Педа­гоги садятся по одному за столы, распо­ложенные по всему залу.

**Содержание**

*1. Упражнение «Настроение».*

**Инструкция.** Нарисуйте свое эмо­циональное состояние в конце занятия.

*2. Тест «Самооценка эмоционального состояния».* Педагоги заполняют бланк, оценивая свое эмоциональное состоя­ние на данный момент *(приложение 1).*

***Приложение 1***

**Самооценка эмоционального состояния** (Я. Уэссман, Д. Рикс)

*Задание.* Выберите в каждом из пред­ложенных наборов суждений то, кото­рое наиболее точно отражает Ваше со­стояние сейчас.

***Шкала «Спокойствие* - *тревож­ность»***

10. Совершенное и полное спокойст­вие. Непоколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен, чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспо­койства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Я чувствую себя более или менее непри­нужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожено.

4. Переживаю некоторую озабочен­ность, страх, беспокойство или неопреде­ленность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительно не уверен. Весьма трав­мирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабочен­ность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок Напуган неразрешимыми трудностями.

***Шкала «Энергичность - уста­лость»***

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособ­ность, огромная энергия, сильное стрем­ление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя очень свежим. В запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в ме­ру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. Апатичный (сон­ный). В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Не способен да­же к самому незначительному усилию.

***Шкала «Приподнятость - подав­ленность»***

10. Сильный подъем, восторженное ве­селье.

9. Очень возбужден и в очень припод­нятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположе­нии духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизне­радостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо - «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно - «так себе».

4. Настроение подавленное и несколь­ко унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подав­ленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подав­лен. Все черно и серо.

***Шкала «Чувство уверенности в се­бе - чувство беспомощности»***

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.

9. Чувствую большую уверенность в се­бе. Уверен в своих свершениях.

8. Очень уверен в своих способностях.

7. Чувствую, что моих способностей до­статочно и мои перспективы хороши.

6. Чувствую себя довольно компетент­ным.

5. Чувствую, что мои умения и способ­ности несколько ограничены.

4. Чувствую себя довольно неспособ­ным.

3. Подавлен своей слабостью и недо­статком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

1. Давящее чувство слабости и тщетнос­ти усилий. У меня ничего не получается.