

Сборник тренингов для педагогов ДОУ №321

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Название	Номер страниц
Пояснительная записка	5
Тренинг для воспитателей Я–воспитатель!»	6
Деловая игра для укрепления профессиональной общности педагогов.	13
Деловая игра «Сохранение и укрепление благоприятного социально–психологического климата в ДОУ»	16
Тренинг «Снятие психоэмоционального напряжения средствами музыкотерапии»	30
Мини тренинг «Профилактика синдрома эмоционального Выгорания в образовательной среде»	31
Мини-тренинг «Мы единое целое».	38
Арт-терапевтический тренинг для педагогов «Мандала – Волшебный круг»	43
«Я» или «МЫ»?	47
Тренинг «Мое спокойствие».	48
Мероприятие: Анкетирование педагогов	49
Психологический практикум для педагогов. Тема: «Играя, Укрепляем психическое здоровье»	50
Встреча с педагогом-психологом«Давайте беречь себя!»	56
Тренинг для педагогов «Дружный, творческий, работоспособный коллектив–это мы!»	
Тренинг «Педагогический коллектив–это команда»	60
Тренинг «Мы заслуживаем лучшего!»	61
Тренинг «Снимаем напряжение»	62
Занятие из цикла«Формирование сплоченности коллектива Детского сада»	64
«Психологический квест для педагогов«Вместе мы сила!»	66
Круглый стол для педагогов «Эмоциональное «выгорание» педагога: причины, пути решения, профилактика.»	68
Тренинг для педагогов. Тема: «Как сохранить душевное Равновесие педагога».	73
Арт-терапевтическое занятие для педагогов «Мандала-как Отражение внутреннего Я»	80
Тренинг эмоционального выгорания и психоэмоциональной Устойчивости педагогов ДОУ	86
ЧАСЫ. Сказкотерапевтическая игра	86
«Тренинг на эмоциональное выгорание педагогов».	95
Арт-тренинг для сотрудников детского сада «В преддверии СтарогоНовогоГода»	98
Новогодний тренинг	108

Тренинг для педагогов на тему: «Утро начинается с добрых пожеланий»	111
Семинар на тему «Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»	114
Тренинг для педагогов ДОУ «Мы одна команда»	121
Мини-тренинг для педагогов «Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива»	126
Тренинг для педагогов ДОУ «Как сохранить душевное равновесие педагога»	127
Тренинг с элементами АРТ – терапии для педагогов «Стрессоустойчивость педагогического коллектива»	132
Тренинг для педагогов «Профилактика синдрома психоэмоционального выгорания»	137
Игровое занятие – тренинг с педагогами «Формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе»	145
Психологический тренинг для педагогов «Сильная команда!»	150
Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.	154
Тренинг командообразования.	158
Семинар-практикум: «Раскрытие индивидуальности педагога и сплочение педагогического коллектива»	161
«Значение цвета в жизни человека»	164
Литература	172

«От того, как прошло детство, кто вёл ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира –от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».
В.А.Сухомлинский

Пояснительная записка.

Работа по формированию безопасного образовательного пространства является одним из приоритетных направлений развития современной образовательной организации. Выработка стратегий деятельности по формированию безопасной образовательной среды, включая компоненты жизнедеятельности и взаимодействия участников образовательных отношений – одна из потребностей, обусловленная ФГОС. Важно, чтобы всем участникам образовательных отношений было комфортно в образовательной организации при осуществлении взаимодействия педагогов, родителей, обучающихся.

Успешное воспитание и обучение дошкольников имеет тесную взаимосвязь с индивидуально-личностными и профессиональными качествами воспитателей. Ведь с детьми контактирует не один педагог, а несколько членов образовательного коллектива, вплотную взаимодействуя друг с другом.

В наши дни в дошкольном учреждении идут интенсивные преобразования системы дошкольного образования. В настоящий момент выдвигают педагогам все новые и новые требования к квалификации. Педагог ДОО должен показывать не только профессионализм в воспитании детей, но и знать принципы общения, как с воспитанниками, так и с коллегами, администрацией, родителями и т.д.

В связи с этим очень важно создать в учреждении благожелательную и комфортную психологическую атмосферу для сотрудников.

Создание благоприятного климата является делом не только ответственным, но и творческим, требующим знаний его структуры и средств регулирования, умения прогнозировать возможные ситуации во взаимоотношениях членов коллектива. Формирование хорошего социально психологического климата требует от психолога понимания индивидуально-психологических особенностей воспитателей, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом.

Тренинг для воспитателей: «Я–воспитатель!»

Цель и задачи:

- развивать умение работать в коллективе;
- Способствовать формированию положительной самооценке и осознанию уникальности личности каждого человека;
- содействие раскрытию творческого потенциала, самопознанию воспитателей детского сада;
- создание благоприятного микроклимата в педагогическом коллективе.

Материал: стулья по количеству участников в форме круга, планшеты, листы бумаги, шариковые ручки, листы с качествами: мудрость, надежность, настойчивость; активность, бескорыстие, вежливость; сила воли, скромность, смелость; самозабвенность, тактичность, терпеливость; гордость, гибкость, доброжелательность; невозмутимость, обаяние, общительность.

Ход проведения психологического тренинга для педагогов детского сада

Добрый день, уважаемые коллеги! Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мероприятии. Я надеюсь на ваше сотрудничество и активную деятельность. В сутках 24 часа. В среднем 8 из них – это сон, 8 ч. – время личное, и 8 ч. мы ежедневно проводим на работе. Следовательно, умение влиться в коллектив, обеспечить нам комфортную среду обитания на 6-10 часов. Таким образом, треть нашей жизни мы находимся на работе, в компании своих коллег. Почему один человек ходит на работу с удовольствием, а другой – с нежеланием? Это объясняется множеством факторов. К примеру, интересует ли человека данная деятельность, устраивает ли зарплата, должностные обязанности и другие рабочие моменты. Нельзя не обращать внимание на наличие ещё одного немаловажного аспекта, от которого зависит, любит ли сотрудник место своей работы, — взаимоотношения в коллективе. Друзей мы выбираем, а вот коллег в основном нам посылает судьба. Само понятие «женский коллектив» у многих ассоциируется с размолвками и сплетнями. Поэтому не будем перекладывать ответственность на коллег, а каждый сам должен решить и сделать выбор – жить в серпентарии или в профессиональной доброжелательной семье. Налаживать благоприятные взаимоотношения стоит хотя бы ради собственного комфортного пребывания, а если это будет ещё и на благо коллегам, то это будет идеальный вариант.

Добрые советы, как создать хорошую атмосферу в коллективе

Находите время и слова для комплиментов

Вспомним слова Б.Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Упражнение «Комплименты»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например: Елена Павловна, вы такой отзывчивый человек!

Да, это правда! А еще я добрая. А ты, Елена Александровна, очень общительная. И так далее по кругу.

Каждый день говорите коллегам маленькие приятности, комплименты или благодарности. К сожалению, мы чаще обращаем внимание на чужие промахи или недостатки. Людителяют уверенность в своей внешности и таланте. Не бойтесь лишний раз похвалить прическу, макияж и гардероб коллеги или высказать свой восторг от ее последнего проекта. Дарите коллегам положительные эмоции и они ответят вам тем же. Людям это приятно слышать. Вопросы для обсуждения:

- Что вам понравилось больше, говорить комплименты или принимать их?
- Насколько сложно/легко было подобрать комплименты себе, коллеге?
- Какой комплимент вам понравился больше всего?

Упражнение "Посещение зоопарка"

А сейчас я вам предлагаю немного расслабиться, отвлечься от проблем посетив зоопарк. Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (*при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево*).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (*ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника*).
3. Приходят в зоопарк первые посетители (*при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине*).
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (*короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест*).
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздадут корм, и львы с жадностью едят мясо (*двумя руками мять шею и лопатки*).
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику*).
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру (*"топать" кончиками пальцев по спине*).
8. Рядом находится вольер с слонами. Они медленно ходят по вольеру (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать руки и ноги*).

11. А вот колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (*запустить пальцы в волосы и слегка подергать их*).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера*).

1. Игра «Поменяйтесь местами...»

А сейчас предлагаю вам поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию, предлагаю поиграть.

Меняются местами, например, так:

- работает всю жизнь в одном учреждении;

- любит свою работу;

- любит блоки;

- кто сейчас готовится к аттестации

- работает педагогом более 10 лет;

- кто любит детей

- мечтал быть педагогом детства;

- кто пришёл влюбке и др.

- кто сейчас учится

- кто работает первый год

Таким образом, участники «перетасовываются».

Игровое упражнение «Хорошо – плохо»

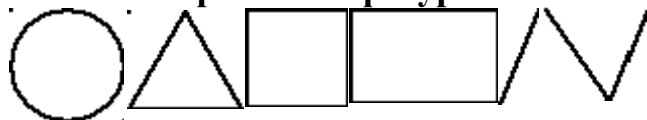
Следующее упражнение начну я.

- Я воспитатель, и это хорошо... потому, что я люблю детей. - Я воспитатель, и это плохо... Далее по очереди все педагоги высказываются, что хорошо, что плохо. Важно закончить упражнение на "хорошо".

Далее педагогам предлагается распределить качества на самые важные. Листы с написанными на них тремя позитивными качествами необходимо выделить "какое качество важнее" для профессии педагога. Затем следует сказать, у кого из участников присутствуют все три указанные качества. Листы с качествами: мудрость, надежность, настойчивость; активность, бескорыстие, вежливость; сила воли, скромность, смелость; самозабвенность, тактичность, терпеливость; гордость, гибкость, доброжелательность; невозмутимость, обаяние, общительность.

Ищите единомышленников.

Тест геометрических фигур



Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится к их фигуре). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры –

характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти к более подходящему для него «фигуре».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы: - педагогический девиз; - от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает; - что у нас хорошо получается, чему мы можем научить; - что получается с трудом, «без искорки»; - почему без нас детям плохо; - какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа. Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

Презентация своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

ТЕСТ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях,

терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

квадрат	треугольник	прямоугольник	круг	зигзаг
		внешний вид:		
сдержанный, неяркий, худощавый	элегантный, дорогие вещи, ухоженный	меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации	неофициальный, женственный, полные	разнообразный, небрежный, экстравагантный
		рабочее место		
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домашняя обстановка	запущенность или демонстративность
		речь		
сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология	логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон	неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос	непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты	непоследовательная, яркая, образная, эмоциональная богатая лексика, жаргон, остроты
		язык тела		
скованная поза (зажатость рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное	уверенные, плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд	неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье,	расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадост	быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность

лицо; потение, нервный смех		быстро краснеет	тная походка	
--------------------------------------	--	--------------------	-----------------	--

Любые нормы, правила и меры хороши, если они находят своё применение в жизни. Давайте прилагать все свои усилия на то, чтобы ваши предложения воплощались в нашей реальной жизни.

Упражнение «Безмаски»

«Жизнь – театр, а все мы в нем актеры». Актеры всегда носят маски. Все зависит от обстоятельств, какую маску и в какое время одеть, но иногда так хочется сбросить ее и сказать обо всем, что ты думаешь. Я предлагаю это сделать, на миг снять привычные маски и откровенно закончить фразы, которые написаны на листочках.

- Я хочу научиться лучше...
- Мне особенно приятно, когда меня...
- По-настоящему мне хочется...
- Единственное, что я хотел бы изменить в себе, это...
- Что мне больше всего нравится в себе, то это...
- Мне очень трудно забыть..., но я...
- Больше всего я люблю (умею)...
- Мне хорошо, когда...
- Я выхожу из себя, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...
- Я словно птичка, потому что...
- Я никогда не забуду день, когда...
- Мне нравится, когда окружающие...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Я чувствую себя неловко, когда...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Я очень хорошо умею...
- Мне лучше помолчать, когда нахожусь...
- Внезаком общество, как правило, чувствую себя...
- Однажды меня очень напугало то...
- В обществе мужчины обычно чувствую себя...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я словно муравей, когда...

Упражнение выполняется по кругу.

Участники делятся эмоциями, которые возникали во время выполнения упражнения. Психолог. Действительно, нам очень трудно откровенно говорить о себе. Но мы педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, в помощи, то есть, быть откровенными друг с другом.

Путь к профессиональному росту, самосовершенствованию педагога лежит через познание себя.

Упражнение «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в нашем коллективе.

«Представьте себе, что вы и наш коллектив нашли старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своим коллективом, то и желания должны касаться работы. Вы можете изменить руководство, своих коллег, сделать больше перерыв на обед, изменить штатное расписание и т.д. Каждый может загадать свои три желания, но эти желания должны пойти на благо коллектива. Какие изменения вы бы внесли в наш коллектив и его работы? Представьте, что вы способны внести любые изменения.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки.

Ваши желания очень важны и очень надеюсь, что осуществление ваших желаний приведёт наш коллектив к стабильности, развитию и процветанию, а не к упадку или краху.

Притча «Райиад»

Однажды мудрец попросил Господа показать ему рай и ад. Господь подвел мудреца в помещение, где дрались, плакали и страдали голодные люди. Посреди комнаты стоял большой котел с вкусной едой. У людей были ложки, но с длинными ручками, поэтому было невозможно попасть ею в рот.

«Да, — это настоящий ад!» — говорил мудрец. Далее он зашел в следующее помещение. Все люди там были сыты и веселы. Мудрец присмотрелся к ним и увидел такой же котел и точно такие ложки. Что же сделало их жизнь райской? — Они научились кормить друг друга, умело взаимодействовать между собой.

Выводы:

Нужно понимать друг друга, уметь находить компромисс в любой ситуации, не ставить свои интересы над интересами других.

Коллектив — одна семья, единое целое.

Человека следует воспринимать таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

Критика нужна, но конструктивная и с учетом особенностей восприятия ее каждым лицом.

Взаимоотношения в коллективе во многом зависят от нас самих, ведь мы тоже не всегда «ангелы». Проанализируйте свои поступки, поведение; не забывайте о том, что рядом с вами находятся люди, отличающиеся характерами, привычками, отношением к работе, квалификацией; не оказывайте давления на коллег, не участвуйте в провокациях, сплетнях. Поменять другого человека невозможно, да и не нужно. Ведь, как говорится:

«Хочешь изменить мир, начни с себя»!

Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкет.

Анкета "Обратная связь"

1. Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом?
3. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: _____
4. Что вам не понравилось на занятии? Почему? _____
5. Ваши мысли после занятия _____
6. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) _____

Деловая игра для укрепления профессиональной общности педагогов.

Цель: развитие у педагогов умений и навыков социального взаимодействия и общения.

Материал: бейджик для педагогов, маски животных: льва, жирафа, зайца, крокодила, обезьяны; одежда и аксессуары для работников зоопарка: галстуки, папку, бинокль, калькулятор, белый халат; фотоаппарат, 5 стульев, листы бумаги, фломастеры, скотч, ножницы.

Ход проведения:

Приветствие.

Все педагоги занимают свои места.

Психолог: Здравствуйте коллеги! В своей профессии вы специалисты, вы знаете и любите свое дело. Но иногда мы все задумываемся о смене деятельности. И на это есть множество причин: временные неудачи, разногласия с родителями воспитанников. Замечания со стороны администрации, семейные проблемы. Сегодня я сама хочу вам предложить поменять работу и занять новые «посты». Я приглашаю вас в зоопарк. Помните какое впечатление производили на вас зоопарки? Расскажите, пожалуйста.

Педагоги передают друг другу микрофоны и рассказывают.

Психолог: Спасибо. Зоопарк – это целый город со своими улицами и домами, которые приспособлены для жильцов. Каждому обитателю зоопарка нужны определенные условия для жизни. Их создают люди, которые знают о каждом животном все и очень любят их. Я попрошу вас назвать профессии и должности людей, которые работают в зоопарке.

Педагоги называют, что в зоопарке работают директор, его заместитель, кассир, смотритель, ветеринар.

Психолог: Все правильно. Теперь давайте вспомним главных жителей зоопарка. Я загадаю вам загадки о животных. Кто отгадает, о ком загадка, тот и исполнит эту роль.

Грозный рык раздался вдруг,
Распугал всех птиц вокруг.
Ходит в клетке, озверев,
Царь зверей, короче (лев).
Он пугает весь народ,
Страшно открывает рот.
Старый житель речки Нил-
Злой, зеленый (крокодил).

От банана до банана
Ловко скачет (обезьяна).

Вот так ноги, вот так шея!
Не видали мы длиннее!
Словно вышка между трав,
Возвышается (жираф).

Пополз скачет-ушки прячет,
Встанет столбом-ушки торчком. (заяц)
Педагоги отгадывают загадки, получают бейджики с изображением животных, которых угадали. Среди остальных педагогов распределяются роли работников зоопарка. Педагоги переодеваются согласно своей роли.

Психолог: Хочу вам представиться: журналист Боброва, прибыла к вам по распоряжению глянцевого журнала «Матрешка» с редакционным заданием. Сопроводить животных из Московского зоопарка и проследить в каких условиях будут находиться животные, а потом написать репортаж о работе зоопарка.

Психолог: Помните, чтобы выполнить задание вы можете позвать на помощь любого животного или работника зоопарка.

Игра 1: «Научиться договариваться»

В центре зала стоят 5 стульев.

Психолог: Сейчас зритель разместит животных по клеткам. (Зритель рассаживает на стульях игроков-животных.) А теперь скажите, пожалуйста, почему вы их так разместили? (Зритель объясняет.) Все ли устраивает? (Обращается к животным.) Может у кого-то из зверей есть желание поменяться местами? Попробуйте убедить в этом зрителя. (Животные убеждают зрителя посадить их по-другому.)

Задача игроков во время игры научиться договариваться.

Психолог: Видите, не всегда просто договариваться о каких-то переменах. Но если знать об особенностях каждого члена коллектива, работать получается эффективнее, а перемены помогают коллективу развиваться.

Игра2:«Биографияжирафа»

Психолог:Предлагаю жирафурассказатьзайцуосебе, освоей жизни в саванне. Мне это нужно для репортажа. (Жираф встает на стул и представляет свой рассказ на 1-2 минуты, заяц слушает.) А сейчас каждый расскажите, что вы чувствовали, пока одна коллега говорила, а другая слушала.

Психолог: В общении часто важнее быть не хорошим оратором, а отличным слушателем. Если вы умеете внимательно и заинтересованно слушать собеседника, вы сможете узнать человека и одновременно ему понравится. Чтобы заинтересовать коллег, сначала проявите интерес к ним самим. Задайте вопросы, на которые им приятно отвечать, поощряйте разговоры о них самих и их достижениях.

Игра3:«Новыебилеты»

Психолог:Заместительдиректора обеспокоен тем, что взоопарк приходятмало посетителей. Он обращается к кассиру и просит его разработать новый дизайн билетов. Но проблема в том, что кассир не умеет рисовать. Однако новые билеты нужны: директор ждет. Решите проблему за 5 минут. При необходимости можно обращаться ко всем участникам игры.

Психолог: Всегда давайте людям почувствовать их значимость и делайте это искренне. А такие простые фразы как: «Будьте добры», «Вы не будете против, если...», - могут сглаживать острые углы, на которые мы натыкаемся, когда общаемся.

Игра4:«Прививкидлязверей»

Психолог: Ветеринарный врач только что сообщил мне, что новым животным не сделаны прививки. А меня проинформировали, что в бюджете зоопарка расходы на прививки не запланированы. Каждый из вас видит ситуацию по-своему. Обсудите ее за 5 минут и решите, что делать. (Задача ветеринара: придумать, зачем и от каких болезней требуется вакцинация животным, и убедить директора выделить средства для закупки лекарств. Задача директора: под любыми предлогами, но аргументировано отказать ветеринару в закупке лекарств.)

Психолог:Расскажитеосвоихощущенияхво время спора.(Вопросовсем: какие приемы убеждения, по-вашему, применял ветеринар, а какие директор?)

Психолог:Всето,чтовызаметиливерно.Еще необходимокакможночаще называтьимясобеседника.Есливывместоименииспользоваликакие-то заменители, собеседник начнет подозревать, что вы его имя забыли. Когда выназываете человека по имени, вы подчеркиваете его значимость.

Игра5:«Важное объявление»

Психолог: Перед вами – будущие объявления для сотрудников зоопарка. Пока это только листы бумаги. Напишите на них все, что вы считаете нужным сообщить или напомнить коллегам, и разместите в любом месте нашего зала. (Педагоги пишут и развешивают объявления.)

Психолог: В заключении хочу сказать, что педагоги-универсальные люди. Они общительные, легко и быстро учатся, приспосабливаются даже к самым сложнымусловиям,приэтомостаютсядоброжелательными.Всеэти качества

дают педагогу возможность менять сферу деятельности. Но встает вопрос: хотите ли вы этого? Сможете ли вы прожить без добрых глаз ваших воспитанников, без их вопросов?

Заключение.

Сегодня мы познакомились с некоторыми правилами, которые помогут вам общаться с коллегами и родителями воспитанников. Согласитесь, что в нашей профессии необходимо уметь располагать к себе людей. Ведь каждому из нас важно, чтобы нас оценили по достоинству. Но так или иначе то, насколько хорошо мы умеем располагать к себе людей, влияет на то, как они воспринимают нас и наш труд. Спасибо за радость общения с вами!

Деловая игра «Сохранение и укрепление благоприятного социально – психологического климата в ДОУ»

Цель:

Обеспечить реальную гуманизацию взаимодействия детей, педагогов и родителей; способствовать сохранению психического здоровья.

Задачи:

- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами, родителями и детьми;

—

создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов;

- выработать рекомендации для педагогов по гармонизации взаимоотношений в коллективе.

Материалы и оборудование:

- эмблемы;
- распечатка теста «Самооценка конфликтности»;
- жетоны;
- карточки тезисами;
- распечатка рекомендаций.

Содержание

1. Введение. Актуальность проблемы.
2. Инструктаж.
3. Регламент, правила.
4. Распределение ролей.
5. Формирование групп.
6. Работа с ведущим.
7. Самодиагностика.
8. Мозговой штурм – стратегия взаимопомощи.
9. Выступление групп.
10. Релаксация.
11. Работа экспертов.
12. Анализ, рефлексия.

13. Выводы, обобщение.

14. Рекомендации

Ход игры

1. Актуальность проблемы

2. Разминка

3. Самооценка конфликтности

4. Стратегия взаимопомощи – мозговой штурм

5. Выступление групп

6. Упражнение «Кто это маска?»

7. Упражнение «Искусство общения»

8. Упражнение «Рука»

9. Упражнение «Фантики-сантики»

10. Упражнение «Желаю Вам...»

11. Аффирмация на привлечение успехов в профессиональной самореализации

12. Работа экспертов

13. Анализ, рефлексия. Упражнение «Все у меня в руках»

14. Притча

15. Рекомендации (печатный материал)

1. Актуальность проблемы

Интенсивные преобразования системы дошкольного образования в наши дни выдвигают педагогам все новые и новые требования к квалификации. Сегодня воспитатель должен показывать не только высокий профессионализм, но и глубокое понимание принципов общения как с детьми, так и со взрослыми (коллегами, администрацией, родителями).

Уровень развития коммуникативных умений педагогов-дошкольников имеет огромное значение в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения. От этих умений зависит и результат – воспитание творческой, гармонично развитой личности ребенка.

Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами. Поэтому важно создать благоприятный психологический климат среди сотрудников, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у молодых воспитателей. Напряженные ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватную оценку происходящего, импульсивные действия по отношению к детям, окрики, одергивания, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. Молодые специалисты, получающие вершины разнообразных знаний, на самом деле, в последнее время, плохо владеют даже методикой проведения занятий с дошкольниками. В итоге, на практике, во время работы в детском саду мы имеем неуверенных в себе педагогов. Именно поэтому важна задача повышения уровня знаний

педагогов по способам взаимодействия с различными категориями детей, родителями и сотрудниками.

С другой стороны профессия педагога относится к духовно опасной. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведет педагога к эмоциональному выгоранию. Поэтому большое значение для педагога имеет сохранение психического здоровья. Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Если проводится коллективом педагогов работа по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, обучить их навыкам релаксации и дыхательным техникам, навыкам выхода из конфликтных ситуаций, обучить приемам выхода из стресса и его профилактике, провести профилактическую работу по эмоциональному выгоранию педагогов, то психологический климат в коллективе улучшится, улучшится психическое здоровье педагогов.

Что такое социально-психологический климат?

Термин происходит от греческого термина "klimatos" - наклон и означает качественную сторону межличностных отношений, способствующих, либо препятствующих продуктивной совместной деятельности в малой группе или большой социальной группе.

В понятии социально-психологического климата выделяются три "климатические зоны".

Первая климатическая зона - социальный климат, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантированно соблюдение всех прав и обязанностей его членов.

Вторая климатическая зона - моральный климат, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.

Третья климатическая зона - психологический климат, т.е. неофициальные отношения, которые складываются между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом.

Характеристики благоприятного социально-психологического климата.

Отношения в коллективе строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями; существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам. Характеристики неблагоприятного социально-психологического климата. Преобладают пессимизм, наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии друг к другу, присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к друг другу; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных. Успехи и неудачи одного оставляют равнодушными

остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злобное злорадование.

К условиям, определяющим эффективность влияния педагогов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- личностные качества педагогов (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность);
- профессиональные качества педагогов (теоретическая и методическая вооружённость);
- ориентация педагогов на эмоциональный комфорт дошкольников.

Способы формирования и поддержания благоприятного психологического климата в детском коллективе

Любой коллектив представляет собой общность людей, отличающуюся наличием общественно полезных целей, совместной деятельности, личных и групповых интересов, сознательной и устойчивой организацией своей жизни, а психологический климат, с одной стороны, отражает, а с другой, обуславливает характер взаимодействий между членами коллектива.

Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для педагогов. Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально - психологического климата являются следующие:

- так как, социально-психологический климат - это результат совместной деятельности, межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу, креативность;
- находить общие интересы, которые объединили бы детей на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции группы;
- создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого ребенка. Для этого важно наличие активной позиции педагога по отношению к детям и группе;
- поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в ДОУ и сохранению стабильно - положительных отношений между собой;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

И, наконец, хочется перечислить **принципы создания здоровой рабочей атмосферы**, предложенные Дэвидом Мейстером в книге "Делай, что исповедуешь", которые могут быть полезны педагогам:

- Всегда исходите из того, что самый большой грех – это нежелание хотя бы попытаться что – либо сделать.
- Действия руководителя должны свидетельствовать о его заинтересованности в личном успехе каждого члена коллектива.
- Активно помогайте ребятам подняться на качественно новую ступень.
- Предоставляйте детям возможность испытать себя в различных видах деятельности. - Будьте последовательны, никогда не нарушайте своего слова.
- Поддерживайте все без колебаний веру в собственное предназначение.
- Забудьте о покровительственном тоне.
- Создавайте условия, а не диктуйте их.
- Верьте людям, с которыми работаете.
- Являйтесь собой пример, будьте таким, каким хотели бы видеть своего коллегу.
- Найдите индивидуальный подход к каждому ребенку, не управляйте людьми так, как вам это удобно. Для этого требуется обычная человеческая чуткость.
- Будьте полны энтузиазма, помните: энтузиазм заражает.

Работа с педагогическим коллективом рекомендуется начинать с диагностики, которая включает в себя: диагностику психологического климата в коллективе, диагностику эмоционального выгорания Бойко, диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), диагностику уровня тревожности и агрессивности педагогов, диагностику на стрессоустойчивость. Затем проводить тренинги по взаимодействию с различными категориями детей, консультации по сохранению психического здоровья, тренинг по психотерапии профессиональной усталости, тренинги по обучению методам саморегуляции и релаксации, обучению дыхательным техникам, коммуникативным тренингам как с воспитателями, так и с младшими воспитателями, семинар по здоровому образу жизни, рекомендации по сохранению психического здоровья, обучить педагогов как вести себя в стрессовых ситуациях, приемам противострессовой переделки дня и многое другое. Проблема взаимодействия ДОО и семьи в последнее время попала в разряд самых актуальных. Изменившаяся современная семья (финансовое и социальное расслоение, обилие новейших информационных технологий, более широкие возможности получения образования и др.) заставляет искать новые формы взаимодействия, уйдя при этом от заорганизованности и скучных шаблонов, не поощряя принятие родителями позиции потребителя образовательных услуг, а помочь им стать своему ребенку настоящим другом и авторитетным наставником. Папам и мамам необходимо помнить, что детский сад — только помощник в воспитании ребенка, и потому они не должны перекладывать всю ответственность на педагогов и устраниваться от воспитательно– образовательного процесса.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития ДОО необходимо решать в трех направлениях:

- Работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями.

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Вовлечение родителей в деятельность ДОУ, совместная работа по обмену опытом.

Основные задачи работы в следующем:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Принципы взаимодействия с родителями являются:

1. Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями.

Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Ведь любая прекрасно выстроенная администрацией детского сада модель взаимодействия с семьей останется «моделью на бумаге», если воспитатель не выработает для себя конкретных форм корректного обращения с родителями. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом. Ежедневное доброжелательное взаимодействие педагогов с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведенное мероприятие.

2. Индивидуальный подход.

Необходимо не только в работе с детьми, но и в работе с родителями. Воспитатель, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребенку в той или иной ситуации.

3. Сотрудничество, а не наставничество.

Современные мамы и папы в большинстве своем люди грамотные, осведомленные и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и простой пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

4. Готовимся серьезно.

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с родителями необходимо тщательно и серьезно готовить. Главное в этой работе – качество, а

не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное родительское собрание или семинар могут негативно повлиять на положительный имидж учреждения в целом.

5. Динамичность.

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы детского сада с семьей.

Для того чтобы спланировать работу с родителями, надо хорошо знать родителей своих воспитанников.

Поэтому начинать необходимо с анализа социального состава родителей, их настроения и ожиданий от пребывания ребенка в детском саду. Проведение анкетирования, личных бесед на эту тему поможет правильно выстроить работу с родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

Родителей детей, посещающих сегодня дошкольное образовательное учреждение, можно условно разделить на три группы.

Первая группа — это родители, очень занятые на работе, которым детский сад просто жизненно необходим. Но, несмотря на это, они ждут от детского сада не только хорошего присмотра и ухода за ребенком, но и полноценного развития, оздоровления, обучения и воспитания, организации интересного досуга. Эта родительская группа вряд ли сможет в силу занятости активно посещать консультации, семинары, тренинги. Но при правильной организации взаимодействия они с удовольствием дома изготовят вместе с ребенком семейную работу на конкурс, подберут фотографии на выставку, в удобное для них время примут участие в заранее объявленных мероприятиях, например в веселых стартах или субботнике.

Вторая группа — это родители с удобным рабочим графиком, неработающими бабушками и дедушками. Дети из таких семей могли бы не посещать детский сад, но родители не хотят лишать ребенка полноценного общения, игр со сверстниками, развития и обучения. Задача педагогов — не допустить, чтобы эта родительская группа оставалась на позиции пассивного наблюдателя, активизировать их педагогические умения, вовлечь в работу детского сада.

Третья группа — это семьи с неработающими мамами. Эти родители тоже ждут от детского сада интересного общения со сверстниками, получения навыков поведения в коллективе, соблюдения правильного режима дня, обучения и развития. Задача воспитателя - выделить из этой родительской группы энергичных мам, которые станут членами родительских комитетов и

активными помощниками воспитателей. На эту родительскую группу воспитателю необходимо опираться в подготовке родительских собраний, проведении праздников, конкурсов, выставок и т.п. Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное — донести до родителей знания.

Существуют *традиционные и нетрадиционные формы* общения педагога с родителями дошкольников.

Работа с родителями — это процесс общения разных людей, который не всегда проходит гладко. Естественно, в любом детском саду могут возникнуть **проблемные ситуации** во взаимоотношениях педагогов и родителей:

- конфликты между родителями из-за детей;
- родительские претензии к воспитателям по тем или иным вопросам воспитания;
- жалобы воспитателей на пассивность родителей;
- невнимание родителей к рекомендациям воспитателя в связи с недостатком авторитета педагога из-за молодого возраста или небольшого опыта работы.

Сегодняшние родители внимательно отнесутся к консультации специалиста: психолога, логопеда, врача. Но, когда дело доходит до воспитания, многие из них считают себя грамотными в этих вопросах, имеют свое видение проблемы и способы ее разрешения, не принимая во внимание опыт и образование воспитателя. Для предупреждения таких ситуаций администрация дошкольного учреждения с первых дней пребывания ребенка в детском саду должна поддерживать авторитет педагога, демонстрировать, что она высоко ценит его знания, умения, педагогические достижения.

Способы повышения авторитета воспитателя:

- торжественно вручить на родительском собрании почетную грамоту за заслуги ко Дню дошкольного работника или за высокие показатели в работе по итогам года;
- оформить красивое поздравление в холле ко дню рождения педагога;
- организовать благодарственное письмо от родителей выпускников;
- оформить холл фотографиями лучших педагогов детского сада с кратким описанием их личных достижений.

Важным моментом в предупреждении возникновения проблемных ситуаций являются установление личного контакта педагога с родителем, ежедневное информирование родителей о том, как ребенок провел день, чему научился, каких успехов достиг.

Отсутствие информации порождает у родителя желание получить ее из других источников, например, от других родителей, детей группы. Такая информация может носить искаженный характер и привести к развитию конфликтной ситуации.

Часто молодых педагогов пугает обращение к ним родителей с жалобой или претензией. Многие неопытные педагоги вместо того, чтобы разобраться в ситуации, автоматически переводят для себя таких родителей в категорию сложных, конфликтных, пытаются переубедить их, доказать, что они не правы,

убеждают, что на самом деле все обстоит благополучно. Такая позиция воспитателя, конечно, насторожит родителя, и впоследствии он вряд ли будет обращаться со своими проблемами к этому педагогу, накапливая негативные эмоции по отношению к детскому саду. Реакция на жалобу должна быть конструктивной и направлена на готовность исправить ситуацию, принять быстрые меры к урегулированию спорных вопросов, наладить контакт с родителями ребенка, улучшить работу детского сада по тому или иному вопросу. Необходимо при первой встрече выслушать родителя, дать ему почувствовать готовность воспитателя профессионально разобраться в ситуации, назначить дополнительную встречу, на которой рассказать о результатах предпринятых мер.

Взаимодействие детского сада с семьей можно осуществлять по-разному. Важно только избегать формализма.

Для проведения игры нам нужно разбиться на две команды. Наша деловая игра будет состоять из следующих частей: разминка; проведение теста самооценки конфликтности; стратегия взаимопомощи – мозговой штурм; упражнения на сплочение коллектива, на совершенствование коммуникативных навыков педагога и создание положительного эмоционального климата в группе; релаксация. За каждую часть игры командам будут выставяться баллы. Для игры нам понадобится экспертная комиссия в составе соведущих. Начнем нашу игру с разминки.

2. Разминка

Вопросы раздаются всем участникам, ответы принимаются по очереди.

1. Кому принадлежит ведущая роль в воспитании ребенка дошкольника? (семье)
2. Назовите законодательные документы, в которых обозначена приоритетная роль семьи в воспитании ребенка (Конституция РФ, Закон «Об образовании», Конвенция о правах ребенка, Семейный кодекс)
3. В чем заключается роль других социальных институтов в воспитании детей? (помочь, поддержать, направить, дополнить воспитательную деятельность семьи)
4. В чем заключается компетентность педагога в общении с родителями? (совершенствует свои знания, стремится к активному взаимодействию, внимателен, выдержан, тактичен в общении, владеет знаниями о семье, учитывает социальные запросы родителей, умеет планировать работу с родителями, обладает коммуникативными навыками)
5. В каких областях знаний должен быть компетентен педагог для полноценного общения с родителями? (медицина, педиатрия, физиология, психология, педагогика, риторика, и т.д.)
6. Назовите условия, при которых может снизиться компетентность педагога? (ограничения со стороны организма (снижение работоспособности, в силу возрастных причин, заболеваний), недостаточная мотивация для деятельности, недостаточность информированности)

7. Назовите условия для преодоления утрачивания компетентности? (помощь коллег, наставников, создание мотивации для деятельности, чтение литературы, журналов, обращение за помощью к психологу, курсы повышения квалификации, участие в проблемных семинарах)

8. Назовите методы изучения семьи? (анкетирование, тестирование, беседа, патронаж, наблюдение за игровой деятельностью малыша, «Родительское сочинение», диагностические рисуночные методы, и т.д.)

9. Назовите формы работы с семьей? (родительские собрания, анкетирование, письменные и устные консультации, беседы, дни открытых дверей, родительская почта, оформление стендов, приглашение на занятие, проведение общих досугов с приглашением родителей)

3. Тест Самооценка конфликтности (см. Приложение)

4. Стратегия взаимопомощи – мозговой штурм (решение педагогических ситуаций) Задание для первой команды:

1. Воспитатель пригласил всех родителей на субботник, поместив информацию об этом на групповом стенде. Пришло два человека. Воспитатель недоволен. Субботник пришлось перенести. Чем можно объяснить происшедшее? Что предпринять в дальнейшем?

2. Ребенок временно не посещает детский по той причине, что ходит в детский сад санаторного типа. По возвращению, мама обнаруживает, что их шкафчик занят другим ребенком. Мама начинает выяснять, предъявлять претензии к воспитателю. Как в данной ситуации вести себя воспитателю? Что можно предпринять для того, чтобы избежать конфликта?

Задание для второй команды:

1. Во время сборов на прогулку один из воспитанников вдруг вынул из кармана пальто записку, адресованную воспитателю группы, с просьбой матери не закалывать её ребёнка после дневного сна. Причина не указывалась. Вы выполнили бы просьбу родителя? Какими будут ваши действия в дальнейшем?

2. В список для представления на Доску Почета администрация ДОУ выдвинула молодого специалиста (активиста в профессиональной и общественной деятельности). После чего в коллективе создалась конфликтная ситуация: педагог, имеющий большой педагогический стаж выразила свое недовольство по поводу выдвинутой кандидатуры. Что можно предпринять для того, чтобы избежать конфликта?

5. Выступление групп

6. Упражнение «Кто это маска?»

Цель: Развивать умение производить впечатление в соответствии с выбранным образом.

Предлагаю командам разыграть образы родителей. «Рубаха — парень», «вечно недовольный», «сомневающийся», «интересующийся». Каждая команда выбирает под два образа, называть вслух не надо, пусть команда соперников

угадает тот образ, который вы изобразите. Зрители при затруднении могут задавать вопросы.

Вопросы к упражнению:

- Что было проще создать образ или угадать его?
- Появились ли у вас какие-то ассоциации, воспоминания в связи с теми или иным образом?
- Способны ли вы с первого взгляда определить внутреннюю роль партнера по общению?

7. Упражнение «Искусство общения»

Задание: Подготовить короткий комментарий к тезисам.

Инструкция: Перед каждым участником игры лежит тезис. Необходимо прочитать его и подготовить короткий комментарий к нему. Могут высказываться и другие участники игры.

Тезисы:

1. Доверительное общение между воспитателем и родителями воспитанников не может быть навязано, оно должно возникнуть как естественное желание другой стороны.
2. Преобладание оценочного стиля общения становится серьезным источником конфликтов между воспитателем и родителями.
3. Когда задето чувство собственного достоинства одного из собеседников, непременно страдает само общение.
4. Родители должны услышать то, что сказали воспитателю.
5. Нельзя сразу приступить к предмету разговора, если он неприятен родителям.
6. В процессе общения воспитателю необходимо принимать те принципы воспитания, стили взаимоотношений в семье, которые предлагают родители.
7. Педагог должен проявлять себя более сдержанно в выражении положительного мнения о родителях как партнерах по общению, чем родители о педагогах.
8. Если вы видите лицо собеседника без улыбки, улыбнитесь ему сами. По завершении делается общий вывод.

8. Упражнение «Рука»

Инструкция. Все участники молча, глазами, должны найти себе пару. Ведущий через 30 сек. произносит: — Рука!. Все участники должны молча подойти и взять за руку человека, который составит с ним пару. Ведущий подводит итоги игры: — Надеюсь, все нашло друг друга поддержку. Вот на кого мы можем опереться в трудную минуту!.

9. Упражнение «Фантики-сантики»

Инструкция. Участники становятся в круг и выбирают «добровольца», который выходит за дверь. Среди оставшихся в кругу выбирается водящий, который будет показывать движения. Всем необходимо повторять движения, которые начинает делать водящий. При этом нужно выполнять движения незаметно (не смотреть на водящего в упор), чтобы его не выдать. Игра начинается с хлопков

в ладоши и присказки «Фантики –сантики - лимпопо». Услышав это, из-задвери выходит доброволец, становится в центр круга и начинает угадывать, кто водящий. После того, как водящий обнаружен, он выходит за дверь вместо добровольца. Игра продолжается.

10. Упражнение «Желаю Вам»

Цель: Развивать умение доброжелательно общаться с родителями.

Задача — сделать комплимент сидящему рядом педагогу, выступающему в роли одного из родителей вашей группы. Лучший комплимент - похвала успехов их ребенка.

Вопросы после упражнения:

1. Что вы чувствовали, высказывая пожелания?
2. Удалось ли вам высказать комплимент, обращаясь именно к родителю, а не к коллеге по работе?
3. Какие трудности у вас возникли при выполнении задания?

11. «Аффирмация на привлечение успеха в профессиональной самореализации»

Аффирмации – это позитивные утверждения о себе и своей работе. Повторяйте аффирмации лучше перед сном или сразу после пробуждения, и в те моменты, когда вам нужна дополнительная поддержка.

«Я с огромной радостью каждое утро иду на свою любимую работу. Я люблю свою работу. Я спокойна и уверена в своих силах. Я достойна любимой работы. Я - отличный сотрудник! Меня ценят на работе. Моя работа приносит удовлетворение и радость самореализации. В работе я реализую свой потенциал. В работе я использую свои таланты. У меня отличные отношения с коллегами. В нашем коллективе атмосфера понимания и уважения. Моя работа полностью удовлетворяет меня. Я профессионал. Мою работу высоко ценят».

12. Работа экспертов

13. Анализ, рефлексия

Упражнение «Все меня в руках»

Цель: подведение итогов деловой игры, предоставление возможности высказать свое мнение по поводу содержания и организации работы.

Процедура проведения: У каждого участника лист бумаги А4.

Обводится ладонь, на пальцах записываются ответы на следующие вопросы: Большой - «над этим я хотел бы поработать», Указательный - «здесь мне были даны конкретные указания», Средний - «это мне совсем не понравилось», Безымянный - «я себя чувствую», Мизинец - «мне здесь не хватало».

Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства о прошедшей деловой игре они изначально хотели выразить с их помощью, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте участников группы.

14. Притча

В старинном городе жил Мастер сотню лет, На
все вопросы мог он дать ответ.

Однажды юный, дерзкий ученик

Решил поставить Мастера в тупик.

В полях бабочку-красавицу нашёл, В

ладонях спрятал, к Мастеру пришёл.

- Ответь, учитель, - попросил юнец, смеясь,

Жива ли бабочка в ладони у меня?

И билась бабочка, попав в смертельный плен, Ведь
он готов был сжать ладонь в момент!

Соснисходительной улыбкой на устах Ответил

Мастер:

- Всё твоих руках.

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую
атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно, вы на 100%
ответственны за все события в своей жизни и за плохие и за хорошие.

Тест Самооценка конфликтности

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности. Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда — 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1	Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождается извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьетесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствие оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины.

Оценка результатов. На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов. Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов — на высокую; 50 баллов — на выраженную конфликтность. Число баллов 11-15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

Тренинг «Снятие психоэмоционального напряжения средствами музыкотерапии»

Цель:

- Создание положительного настроя, улучшения координации совместных действий в коллективе;
- Снятие психомышечного напряжения;
- Тренаж эмоциональной сферы психики;
- Развитие творческих способностей, самовыражение;
- Обучение приемам саморасслабления.

Материалы:

- обруч диаметр 1 м.;
- запись музыкальных произведений: А. Вивальди «Шторм», П. И. Чайковский «Баркаролла», Д. Д. Шостакович «Праздничная увертюра».

Ход проведения:

Упражнение «Сквозь кольцо». Педагоги становятся в шеренгу и берутся за руки. Психолог, стоящий первым в шеренге, держит обруч в руке. Задача – пройти сквозь обруч, не размыкая рук. В конце обруч должен оказаться на противоположном краю шеренги.

Обсуждение: Что помогло в выполнении задания?

1. Дыхательное упражнение. «Воздушный шарик» Психолог дает следующую инструкцию:

Руки на животе, Делаю медленный глубокий вдох, надуваю живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживаю дыхание на 5 секунд. Делаю медленный выдох, живот сдувается. Задерживаю дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

2. Игра «Ритмическое эхо».

Психолог дает двух – или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить. Предлагается каждому представить какой-то момент из своей жизни, например, первое свидание. Попробовать воспроизвести ритм этого чувства.

3. Вокальное упражнение

Распевание любого отрывка знакомой песни сначала «мычанием», затем шепотом, затем чуть громче, затем – стаккато

4. Упражнение «Морское путешествие»

Педагоги передают эмоционального состояния музыкального произведения с помощью рук (дирижирование).

- Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)
- Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «Баркаролла»)
- Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра»).

5. Упражнение «Голубое небо».

Психолог предлагает удобно сесть. Руки положить вдоль туловища, ладонями вверх, пальцы полусогнуты. Ноги слегка раздвинуты, положение стоп с развернутыми носками. Голова повернута в сторону. Рот полуоткрыт.

Психолог: «А теперь спокойно, не торопясь, пройдемся мысленно по всему телу. Начинаем всегда с кончиков пальцев. Нужно их непременно прочувствовать. После того, как почувствовали кончики пальцев рук, обратить свое внимание на фаланги пальцев и почувствовать их. Почувствовать тепло в этих местах. Затем внимание перенести на ноги. По ним также нужно пройти мысленным взором, расслабляя каждую часть: каждый палец, лодыжки, голень, колени и так далее. Затем продолжаем расслаблять позвоночник – от копчика до мышц шеи. Не торопитесь, почувствуйте каждую косточку. Постараться мысленно увидеть и расслабить все мышцы лица: подбородок, язык, щеки, оба глаза, нос, лобные мышцы, волосы, ощутите кожу под волосами. В состоянии мышечного расслабления, посмотрите вверх и представьте яркое голубое небо. Как можно дольше удерживать перед глазами образ голубого неба. Вернитесь в реальность и откройте глаза». Предлагается обсудить увиденные образы.

Мини тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовательной среде»

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Задачи:

1. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.
2. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции.
3. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Оборудование: презентация, раздаточный материал,

Участники: руководители методических объединений, руководители школьных методических объединений.

Время проведения: 30-35 мин

Конспект занятия:

Знакомство: «Давайте познакомимся»

Представьтесь, назовите стаж вашей педагогической деятельности, и состоите ли в профессиональном сообществе или Ассоциации.

Вступление.

Мини-лекция «Представление о симптомах эмоционального выгорания».

Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми – это деловое, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами.

Наша Педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, возможно классное руководство, конкурсы, ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей – все это осложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации... Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Сегодня, на нашей занятии мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как ВЫ можете помочь себе, а потом помочь вашим педагогическим коллективам.

ЗАДАЧА 1 Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию

Упражнение «ЛЕСТНИЦА» (раздаточный материал)

У вас в раздаточном материале нарисована ЛЕСТНИЦА. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?

Первая ступенька – Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится) Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ? Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать! Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Конечно же здесь важно ни где вы находитесь, а место которое вы выбрали, оно идет в движении вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того чтобы перейти на лестницу **ВЫШЕ!**

ЗАПИШИТЕ ПЕРВОЕ ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ, ЛЮБОЕ! ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАМ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ.

И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на какое.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

Упражнение «БАТОН» (раздаточный материал)

Теперь следующее у вас изображен хлеб. Хлеб – это основной продукт, который необходим для жизни. Там изображено два батона, вам пока необходим один, выберите, тот который нравится, любой.

Отрежьте тот кусочек от этого батона, который вы отдаете **РАБОТЕ.**

Ровно столько занимает ваша работа.

Следующее – сколько занимает ваша **СЕМЬЯ!** Отметьте сколько, вы отдаете своей семье, помните у каждого свой рисунок и своя жизнь.

ЗДОРОВЬЕ! Если вы уделяете время своему здоровью, может вы вообще не уделяете. Может и нет такого куса.

Самообразование! В широком смысле этого слова, какие-то курсы, семинары, конференции, вебинары, научная профессиональная литература, общение с коллегами, профессиональное сообщество и т.д. Т.е. как вы повышаете свое профессиональные знания, как их расширяете, как вы это понимаете.

Увлечения! это и Ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любых занятий, увлечений. У кого осталось место для увлечений, **ВОТ У КОГО** они **ЕСТЬ**, это просто замечательно!

Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? (Посчитать сколько таких педагогов в аудитории). *Возможно похлопать им*

!!!! Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

Исправлять можно. Проверять никто не будет.

Переходим ко второму батону. **А теперь распределите все эти критерии ИДЕАЛЬНО, как бы вы хотели.** Независимо от обстоятельств сегодня, посмотрите на ваш второй батон и распределите коротенько обозначьте, где какие теперь позиции займут места.

Теперь снова вопрос, это ВАЖНО! ЗАПИШИТЕ

Что **ВЫ** можете сделать для того чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? *(у кого реальное и идеальное не совпало для того этот вопрос актуален).*

В этом упражнении - Здесь спрятался БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

Главное, коллеги, помните, что любой тестовый материал, является коррекционным. Вы отмечаете, сами оцениваете и диагностировать себя, есть возможность подвинуть эти границы.

Приступаем к следующему заданию: «АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА» (раздаточный материал)

Давайте попробуем найти 16 ассоциаций к слову «работа». Вот первая колонка, все 16 слов, первые, любые, что приходят в голову, запишите в этой колонке. У всех разные ощущения, разная работа, разные ситуации.

Посмотрите есть второй столбик, который как бы объединяет первые два слова, надо найти какое-то третье слово, которое вот как-то их объединит, придаст им какой-то смысл. Показать какие вы смыслы ищите в этих словах. Они могут повторяться, это ваши личные слова.

Два слова объединяются смыслом, одной АССОЦИАЦИЕЙ.

Далее третий столбик объединяет два слова.

Продолжим, понятно, что четвертый столбик объединяет предыдущие два слова.

И пятый столбик, мы пришли к завершающему слову.

Помните, что это ассоциативный ряд и нет никаких ограничений.

Дальше разберем это подробно. Сейчас поработайте лично с вами

Моя задача показать и ознакомить вас с этой методикой, обучить как она работает. Это методика как бы толчок, выйти из тупика, когда человек ходит вокруг да около, а данная методика реально выводит на ассоциативный ряд Первый столбец:

УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОСТИ

1. «Штампы» и социальные убеждения
2. Стратегия получения того, что исследуем.
3. Уровень пессимизма – оптимизма по отношению к ситуации;
4. Страхи (вирусы сознания)

Второй столбец. **УРОВЕНЬ РАЗУМА**

Проявляются лично ограничивающие убеждения, препятствия

Третий столбец. **УРОВЕНЬ ЧУВСТВ**

«Хвосты» прошлого, страхи, причины эмоциональных конфликтов.

Из слов третьего столбца обычно можно составить выражение, которое можно использовать, как некий «слоган» или девиз!

Четвертый и пятый столбцы – **КЛЮЧ К СЕБЕ!**

ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ!

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5
Уровень реальности	Уровень разума	Уровень чувств	Корень проблемы	КЛЮЧ
Что на поверхности	Что я об этом думаю на самом деле	Что я на самом деле чувствую	Значимые вопросы	Ключ бессознательного

ЗАДАЧА 2 Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции

По мнению великого классика Л.Н. Толстого, качество жизни человека определяется количеством радости в ней. Вспомните себя в детстве, как правило, вы искренне радовались жизни и не подозревали, что со временем можете потерять этот дар. Мы часто в себе подавляем улыбку. Замещаем ее сомнениями, страхом, обидами, раздражением. Мы становимся такими важными, серьезными и скучными, радость угасает на ваших лицах. Радость это главное топливо осознанной жизни, это сосредоточение смыслов и ценностей. Рассмотрим секреты возвращения радости (возьми те себе те, которые вам понравятся):

Применяйте их каждый день и уже в течение первой недели заметите, как радость начнет наполнять ваше сердце. Сделайте эти секреты вашей привычкой и наблюдайте за удивительными переменами.

1 УПРАЖНЕНИЕ «Скорая помощь для восстановления сил» (буклет)

Предлагаю вам написать 5 видов повседневной деятельности, приносящих вам удовольствие. Затем расположите их по степени значимости. Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил. Чтобы сделать свой будний день ярче, предлагаю вам создать собственный БЛОКНОТ УДОВОЛЬСТВИЙ, в который вы будете записывать все, что доставляет вам удовольствие. Так каждоедневную рутину мы превратим в собственный творческий проект, который утешит и вдохновит.

Скорая помощь для восстановления сил:

Составьте свой блокнот УДОВОЛЬСТВИЙ или РАДОСТЕЙ!

Упражнение «УЛЫБКА»

По непонятным причинам самым действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – **УЛЫБНИТЕСЬ!** Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему? Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал, улыбка и смех убивают старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, интимная улыбка, радостная – каждая по-своему замечательна. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка. Улыбка говорит: «Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад вас видеть». Люди добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку! Конечно в начале вы можете чувствовать себя неловко, но, когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут, то вы начнете излучать

уверенность и силу, и ваше отношение к этому занятию изменится. Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.

УЛЫБАЙТЕСЬ!УЛЫБАЙТЕСЬ!УЛЫБАЙТЕСЬ!УЛЫБАЙТЕСЬ!Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю,чтозаметилииоценилименя!»

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог. Все день начался и начался правильно.

Спасибо, за откровенность. (Делаетсявывод об атмосфере в группе).

Упражнение УЛЫБКА – необходима для снятия челюстных зажимов.

Мышечныезажимы–хроническинапряженныеучасткимышц,вкоторых «законсервированы» следы перенесенных стрессов и негативных эмоций. Их совокупность образует «мышечный панцирь», который отражает особенности характерачеловека,наборегопривычныхпсихологическихзащит,тоесть «панцирьхарактера».

Упражнение психологический цветок эмоций (раздаточный

материал)Решение стресса может быть как когнитивное так и эмоциональное.

Посмотритенарисунк.Здесьпредставленпсихологическийцветокэмоций.

Внимательнопосмотритенаэтотцветокиотметьтекакиеэмоцийвы испытываете прямо сейчас.

Если вы внимательно посмотрите на эти круги, то вы увидите, что чем насыщеннее цвет, тем насыщеннее эмоция, чем дальше от центра, тем болееони легкие и спокойные. Обратите внимание, что они также располагаются в противоположных направления друг против друга. А теперь посмотрите где находятся ваши пять эмоций, которые вы испытываете сейчас (в одном поле с разных сторон, задумайтесь, что если вы сосредоточили все эмоции в одной стороне, то это тоже говорит о моем не устойчивом эмоционально-волевом уровне, а вот если вы испытываете разные эмоции, гнев, страх, это нормально, мы все живые люди,мы имеем на это право. Мы можем сердиться или удивляться,мыможемобижаться.Но важносмотретьзатем,чтобыжизньбыла яркая, красивая, разноцветная).

Этотцветокжелательнодержатгде-топередглазами.

ФормированимотивациииксохранениюпсихологическогоздоровьяП

ОХВАЛИТЕ СЕБЯ (буклет)

Похвалитесебя,когдапоследнийразвыоценивалисебяихвалили.

ОБЕЩАНИЕ(буклет)

Напишите себе обещание, что вы измените в себе, что бы ваша жизнь наполнилась радостью!

СОХРАНЕНИЕПСИХОЛОГИЧЕСКОГОЗДОРОВЬЯ

Каждый раз на таком занятии участники создают свой уникальный список способов преодоления выгорания, способы преодоления выгорания ВСЕГДА индивидуальны. Это означает, что 2-3 "своих" способа (если они эффективны, конечно)намногоценнее,чемпереченьиз20-30"чужих"инепонятных

приёмов преодоления синдрома выгорания. Но для поиска новых идей (и для того, чтобы взглянуть на проблему "сверху") такие списки очень полезны.

И в профилактике и преодолении эмоционального выгорания можно выделить **6 направлений** (групп методов):

1) "**тело**" - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

2) "**эмоции**" - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".

3) "**отношения, общение**" - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (*воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации*), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам целенаправленно выстраивать с ними отношения.

4) "**психотехники**" - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.

5) "**на работе**" - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% - организационные (*условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.*).

Понятно, что человек далеко не всегда в состоянии "бороться с системой" (т.е. повлиять на эти факторы), но он хотя бы имеет право знать о них. Знать, чтобы иметь возможность сделать разумный прогноз: есть ли у него хотя бы шанс избавиться от выгорания в рамках этой организации? Или пора бежать?!

6) "**ре-призвание**" - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что

начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).

Такая ситуация ведёт не просто к профессиональному, а к жизненному кризису. Чтобы выйти из него нужно вновь обрести своё призвание, заново найти веру в себя и своё ремесло. *Я называю это ре-призвание :).* По сути это процесс работы над собой, процесс переосмысления себя, своей жизни, работы, своих ценностей и т.п. Всю эту работу над собой человек вполне может проделать самостоятельно. *Но может обратиться за помощью и к специалисту-психологу.*

Мини-тренинг «Мы единое целое».

Цель: развитие сплоченности педагогического коллектива.

Материал: стулья по количеству участников, жетоны 3-х цветов, доска для фиксации правил работы группы, 3 листа бумаги формата А3, «лампа» Алладина.

Ход проведения:

1. Организационный этап

Психолог: добрый день, уважаемые коллеги! Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

— Поговорим?

— О чем?

— О разном и о прочем. О

том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты.

А что-то мне неизвестно.

Поговорим?

— Поговорим.

Вдруг будет интересно.

Межличностные отношения на работе оказывают многогранное влияние на эмоциональное состояние человека. От благополучия эмоционально-психологического климата в коллективе зависит, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько, продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому наш мини-тренинг мы проведем с целью еще большего сплочения, эмоционального раскрепощения, разнообразия наших трудовых дней и получения позитивных эмоций.

Психолог объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

- Доверительный стиль общения.
- Общение по принципу —здесь и теперь (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

- Персонификация высказываний (свои суждения выдвигать в форме — Я считаю...!, — Я думаю...!).
- Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем).
- Определении сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
- Недопустимость непосредственных оценок человека.

Принятые правила записываются фломастером на доске; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости.

Сегодня на тренинг мы посмотрим, насколько нам удастся действовать вместе. Предлагаю вам немного поиграть.

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их. Время выполнения: 15 минут

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке! », вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке.

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб к лбу!

- Друг к дружке.

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!

- Друг к дружке.

- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!

- Пятка к пятке!

- Друг к дружке.

- Затылок к затылку!

- Локоть к локтю!

- Кулак к кулаку!

- Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки. Молодцы. Спасибо.

2. Основной этап

Упражнение «Счеты»

Цель: умение чувствовать членов команды

Ведущий называет разные числа, сразу и одновременно должны встать именно столько человек, какое число прозвучало.

Задание выполняется молча.

Участники не имеют права диктовать друг другу стратегию выполнения задания. Тактика вырабатывается в процессе упражнения.

В начале упражнения лучше называть числа поменьше, от 1 до 5, а затем, постоянно усложняя задание, можно назвать число, равное количеству участников в группе, включая ведущего.

Рефлексия:

Начто вы ориентировались, выполняя задание?

Что помогло и что мешало справиться с поставленной задачей? Какой была ваша тактика и как она сформировалась?

Упражнение «Квадрат»

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения.

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз, нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Название игры: «Цвета»

Цель: деление на команды

Правила:

Тренеру необходимо подготовить разноцветные жетончики (красные, желтые, зеленые) по количеству участников. Перед началом игры перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Возможен вариант, когда участники сами выберут себе цвет. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков — это первая команда, а второй цвет — вторая и т. д.

Далее упражнения выполняются в командах.

Упражнение «КТО БЫСТРЕЕ»

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

- Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.

Возможные фигуры:

- треугольник;
- ромб;
- угол;
- буква;
- птичий косяк;
- круг;
- квадрат.

Упражнение «Остров»

Цель: тренировка навыков совместной деятельности.

Необходимые материалы. По листу бумаги формата А3 на каждую подгруппу из 3-6 человек.

Время. 15-20 минут.

Размер группы. 12-20 человек.

Психолог озвучивает инструкцию: «Перед вами остров, нужно всей командой разместиться на этом острове, то есть встать таким образом, чтобы никакие ноги, руки и другие части тела каких-либо членов команды не касались пола, все должны быть на острове. Как вы этого добьетесь – ваше дело. Нельзя использовать дополнительные предметы, такие как столы, стулья и т.д.

Рефлексия после упражнений в командах:

Начто вы ориентировались, выполняя задание?

Что помогло и что мешало справиться с поставленной задачей? Какой была ваша тактика и как она сформировалась?

Как вы думаете, если бы мы делали те же самые задания, но общей командой, это было бы сложнее или легче?

Упражнение «Посещение зоопарка»

Цель: расслабление группы.

Участники встают в круг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев — сбегать вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся дикие прыжки кенгуру (—топаты кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

Вот и крокодил! Разевает пасть, ихватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

А здесь колибри! Прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи).

3. Заключительный этап

Упражнение «Лампа Алладина» (3 мин)

Цель: рефлексия мероприятия.

Все участники становятся в круг и по очереди передают лампу друг другу и выражают свои пожелания для улучшения командной работы (неадресно, в общем, оценивая свой опыт).

Инструкция: «Представьте себе, что наша команда находит старую лампу, потирая ее, появляется волшебный джин. Теперь мы можем загадать желание. Но есть один момент, так как лампу мы нашли вместе со своей командой, то и желание касается нашей с вами работы».

Психолог:

Сплочение — это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Все Мы нуждаемся в поддержке, и получить ее мы можем только в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед! И я надеюсь, что все наши желания наша волшебная лампа обязательно выполнит.

Мы хорошо поработали. Предлагаю всем отблагодарить друг друга аплодисментами.

Арттерапевтический тренинг для педагогов «Мандала–волшебный круг»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, гармонизация душевного равновесия, получение нового опыта.

Задачи:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности;
- развитие творческого потенциала;
- активизации внутренних ресурсов;
- гармонизации внутреннего состояния;
- релаксация.

Материалы: релаксационная музыка, видеопрезентация, карандаши, фломастеры, восковые карандаши, маркеры, белая бумага формата А4 для каждого участника, пластиковые тарелки белого цвета, пластилин, гуашь, кисти, "непроливайки", ушные палочки, салфетки, ножницы, изображение ладошек из цветной бумаги, фотоаппарат, материалы для упражнения "Наша мандала".

Ход тренинга

1. Приветствие.

- Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас.

Упражнение «Улыбка»

- Давайте подарим, друг другу радость и улыбку, ведь улыбка поднимает всем настроение. *(Педагоги становятся в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу).*

Упражнение «Визитная карточка» (аналогия "Снежный ком")

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Один из участников, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Андрей, пельмени я тоже люблю, особенно сметаной, но еще люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Сергей Владимирович, пельмени не люблю, так как недавно съел их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо играю в футбол» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

2. Теоретическая часть.

Упражнение «Цвет настроения».

- Что вы сейчас чувствуете? Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас *(педагоги подходят к столу и выбирают цветные ладошки соответственно своему настроению).*

- В течение нашей встречи наблюдайте, пожалуйста, за своим настроением.

- Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала.

Мандала – рисунок в круге, по восточным верованиям обладающий целительными свойствами.

В психологии мандалу впервые начал использовать Карл Густав Юнг (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии). После смерти он оставил 2 тетради, в которых записывал свои сны, а рядом рисовал мандалу, помогающую глубже понять сновидение.

Итак, мандала в психологии – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом.

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

Мандала в разных культурах может называться: «Эффект зеркала», «Мировое древо», «Колесо», «Священное место».

Где мы встречаемся с мандалой в окружающей жизни, какие виды мандал бывают, из каких материалов составляются.

Особенности метода «Мандала»:

- Универсальность
- Развитие творческих способностей
- Безоценочность
- Безопасность
- Свобода самовыражения
- Простота в применении
- Связь с бессознательным

Коллективное упражнение «Наша мандала»

Педагогам предлагается подойти к центральному столу, на котором лежит белая ткань в виде круга, и выложить узор – мандалу из подручных материалов (разноцветные лепестки, стеклянные камушки, шнурки, крышки и т.д.), символизирующую отношение каждого к своей профессиональной деятельности.

Очень важно помнить, что движение заполнения мандалы всегда начинается от центра круга по направлению к внешним границам.

3. Практическая часть.

А сейчас предлагаю вам каждому создать свою мандалу.

При использовании данной техники важно соблюдать некоторые рекомендации:

- во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь.

- Прежде чем мы приступим к творчеству, необходимо определиться, в какой технике Вы бы хотели работать: пальчиковая живопись, пластилиновая живопись, традиционная (карандаши, фломастеры, восковые мелки, акварель). Педагоги рассаживаются за столы. Педагог-психолог напоминает правила работы с каждой техникой.

- Итак, мы отправляемся в увлекательное путешествие-приключение в глубь себя.

Включается релаксационная музыка.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Рисование мандалы.

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, или тарелочки, выбрать самый красивый цвет и нарисовать в центре круга все что захочется. Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится.

Главное правило раскрашивания—никаких правил!

Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить. Осталось вырезать мандалу по кругу.

4. Рефлексия.

Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям.

- Какие ассоциации вызывает у Вас рисунок?

- Менялось ли ваше настроение в процессе создания мандалы?

Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями (*желающие педагоги высказываются*).

Фотографии мандал участников.

е описание психологического значения цветов мандалы:

Желтый—яркие положительные чувства, интерес, стремление к общению, веселость.

Розовый—нежность, повышенная эмоциональность.

Оранжевый—самоутверждение, упорство, эгоцентризм, амбиции.

Красный—активность, как положительная (радость), так и отрицательная (агрессивность), возбуждение.

Синий — спокойствие, некоторая холодность, потребность в приятном общении.

Зеленый—настойчивость, иногда упрямство, стремление реализовать свои желания, потребность в познании мира.

Фиолетовый — чувствительность, зависимость, потребность в душевном контакте, мобилизация.

Коричневый — напряжение, антипатия, чувство вины.

Серый— безразличие, усталость, слабость, пассивность, стремление побыть в одиночестве.

Черный—негативизм, выражение протеста, отвержения.

Значение форм в мандале:

Прямоугольник — состояние перехода и изменения, замешательство, неопределённость.

Треугольник—лидерство, активность, целеустремлённость.

Зигзаг—креативность, непредсказуемость.

Стрелы, углы—защитная и нападающая агрессия, активность.

Круг—гармония, целостность, благополучие.

Спираль—движение, энергия.

Овал, глаз—защита, порядок, забота, покой.

Плавные линии, узоры, сердца—женственность, нежность.

Квадрат, ромб, многоугольник—фундамент, опора, основательность.

«Я»или«МЫ»?

Тренинг с педагогами, в рамках профилактики профессионального выгорания через сплочение педагогического коллектива и снятия психоэмоционального напряжения

Цель: расширение представлений педагогов о себе и развитие у них способности увидеть себя с другой стороны;

Оборудование: листы бумаги на каждого участника занятия, цветные карандаши, фломастеры, пастель.

Содержаниезанятия:

1. Ритуалприветствия«Комплимент»

2. Упражнение«Деревожизни»

Педагог-психологпредлагаетпедагогамнарисоватьдерево своейжизнипоследующей схеме:

корень—цельисмыслвашейжизни;

ствол – ваше представление о себе;

ветви – качества, которые вы хотели бы иметь, ваши мечты и желания;

плоды—качества,которыевыужеимеете,исполненныемечтыижелания.

Обсуждение «деревьев жизни» с выявлением общих тенденций.

3. Упражнение«Поисксходства»

Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Упражнение эффективно, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Педагог-психолог должен постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

4. Упражнение«Рисуемдругдруга»

Педагог-психолог предлагает участникам занятия нарисовать кого-либо из группы. Это может быть ассоциация с цветком, растением, животным, насекомым и т. д. Главное правило: рисунок должен отражать самые яркие черты характера рисуемого. Затем по рисункам друг друга педагоги пытаются угадать, кто именно нарисован на том или ином рисунке.

5. Релаксационноеупражнение«Белоеоблако».

Психолог: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачкоочень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного

голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы — маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.»

6. Ритуал прощания.

Тренинг «Моё спокойствие».

Участники: педагоги ДОУ.

Цель: снижение уровня тревожности, напряженности, преодоления стрессовых состояний в рабочем коллективе методами арт-терапии.

Материал: музыкальный центр, подборка музыки, листы бумаги формата А4, краски, кисточки, цветная бумага, картон, клей, ножницы, степлер, скотч.

Ход проведения:

1. Вводная часть

Упражнение «Рисунок на свободную тему»

Инструкция: Выполнить рисунок на свободную тему, затем в рамках группового обсуждения рассказать о нем. Рисунок выполняется в течение 15–20 минут. Необходимо воздержаться от анализа и оценок с тем, чтобы люди могли почувствовать себя свободными для самовыражения.

Обсуждение рисунков

2. Основная часть

Упражнение «Создание композиций на различные темы»

Инструкция: Создать художественные композиции на темы «Шторм», «Взрыв», «Чудовище», «Спортивные состязания» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с конфликтом.

Обсуждение рисунков

Упражнение «Планирование»

Инструкция: Создать план сада или парка, в котором Вам было бы приятно спокойно отдохнуть, совершить прогулку. Используйте технику рисунка, коллажа, трехмерные объекты.

Обсуждение рисунков

2. Заключительная часть

Рефлексия. Участники по кругу обмениваются мнениями.

Мероприятие: Анкетирование педагогов

Цель: оценить социально-психологический климат педагогического коллектива

Ход мероприятия: педагогам предлагается ответить на вопросы и поставить точку в соответствии с выбранной оценкой +или- и поставить точку. После ответа на все вопросы, соединить точки между собой, получится профиль оценки социально-психологического климата ДОУ педагогом.

Профиль социально-психологического климата педагогического коллектива

+3+2+10-1-2-3

	3	2	1	0	1	2	3	
1. Преобладает бодрое, жизнерадостное настроение.								1. Преобладает подавленное настроение.
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии.								2. Конфликтность в отношениях и антипатия.
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаиморасположение, понимание.								3. Группировки конфликтуют между собой.
4. Членам коллектива нравится проводить время вместе, участвовать в совместной деятельности.								4. Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5. Успехи и неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива.								5. Успехи и неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают радость, злорадство у других членов коллектива.
6. Педагоги с уважением относятся к мнению друг друга.								6. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные.								7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива.
8. В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»								8. в трудные минуты коллектив раскалывается, возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения.
9. Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители у всех членов коллектива.								9. К похвалам и поощрениям коллектива его члены относятся равнодушно.
10. Коллектив активен, полон энергии.								10. Коллектив инертен, пассивен.

11. Все участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться.							11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность.
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно.							12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах.
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам.							13. Коллектив заметно разделяется на «привилегированных» и «непривилегированных». Пренебрежительное отношение к другим.
14. Настроение в коллективе жизнерадостное, оптимистическое							14. Преобладают негативные эмоции, пессимизм.
15. Каждый учитывает мнение другого, с уважением относятся к мнению коллег.							15. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению коллег.
16. Отношение к коллективу к работе ответственное							16. Отношение к коллективу к работе формальное.
17. Насколько доброжелательно и объективно оценивается Ваша работа							17. Ваша деятельность оценивается недостаточно.
18. В какой мере коллеги прислушивается к Вашим замечаниям и предложениям.							18. В какой мере коллеги и администрация, не прислушиваются к Вашим замечаниям и предложениям.

3—свойство проявляется в коллективе всегда.

2—свойство проявляется в коллективе в большинстве случаев. 1 — свойство проявляется нередко.

0—проявляется в коллективе в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Психологический практикум для педагогов

Тема: «Игра, укрепляем психическое здоровье»

Цель: гармонизировать внутренний мир педагогов, научить способам снятия напряжения, прислушиваться к себе и осознавать собственные психологические и физические потребности.

Продолжительность тренинга: 1–1,5 ч.

Количество человек в группе: 15–20.

Место проведения: музыкальный или спортивный зал.

Ход занятия

1. Игра «Найди свое место»

Цели: распределить участников на команды, настроить на общение, создать непринужденную атмосферу.

Материалы и оборудование: таблички с названиями известных художественных фильмов, карточки с цитатами из этих фильмов, поднос, стулья, столы (количество столов зависит от того, на сколько групп вы собираетесь разделить участников).

Инструкция. На каждом столе стоит табличка с названием известного российского (советского) фильма, приводе в зал — поднос с карточками, на которых записаны крылатые фразы из этих фильмов. Каждый педагог выбирает любую карточку, просебя читает фразу и садится за соответствующий стол. Когда все участники рассядутся за столы, предложите им по очереди зачитать содержание своих карточек и проверить, правильно ли каждый из них определил свое местоположение.

2. Вступительное слово педагога-психолога

На данном этапе озвучьте тему и цели встречи. Расскажите, чем педагоги будут заниматься.

3. Игра «Калейдоскоп»

Цель: переключить внимание участников с внешнего мира на внутренний.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Примечание. Игра состоит из трех заданий. На выполнение каждого задания отводится определенное время. После завершения игры предложите педагогам по желанию зачитать свои записи.

Инструкция участникам.

1. Выберите свое любимое животное и три прилагательных для его описания, запишите.
2. Выберите еще одно животное, которое вам нравится, подберите к нему три прилагательных, запишите.
3. Закройте глаза и представьте себя на пляже в время заката. Подберите три прилагательных для описания этой сцены. Откройте глаза и запишите все.
(Дать время.)

Послушайте значение определений:

- первые три прилагательных описывают вашу личность в повседневной жизни;
- вторые три прилагательных — идеального партнера;
- третьи — вашу духовность.

4. Логическая разминка

Цели: переключить внимание с одного вида деятельности на другой, активизировать мыслительную деятельность.

Материал: набор карточек с «зашифрованными» словами.

Инструкция участникам. Выполнили карточки с зашифрованными словами. Ваша задача — расшифровать их.

Примечание. Упражнение можно провести на время — какая команда быстрее остальных соберет слова.

5. Игра «Колпак мой треугольный»

Цели: развить концентрацию внимания, двигательный контроль, произвольность, самоконтроль, элиминировать (устранить) импульсивность.

Инструкция участникам. Встаньте в круг. По очереди произнесите фразу «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Каждый участник говорит одно слово...

Теперь замените слова жестами: колпак — руки над головой, мой — показываете рукой на себя, треугольный — изображаете треугольник руками. Произнесите фразу, заменяя жестом сначала слово «колпак»... затем «мой»... далее — «треугольный»... Теперь «произнесите» фразу только жестами.

6. Игра «Тип-топ»

Цель: дать возможность участникам размяться, подвигаться.

Материал: листочки-«кочки».

Инструкция участникам. Разделитесь на две команды и постройтесь в две шеренги. Каждый из вас получил по два листочка — «кочки». На первый выставляете ногами, второй держите в руках. Последний участник в шеренге получил только одну «кочку», она лежит у него под ногами. Задача — пройти по кочкам через болото быстрее команды-соперника. Алгоритм движения следующий: первый игрок всегда «кладет» кочку на пол, встает на нее ногами и получает другую кочку от соседа. Остальные участники переходят каждый раз со своей кочки на следующую, отдают ее впереди стоящему и получают другую кочку от соседа. Последний игрок переходит со своей кочки на следующую, поднимается по своей кочке и передает ее следующему игроку.

7. Арт-терапевтическая игра-тест «Точка, точка, запятая»

Цель: дать возможность каждому участнику определить свои психосоматические проблемы.

Материалы: на каждого участника — семь листов бумаги, семь разноцветных карандашей, ножницы, клей.

Инструкция участникам. Сейчас вы нарисуете семь рисунков. Закончив рисунок на одном листе бумаги, переворачиваете его и убираете до времени.

Первый лист. Изобразите те части вашего тела или орган, которые обеспечивают, по вашему мнению, внутреннюю и внешнюю безопасность.

Второй лист. Нарисуйте ту часть тела (органы), которая дает наибольшую жизненную силу.

Третий лист. Нарисуйте те части тела или органы, которые отвечают за сотрудничество с внешним миром, наши «дипломаты» и коммуникаторы.

Четвертый лист. Изобразите часть своего тела или органы, которые помогают сопротивляться окружающей действительности. Так называемая ваша братва, или что у вас по этому поводу возникнет в качестве метафоры...

Пятый лист. Нарисуйте те свои части, которые помогают общаться с самим собой, отвечают за благополучие внутреннего, интимного мира.

Шестой лист. Изобразите те части тела или органы, которые все это контролируют, возглавляют, собирают, другими словами — служат «генеральным директором».

Седьмой лист. Нарисуйте что-то из предлагаемых вариантов:

- ту часть своего тела, которую просто хотит нарисовать еще раз (уж очень она вам нравится);
- то, что не вошло ни в один рисунок, а вы считаете, что это должно быть — просто так, для комплекта.

Теперь вырежьте по контуру все, что нарисовали, и попробуйте составить из полученного целого человечка. Не беда, если у него будет много рук или голов.

Анализ результатов. Идеал человека должен быть нормальным и жизнеспособным — т.е. целым. Плохо, если чего-то важного у него не хватает.

Рассмотрим параметры оценки полученного коллажа.

Цельность и комплектность. Если у вашего человечка чего-то не хватает, значит, он «не работает». Это главный ответ на частый вопрос: «Почему не работает моя жизнь?» — посмотрите на своего человечка.

Защищенность. Этот параметр имеет жесткое и простое требование — ВСЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ВНУТРИ!

В норме внутренние органы должны быть нарисованы «внутри тела», как бы защищены им. Они не должны быть больше корпуса тела, не должны располагаться отдельно. Все это выдает их незащищенность, уязвимость.

Соразмерность. Человек должен быть реалистичным. Голова не может быть больше туловища, а одна нога не может быть короче другой в несколько раз.

Принцип разделения властей. Иногда на каждом рисунке бывают нарисованы чуть ли не все части тела. Получается, что все отвечает за все. Представьте аналогию. Вы всем коллективом бросаетесь к Иванову, чтобы помочь ему одеться, затем дружно бежите к телефону, чтобы позвонить родителям Сидорова, а затем все вместе садитесь писать заявление заведующему детским садом на проведение экскурсии. Что это означает в реальной жизни? Неумение дифференцировать функции приводит к следующему. Как говорят психологи, у такого человека «стоит заболеть левому мизинцу, как у него отказывает все тело». То есть малейшее недомогание лишает такого человека трудоспособности.

Недаром в подводных лодках существуют перегородки. Они делят лодку на отсеки и в случае аварии в одном отсеке блокируют его, чтобы не страдали остальные.

Идеал ушей отвечает за слух, глаза — за зрение, а сердце — за любовь. Но когда на рисунке «все отвечает за все» — это точно говорит о хаосе в психике и, как следствие, в организме.

Реалистичность. Никто не говорит, что нужно рисовать, как художник. Но всякие фантазии в этом тесте говорят об удручающих вещах. Например, капустный кочан вместо головы или горшок с цветами, ножи вместо рук, гусеницы танка вместо ног, пламенный мотор вместо сердца. Это указывает на то, что человек с такими «частями тела» функционировать нормально не может.

Принцип кратности. Он сводится к следующему: шесть голов — это хорошо. Но тогда должно быть и по шесть рук-ног или хотя бы по две пары. А когда чего-то явно избыток, а чего-то нет совсем — это нарушение принципа кратности.

А теперь самостоятельно проанализируйте свой коллаж в соответствии с основными параметрами. Посмотрите, какой орган отвечает за коммуникацию с миром. У одних — уши, у других — руки. Это два совершенно разных способа жить. Не правдали? Никто лучше вас не поймет корень ваших же собственных проблем.

8. Релаксация «Цветение розы»

Цель: снять напряжение, расслабиться.

Музыкальное сопровождение: музыка для релаксации.

Педагог-психолог: Во всех культурных традициях есть символ, обозначающий внутреннее Я человека: в Китае это золотой цветок, в Индии и Тибете — лотос. В европейской культуре таким символом была роза, которую представляли обычно в виде раскрытого цветка. Если вообразить, как раскрывается роза, то внутренняя жизненная сила начнет освобождать наше сознание от сковывания и приведет к раскрытию духовного Я.

Инструкция участникам. Сядьте поудобнее. Закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь. *(Включите музыку для релаксации и дайте участникам несколько минут ее послушать, расслабиться.)*

Представьте себе розовый кусти с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец перед нашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед нами не предстанет свежая, прекрасная роза в полном цветении и во всем великолепии. Попробуйте уловить ее аромат, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение. Посмотрите в центр цветка. Там вы увидите лицо мудрого существа, полного внимания и любви к нам.

Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задайте вопросы о том, что имеет для вас наибольшее значение: о проблемах или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это необходимое время.

Теперь представьте, что вы стали розой или вобрали цветок внутри себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ним, использовать его качества. В символическом смысле вы есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворила и создала розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее Я.

Представьте, что все вы стали одним розовым кустом. Все корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества, а листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваясь ею. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — это все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планетного великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение нескольких секунд. Откройте глаза. Запомните пережитые ощущения.

В те минуты вашей жизни, когда вы особенно остро чувствуете давление обстоятельств, находитесь в стрессовом состоянии, вспомните советы мудрого внутреннего Я. Это поможет взглянуть на проблемы по-другому.

9. Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

- Какое упражнение, игра вам запомнились больше всего? Почему?
- Какие чувства вы испытывали в ходе встречи?
- Что нового узнали?
- Чему научились?
- Над чем вы задумались?
- Что из того, что вы узнали на нашей встрече, может пригодиться вам в будущем?

10. Игра «Аплодисменты»

Цели: отметить каждого участника, позитивно завершить встречу.

Инструкция. Подойдите к одному из участников встречи, скажите ему несколько хороших слов. Желательно, чтобы это были не общие фразы, а слова, которые относились бы конкретно к данному человеку. Например, вы можете сказать: «Том, как хорошо ты выполнил то или иное задание» или высказал интересную мысль, идею; «Заразительней всех смеялся; громче всех хлопал». Поаплодируйте этому участнику, попросите группу поддержать вас. Далее попросите этого человека выбрать любого другого из присутствующих и сказать ему несколько теплых слов. Теперь вы уже вдвоем хлопаете этому человеку. Игра продолжается до последнего участника и завершается общими аплодисментами всей группе.

Материал к игре.

Содержание табличек и карточек «Ирония судьбы, или Слегким паром!»

- «Какая же гадость эта ваша заливная рыба!»
- «Ошибки учителей менее заметны, но в конечном счете они обходятся людям не менее дорого»
- «Такие, как вы, всегда правы, во всем, потому что живете как положено, как предписано, но в этом и ваша слабость — вы неспособны на безумство. Великое вам не по плечу, а жизнь нельзя подогнать под вымеренную схему...»
- «Господи, как скучно мы живем! В нас пропадает дух авантюризма! Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам...» «Гараж»

- «Вытащите эту бумажку, счастливый вы наш!»
- «Товарищ жених, вы совершили грубейшую ошибку! Надо было закончить все дела с невестой, а уж потом идти на собрание»
- «У вас потрясающая профессия: вы занимаетесь тем, чего нет»
- «У верблюда два горба, потому что жизнь – борьба» «Тот самый Мюнхгаузен»
- «Чтобы влюбиться, достаточно и минуты. Чтобы развестись, иногда приходится прожить двадцать лет вместе»
- «Вы знаете, что воднобортному муженик не воюет? Мы не готовы к войне!»
- «Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица...»
- «Я не боюсь казаться смешным. Это не каждый может себе позволить»

Содержание карточек:

ник –школь –до лак-са-ре-ция ция-ин-струк ня-за-тие чес-пси-тех-хо-ни-кие
хо-чес-пси-ги-ло-кие

Внимание! На одной карточке – один слог.

Встреча с педагогом-психологом

«Давайте беречь себя!»

Цель: предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.

Задачи:

- Способствовать сплочению коллектива, желанию поддерживать друг друга.
- Обучить педагогов релаксационным техникам, технике дыхания, мышечного расслабления.
- Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Форма проведения: практикум.

Материал: комплекс релаксационных упражнений, картинки с буквами, изображения масок эмоций, картины «Сад», запись спокойной музыки.

План проведения

1. Приветствие.
2. Упражнение «Это классно!»
3. Упражнение «Поддержка».
4. Упражнение — Звуковая гимнастика.
5. Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).
6. Упражнение-медитация «Сад моей души»
7. Рефлексия.

Ход проведения

1. Приветствие.

-Приветствую Вас, уважаемые коллеги нашей очередной встрече.

Тема нашей встречи: «Давайте беречь себя!». Хотелось бы начать ее с данного стихотворения:

Учитесьуправлятьсобой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись,самомувставать,
В себе самом искать опору
Прибыстромпродвиженьевгору
Друзей в пути не растерять...
Незлобствуйте,неисходитеядом, Не
радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенноупорновтех,кторядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте,бедывсеуйдут:
Несчастьятожеустают,
Изавтрабудетденьсчастливый!

- Так как на нашей встрече мы будем говорить о нашем психологическом здоровье, хотелось бы Вам дать понятие о профессиональном выгорании и его компонентах.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте. Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги. По степени напряженности нагрузка педагогасегоднявсреднем больше, чемуменеджеровибанкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

Компонентамивыгоранияявляются:

- *напряжение* - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к людям;
- *редукция профессиональных достижений* – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере
- *эмоциональное истощение* - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.

2. Упражнение «Это классно!»

3. Для сплочения коллектива, поддержки друг друга можно встать в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания поднимают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

4. Упражнение «Поддержка».

Цель: упражнение поможет раскрыть наши внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе, будет способствовать сплочению нашего коллектива.

Инструкция: Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит. (Выполняем дрожащие движения ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрый...» Следующий участник повторяет слова соседа и добавляет свое положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрый, но еще я и...». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Все будет хорошо!»)

Вывод: Каждый нуждается в одобрении. И нам, связанным одним делом, очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

5. Упражнение — Звуковая гимнастика

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм; **Е** — воздействует на щитовидную железу; **И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши; **О** — воздействует на сердце, легкие; **У** — воздействует на органы, расположенные в области живота; **Я** — воздействует на работу всего организма; **Х** — помогает очищению организма; **ХА** — помогает повысить настроение.

5. Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание)

1. *Маска удивления.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. *Маска гнева.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. *Маска поцелуя.* И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы «трубочкой». Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. *Маска смеха.* И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, с вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы (мы выполняли, сидя)

6. Упражнение-медитация «Сад моей души»

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция: «Сейчас я вам зачитаю текст – медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу». После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями.

Текст медитации: Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете под дорожкой и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

7. Рефлексия.

- Если представить ваше ощущение, полученное после нашей встречи в виде какого-нибудь предмета в Ваших ладошках, какой бы был этот предмет?

Благодарю вас, уважаемые коллеги за участие.

Педагогам раздаются рекомендации «Профилактика эмоционального выгорания педагогов».

Тренинг для педагогов

«Дружный, творческий, работоспособный коллектив – это мы!»

Цель: формирование уверенности в себе, навыков самоустранения психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения.

Задачи:

- развитие навыков вербального и невербального общения, навыков эффективного слушания;

- введение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию уверенного поведения.
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

Материал: листы бумаги по 5 шт. на каждого, цветные и простые карандаши, фломастеры, запись спокойной музыки, музыки со звуками природы, свободная комната, столы и стулья по количеству участников.

Ход занятий:

Занятие №1. «Педагогический коллектив – это команда»

Упражнение 1. «Обмен»

Ход: «Я предлагаю вам поприветствовать друг друга пожатием рук. Но это будет не просто рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки (показываю), взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то приятное, комплимент или пожелание».

2. Упражнение «Поменяйтесь местами...»

