

Квик-настройка для воспитателей.

Цель: саморегуляция и снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение “Похвалилки” (саморегуляция с воздействием слова).

Инструкция: Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

2. Мотивация (визуализация).

А теперь напишите список всех ваших целей на бумажке и положить к себе в карман. Каждый раз, когда у вас будет появляться свободная минутка, перечитывайте их и представляете себя так, будто вы уже их достигли. Во-первых, отлично мотивирует. Во-вторых, повышает ваши шансы на положительный результат и вам больше не придется интересоваться тем, как настроиться успех, ведь вы будете буквально погружены в него.

3. Упражнение на релаксацию (внутреннее успокоение, снятие напряжения, концентрацию внутренней силы, энергии).

«Намасте» (начинают его с одного древнего жеста – приветствия.)

Сложите руки вместе на высоте груди так, чтобы ладони и пальцы рук соприкасались. Сделайте два глубоких вдоха. Переведите свое внимание на руки, почувствуйте тепло каждой руки. Снова сделайте два глубоких вдоха. А теперь начните сильно тереть руки друг о друга, пока не почувствуете, что ладони одинаково теплые. Затем можно медленно разнимать руки. Ощутите теплоту и энергию между ладонями. Эту теплоту и энергию передайте какой-нибудь части своего тела, которая в этом нуждается, в которой чувствуется усталость или напряжение. И под конец еще раз сложите руки перед грудью, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, еще раз глубоко вдохните, откройте глаза. Почувствовали тепло и энергию? А теперь это тепло передайте детям, коллегам, семье, а энергию – работе!

4. Упражнение – релаксация “Саморазвивающиеся представления” (развивать умение переключения деятельности и снятия эмоционального напряжения). Упражнение проводится под музыку шума моря.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке. Смотрим в море. Видны головы купающихся. Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно. А что происходит вокруг, на берегу? Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться. Входим в воду. Чувствуем ее прикосновение. Какая она? Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки.

Открыли глаза. Рефлексия: удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения?