

## **Занятие-рефлексия «Экология души или помощи себе сам»**

**Цель:** стабилизация психоэмоционального состояния, совершенствование психолого-педагогической культуры, укрепление психологического здоровья участников конкурса WS и их руководителей.

### **Задачи:**

- Создать эмоционально-положительную атмосферу в группе.
- Показать роль конкурса и его влияние на психоэмоциональное состояние участников.
- Выделить зоны особого напряжения.
- Помочь участникам осознать ресурсные стороны своей личности.
- Проанализировать личный и профессиональный опыт и выделить приёмы, которые позволяют справляться с напряжением и восстанавливать ресурс.

**Участники:** студенты-участники конкурса WS и их руководители.

**Материалы:** карандаши, разноцветные спикеры, листы бумаги  
видеоролик «Рассказ о карандаше», презентация «Помоги себе сам»

Ожидаемые результаты:

- диалог общения студентов и их руководителей;
- построение перспектив «экологии души» для гармонизации жизнедеятельности участников конкурса
- легализация трудностей в период подготовки и участия в конкурсе.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

Здравствуйте уважаемые коллеги, студенты, я рада пригласить вас на занятие – рефлексия «Экология души, или помощи себе сам». Если *экология* – это наука об условиях существования всего живого в окружающем мире, включая взаимоотношения и охрану природы и человека, то предметом *экологии души* является охрана душевного состояния человека, забота о чистоте и развитии души.

Ибсен Г. утверждал: «Душа человека заключается в его делах»

Хочешь изменить мир, изменись сам! Это не просто слова.

Душа первична, физическое тело, как сосуд для Души, - вторично.

Инициология - наука об экологии Души, необходима каждому современному человеку, который заботится о своем здоровье и благополучии, о своей энергетике, защищенности от негативных воздействий, поддержании внутренней гармонии и душевного равновесия.

Период подготовки к конкурсу является очень сложным периодом в жизни. В связи с этим поговорим о том, как помочь себе любимому и не позволить эмоционально сгореть.

#### **Разминка**

Пожалуйста, закройте глаза и выполните круговые движения, поднимите их вверх, вниз, вправо, влево. Откройте глаза. Поморгайте, подмигните мне и друг другу.

- Как вы себя чувствуете?

- Какие произошли изменения в настроении?

#### **Основная часть**

Как известно, существует четыре уровня личностных ресурсов, способствующих улучшению эмоционального состояния:

- физиологический (базовый)
- психологический (эмоционально-волевой, когнитивный, поведенческий)
- социальный
- духовный.

#### **Упражнение «Контур человека»**

*Ведущий предлагает каждому участнику листы с контуром человека.*

Перед вами контур человека. Сейчас мы вместе будем работать с ним. Мы попробуем отразить в нем свое состояние на сегодняшний день и поработать с полученным образом. Я читаю

вопросы, а вы записываете справа от контура человека свои ответы – возле той части тела, о которой идёт речь.

- Голова – чем заняты мои мысли сегодня?
- Уши – что я чаще слышу в последнее время?
- Глаза – на что я смотрю, что чаще всего в фокусе моего внимания?
- Рот – что чаще всего говорю, какие фразы чаще всего произношу?
- Сердце – что чувствую?
- Плечи – какие обязанности ложатся на меня?
- Руки – что я чаще всего делаю в последнее время?
- Ноги – куда продвигаюсь?

Посмотрите на свой контур. Обозначьте (закрасьте):

- Красным цветом зоны, которые вызывают у вас самое большое беспокойство, волнение, трудности;

- Желтым – небольшое волнение;
- Зелёным – зоны спокойствия.

Сначала посмотрите на красную часть контура. Нравится ли вам то, что вы испытываете в красной зоне? Почему?

Так как это состояние неприятно, оно расходится с вашими ценностями, с желаемым образом Я, попробуем снизить накал эмоционального и интеллектуального напряжения.

Сейчас будем работать на левой стороне листа.

- Посмотрите на зеленую часть контура. Запишите качества и способности, которые поддерживают вашу зону спокойствия. Что помогает прочувствовать это состояние, может даже усилить его?

- Посмотрите на желтую часть контура. Запишите свои качества и способности, которые из желтой части не дают перейти в красную. Какие приёмы вам помогают?

- Посмотрите на красную часть контура. Вероятно, в жизни вы сталкивались с ситуациями, где напряжение было довольно сильным. Какие ваши качества помогали тогда снизить его? Запишите их. Какие приёмы вам помогали? Запишите их. Теперь подчеркните качества и приёмы, на которые вы могли бы опереться, которые могли бы попробовать применить в этой ситуации.

- Теперь посмотрите на свои записи в левой стороне листа. Запишите на отдельных листах:

- «Я – человек... (запишите качества, указанные в левой части листа).

- Мне не нравится быть, чувствовать себя ... (назовите чувства, которые возникают у вас в красной зоне).

- Поэтому я хочу и могу выйти из состояния .... (записываем то состояние, которое обозначено в красной зоне).

- В моём опыте есть много способов, которые помогают приобрести ... (записываем состояние, которое хотим приобрести).

- В этой ситуации мне пригодится ... (записываем приём).

Сейчас мы можем поделиться друг с другом своими размышлениями, чувствами. Возможно, ваш внутренний монолог может быть ценным для других.

Обсуждение:

- Каким приёмом, который вам помогает выходить из стрессовых состояний, вы могли бы поделиться с окружающими?

- Какой приём участников вам хотелось бы попробовать и включить в свой арсенал?

- Как вы себя сейчас чувствуете? Что происходит с вашими цветными зонами?

- Кому хотелось бы выразить благодарность?

- Что было важным, полезным для вас в этой работе?

Вывод: мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы. Изменив какие-то детали своей жизни, мы улучшим «экологию души», что непременно отразится на качестве жизни.

## **Упражнение «Эксперимент»**

*Цель:* научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Ведущий.** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ

ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе

ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

### **Дискуссия**

— Сразу ли вы справились с заданием?

— Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

— В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

— Как развить самообладание?

### **Мини-лекция**

#### **«Экспресс-приемы волевой мобилизации»**

**Ведущий.** В сложных условиях учебной деятельности, например во время подготовки к конкурсу, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволяют решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

### **Практическая часть**

#### **Упражнение «Волевое дыхание»**

**Ведущий.** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### **Упражнение «Приятно вспомнить»**

**Ведущий.** Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

#### **Обучение приемам релаксации и снятия напряжения**

**Ведущий.** Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к конкурсу и успешно его пройти.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной

работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

### **Упражнение «Контраст»**

*Цель:* продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

*Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10–12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.*

*Повторите упражнение еще раз.*

### **Вопрос для обсуждения**

— Какие ощущения вы испытали?

### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

*Цель:* обучение приему нервно-мышечной релаксации.

### **Инструкция**

— Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

— Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

### **Обсуждение**

— Что получилось?

— Что вызывало трудности?

— Кому из вас это упражнение подошло?

### **Упражнение «Ресурсные образы»**

*Цель:* научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

**Ведущий.** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

### **Упражнение «Стряхни»**

*Цель:* научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

**Ведущий.** Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не

получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к конкурсу». А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжёлые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

### **Обсуждение**

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

### **Мини-лекция**

#### **«Как управлять своими эмоциями»**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

— Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

— Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

— Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

— Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятия, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к конкурсу.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к конкурсу, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

— спортивные занятия;

— контрастный душ;

— стирка белья;

— мытье посуды;

— потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

— погулять в тихом месте на природе.

### **Обсуждение**

— Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

### **Упражнение «Массируем руки»**

Цель: стимуляция познавательных способностей.

**Ведущий.** После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

### **Упражнение «До встречи!»**

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

**Ведущий.** У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

### **Притча о карандаше**

Прежде чем положить Карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

— Есть пять вещей, которые Ты должен знать, прежде, чем я отправлю Тебя в мир, — сказал он.

— Всегда помни о них, и тогда Ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть. Ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если:

Первое: позволишь кому-то держать Тебя в своей руке.

Второе: будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, зная, что это необходимое условие, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье: будешь способен исправлять ошибки, которые совершаешь.

Четвертое: твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое: всегда будешь оставлять свой след, на какой бы поверхности тебя не использовали независимо от состояния. Ты должен продолжать писать.

Карандаш пообещал помнить об этом. Он был помещен в коробку с призывом в сердце.

- Какова мораль этой притчи?

### **Литература**

1.Ольга Хохлаева «Из глубины веков»/ ШП, февраль, 2015, с.9-13

2.Анны Царевой «Помоги себе сам»/ ШП, январь, 2015, с.47-49

И.Мельникова «Мой образ на ЕГЭ. Стабилизация психоэмоционального состояния педагогов»/ШП, март-апрель, 2018, с. 58-59.

- **Я – человек...** (запишите качества, указанные в левой части листа) \_\_\_\_\_

- **Мне не нравится быть, чувствовать себя ...** (назовите чувства, которые возникают у вас в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **Поэтому я хочу и могу выйти из состояния ....** (записываем то состояние, которое обозначено в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **В моём опыте есть много способов, которые помогают приобрести ...** (записываем состояние, которое хотим приобрести) \_\_\_\_\_

- **В этой ситуации мне пригодится ...** (записываем приём) \_\_\_\_\_

- **Я – человек...** (запишите качества, указанные в левой части листа) \_\_\_\_\_

- **Мне не нравится быть, чувствовать себя ...** (назовите чувства, которые возникают у вас в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **Поэтому я хочу и могу выйти из состояния ....** (записываем то состояние, которое обозначено в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **В моём опыте есть много способов, которые помогают приобрести ...** (записываем состояние, которое хотим приобрести) \_\_\_\_\_

- **В этой ситуации мне пригодится ...** (записываем приём) \_\_\_\_\_

- **Я – человек...** (запишите качества, указанные в левой части листа) \_\_\_\_\_

- **Мне не нравится быть, чувствовать себя ...** (назовите чувства, которые возникают у вас в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **Поэтому я хочу и могу выйти из состояния ....** (записываем то состояние, которое обозначено в красной зоне) \_\_\_\_\_

- **В моём опыте есть много способов, которые помогают приобрести ...** (записываем состояние, которое хотим приобрести) \_\_\_\_\_

- **В этой ситуации мне пригодится ...** (записываем приём) \_\_\_\_\_

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ  
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ  
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ  
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ  
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног