**Занятие с элементами тренинга «Сбрось усталость»**

**Цель:** обучение методам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

**Материалы:** листы бумаги на каждого участника, фломастеры,

**Ход занятия:**

*Добрый день, уважаемые коллеги! Эпиграфом нашей встречи будут слова: «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму».*

*В ходе этой встречи мы коснемся темы эмоционального состояния человека, а именно регуляции собственного состояния. Постараемся лучше понять самих себя и других, научимся выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы и методы релаксации и просто хорошо проведем время.*

**Упражнение 1, рисунок «Я, обо мне»**

**Цель:** развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

*С двух сторон листа обведите свою ладонь. На одной стороне в середине рисунка напишите: «Я о себе», на другой стороне – «Другие обо мне», на каждом пальчике напишите черты характера, которые, по Вашему мнению есть у вас, а затем спросите у остальных, которая, как им кажется есть у вас.*

Раскрытие психологического смысла упражнения.

**Упражнение 2 «Добрые – злые кошки»**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения.

*Разбейтесь на пары. Выберите обруч и станьте около него. Представьте, что вы превратились в кошек. По моей команде «Добрые» станьте в центр обруча, гладьте и обнимайте друг друга. По команде «Злые», выйдите из обруча, станьте друг напротив друга (обруч между вами) и начните «злиться», шипеть, царапаться, при этом не касаясь партнера.*

Упражнение заканчивается на команде «Добрые».

Раскрытие психологического смысла упражнения.

**Упражнение 3 «Звуковая гимнастика»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется с тоя, с выпрямленной спиной, в спокойном, расслабленном состоянии.

*Сначала сделайте глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Пропеваем следующие звуки:*

*- А – воздействует на весь организм;*

*- Е – воздействует на щитовидую железу;*

*- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши.*

*- О – воздействует на сердце, легкие.*

*- У – на органы, расположенные в области живота.*

*- Я – на работу всего организма;*

*- М – на работу всего организма;*

*- Х – помогает очищению организма;*

*- ХА – помогает повысит настроение.*

### Ведущий: хотелось бы напомнить Вам о способах борьбы со стрессом:

1. Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
2. Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
3. Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания. некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
4. Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание. ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
5. Лекарственные настои.
6. б.. Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
7. Цветотерапия (Цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим психоэмоциональным состоянием).
8. Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).

**Упражнение 4 «Мне сегодня…»**

**Цель:** рефлексия прошедшего семинара.

*Каждому из Вас предлагаю завершить фразу: «Мне сегодня…»… так же скажите, оправдались ли Ваши ожидания от сегодняшней встречи.*