Ход: Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

3. Упражнение «Маска»

Ход: «Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас ваши воспитанники, - ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску (20-30 минут)

Необходимо придумать маске имя и монолог от ее имени.

4. Упражнение «..., зато ты»

Ход: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «..., зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

5. Упражнение «Аромалампа»

Ход: «Я включу негромкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте удобно. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое

дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание - помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три, четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглядитесь вокруг.

Упражнение 6. «Обратная связь»

Ход: «Уважаемые участники, в конце занятия я прошу оставить отметку в виде точки на мишени в четырех секторах. Место вашей отметки зависит от оценки вашей работы по четырем критериям: 1. Деятельность ведущего. 2. Содержание занятия. 3. Деятельность участника (самооценка). 4. Психологический климат в группе. Оценка осуществляется по 10-балльной шкале».

Занятие №2. «Мы заслуживаем лучшего!»

Упражнение 1. «Только хорошее»

Ход: Участникам предлагается поздороваться и вспомнить, что хорошее произошло с ними в это утро.

Упражнение 2. «Поляна»

Ход: «Представьте поляну и себя на ней. Во что или в кого вы превратились бы на этой поляне? Что делаете на ней?».

Представление по кругу. Ведущий задает уточняющие вопросы: сколько вам лет, как себя чувствуете, не мешает ли вам... (называет того, кто уже есть на поляне), как вы относитесь к ...?

Организация пространства и проигрывание ролей (15-20 минут). Каждый участник должен взаимодействовать со всеми героями.

Упражнение 3. «Посещение зоопарка»

Ход: Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев — сбегать вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся дикие прыжки кенгуру (—топаты|| кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).

Упражнение 4. «Я заслуживаю...»

Ход: Счастье редко дается человеку «большим куском». В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в детях, которые вас часто огорчают.

Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю...», вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, чтобы сын выполнил домашнее задание», и т. п. Вспомните не менее пяти событий.

Задание на дом: каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю...» Это необходимо делать в течение трех недель. Чтобы не забыть, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать вам домашнее задание. Поверьте - это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

Рефлексия: Какой опыт вы приобрели? Чему научились в процессе занятий? Замечания и пожелания ведущему (можно в письменном виде).

Упражнение 5. «Обратная связь»

Ход: Каждому присутствующему дается 4 листочка бумаги. На трех листах нужно написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послания должны иметь позитивное содержание, личностную обращенность. На четвертом листке формулируется впечатление от прошедшего занятия, всего тренинга – это для психолога.

Занятие №3. «Снимаем напряжение»

Упражнение 1. «Дадим отпор...»

Ход: Все участники становятся в круг. Ведущий называет страхи и опасность. Если кто-то из участников боится того, что было озвучено ведущим, то он должен встать в круг. Все остальные участники, оставшиеся за кругом, в течение 5 секунд возьмутся за руки (как бы защищая тех, кто вошел в круг) и громко, дружно скажут: «Дадим отпор...». Основные критерии этого упражнения – быстрота, громкость и дружность защиты. Фразы ведущего

начинаются со следующего выражения: «На нас напали...» Ответ участников начинается с фразы: «Дадим отпор...»

- Неуверенность;
- Тревога;
- Страх;
- Внутреннее напряжение;
- Отчаяние;
- Беспокойство;
- Боязнь несоответствовать ожиданиям окружающих.

Упражнение 2. «Цветок в ладошках»

Ход: Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы. Узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасный цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться...»

Ведущий спрашивает обобщениях, испытанных участниками.

Упражнение 3. «Прекрасный сад»

Ход: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, какой цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины.

Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, (можно использовать ватман и клей) желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Упражнение 4. «Эндорфин»

Ход: Наконец, сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

Упражнение 5. «Пожелание от души!»

Лист А4 поделить на 4 части. На 3 написать пожелание 3 соседям слева, а на 4 – психологу.

Занятие из цикла «Формирование сплоченности коллектива детского сада»

Цель: создание доверительных отношений.

1. Приветствие.
2. «Японская бабочка».

Поставьте столы и стулья в сторону. Выберите участника, который будет играть роль «тори». «Тори» – это по-японски «птица». Все остальные – «бабочки». Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга. Его кисти раскрыты, ладони указывают вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из Бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладоней. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только Бабочка поймана, она тоже становится в круг, закрывает глаза и точно так же вытягивает руки с раскрытыми ладонями. Теперь участники дразнят двух Тори, а те пытаются поймать следующую Бабочку. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется только одна бабочка.

3. «Воображаемый мяч».

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно встать в круг. Группе объясните, что успех игры зависит от того, насколько они смогут сосредоточиться, настроиться на других, поддержать чужую инициативу и проявить собственную активность.

Назначьте кого-нибудь из участников игроком №1. Дайте следующие инструкции: «Чтобы начать упражнение игрок №1 перебрасывает кому-нибудь воображаемый мяч. Так как воображаемого мяча у нас нет, игрок №1 должен представить, о каком мяче идет речь. Вес, размер, форма и материал мяча подскажут, как его нужно кидать и ловить. Игрок №1 должен назвать имя того, кому будет кидать мяч, и сказать, о каком мяче идет речь». Например: игрок №1 встречается глазами с игроком №2, произносит его имя и говорит перед броском: «Футбольный мяч» или «Шарик для пинг-понга».

4. «Считаем до 10».

Участники расходятся по помещению. Они должны равномерно распределиться по комнате и ни в коем случае не образовывать ряд или круг. Как только каждый найдет удобное для себя место, он закрывает глаза.

Цель упражнения: группа должна посчитать от 1 до 10. При этом действуют следующие правила: один игрок не может назвать два числа подряд (например, 4 и 5), но каждый участник может назвать более одного числа. Если несколько игроков назвали одновременно одно и то же число, игра начинается сначала. Участники не должны заранее договариваться о стратегии игры. Во время выполнения задания нельзя разговаривать. Если игра никак неладится, подбодрите участников, чтобы они чувствовали себя напряженно. Игра продолжается до тех пор, пока группа получает удовольствие.

5. «Синхронное движение».

Цель игры: все участники должны синхронно выполнять разнообразные движения, при этом постоянно ведущего нет. Группа только работает слаженно, когда каждый ее член может исполнять функции как руководителя, так и подчиненного. Сначала участники рассаживаются на стульях. Затем без предварительной договоренности и, не переговариваясь, все должны начать двигаться. Главной задачей игроков является синхронное выполнение движений в отсутствие явного руководства со стороны отдельных участников. Это упражнение на отражение (подражание). Каждый участник делает то, что делают все остальные. А лучше, если движение будут неторопливыми, даже замедленными. Каждый игрок должен по возможности пытаться удерживать взглядом всех. Проведите тренировочный раунд, во время которого участники остаются сидеть на своих местах и выполняют различные движения, например, поворачивают голову направо, налево, снова замирают, глядя прямо. Когда простые движения начнут даваться, игроки могут попробовать двигаться по помещению. Важно, чтобы участники не разговаривали. Пусть члены группы ответят на следующие вопросы:

- Насколько хорошо удавалось держать в поле зрения всю группу?
- Насколько легко менять роли ведущего и ведомого?
- Чувствовали ли вы себя в праве захватить инициативу в группе?

– Какая роль для вас более привычна – ведущего или ведомого?

6. «Сложите шерстяное одеяло»

Игроки разбиваются на команды по 4 человека в каждой. Настройте их на работу с помощью такого рассказа: «Прекрасным летним днем мы все вместе собрались на морском берегу. Вы расстилаете на песке шерстяное одеяло. Потом садитесь на него и наслаждаетесь солнцем, свежим воздухом и плеском волн. Но вдруг собирается гроза. Вы выходите по берегу, но прежде должны все вместе сложить шерстяное одеяло». Теперь члены команд должны совместными усилиями «сложить шерстяное одеяло». На всю операцию дается 2 минуты. Если участники испытывают затруднения, добавьте 2 минуты.

7. Рефлексия эмоционального состояния: участники сидят в кругу и по очереди высказываются, что они чувствуют, что им понравилось, а что нет, чего они ожидали, что им было легко выполнять, где возникали трудности и т.д.

8. Ритуал прощания.

Участники тренинговой группы сидят в кругу, держаться за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются. Заключительное слово ведущего с пожеланием.

«Психологический квест для педагогов «Вместе мы сила!»

Цель тренинга: Сплочение педагогического коллектива.

Педагог-психолог высылает в группу МДОАУ вайбера для педагогов приглашение принять участие в психологическом квесте.

Уважаемые педагоги!

Приглашаю Вас принять участие в психологическом квесте в поисках силы!

Первое задание: Выполните ровно в 12.00 в личном сообщении в вайбере!!!

Задание №1 Каждому педагогу отправляется на телефон фотофрагмент места, где нужно найти задание. На этом месте лежит листок с заданием №2.

Задание №2 От места, где нашли задание, нужно будет (для каждого педагога разное) найти пазл «Найди пару»

СМС-рассылка в вайбере – Нашли пазл? Теперь найдите свою пару! Вдвоем в 13.30 приходите в музыкальный зал.

Не забудьте взять подорожное, что Вам попадет ся в коридоре!

Все педагоги в музыкальном зале.

Педагог-психолог: А теперь объясните, почему решили что выпара?

Педагоги объясняют почему у них получилась пара.

Педагог-психолог: А что вы нашли подорожное? И как вы думаете для чего? (ответы) Интересно вам? Тогда мы продолжим квест!

Игра-разминка «Веселый счет!»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов мимику.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Педагог-психолог: Задание №3!

Задание №3 «Слепые фигуры»

Цель: развитие навыков командного взаимодействия.

Инструкция: Участники встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того, как педагоги решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если участники не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Разговоры не запрещены.

Задание №4 Педагог-психолог: Разложите карточки в том же порядке, в каком вы строили фигуры. Переверните их. Что получилось?

(ТРИ ГРУППЫ)

Квадрат – Т

Треугольник – Р

Круг – И

Овал – ГРУП

Прямоугольник – ПЫ

Задание №5 Разделитесь на три группы по общему признаку. В каждой группе должно быть одинаковое количество участников.

Объясните по каким признакам вы объединились.

Задание №6 Следующее задание вы найдете, если ваша группа ответит на вопрос, который лежит, там где музыка играет и настроение поднимает.

(Под крышкой пианино, на колонке, под магнитофоном)

Задание №7

Карточка 1 Где вода стоит столбом?

Карточка 2 Из какой посуды не едят?

Карточка 3 Из какого слова из семи букв можно удалить одну «букву», чтобы осталось только две буквы?

Педагог-психолог: Найдите ответ! И он вам подскажет дальнейший путь!

Педагоги трёх групп находят части карты. Проявляют их с помощью красок, карандаша, и свечки.

По карте педагоги на территории детского сада находят предметы с конвертом.

Чилига, черенок, проволока.

Задание №8 Задание в конвертах. На конверте написано:

1. музыкальный зал, 2. методический кабинет.

Внутри конверта задание.

1. **Ребусы:** столы, стулья, музыка

2. **Вставь пропущенные буквы:** чашка, чай, чайник

Педагоги все приносят в зал

Педагог-психолог: В процессе нашего квеста вы собрали следующие предметы: прутки, проволоку и черенок. Как вы думаете для чего они? И вспомните, что вы искали? (*СИЛУ*) Удалось вам найти?

Ответы.

Педагог-психолог: В чем же заключается она? А я вам расскажу притчу.

Веник

Древняя притча

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старiku очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько прутиков. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару прутиков.

Педагог-психолог: Вы успешно справились с заданием, проявили творчество, смекалку.

А для чего нам нужны вот эти предметы из последнего задания?

Стол, стул, музыка, чашка, чайник, чай.

Обсуждение! Чаепитие.

Круглый стол для педагогов «Эмоциональное «выгорание» педагога: причины, пути решения, профилактика.» (мероприятие приуроченное к «Всемирному дню здоровья»)

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов

Задачи:

- Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию
- Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам приемам саморегуляции
- Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья

Материал:

- демонстрация слайдовой презентации на экране
- памятки
- столы, стулья, канцелярские принадлежности, мольберты

Ход проведения:

Сегодня **7 апреля Всемирный день здоровья**, который отмечается с 1948 года. Мы с Вами знаем, что здоровье физическое напрямую связано с психологическим состоянием каждого человека. Вот именно об одной из причин нарушения психологического здоровья, мы и порассуждаем с Вами, а именно – о СЭВ.

Для того, чтобы нам было комфортнее входить в эту тему, предлагаю поиграть в игру:

1. Упражнение—Выполни задание...‖

Если это про тебя, то подними с со стола и выполни:

- у кого голубые глаза – трижды подмигни;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседке слева, что это ее не касается;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- замужние опишите в воздухе большую осьмерку рукой;
- пусть встанет единственный ребенок своих родителей;
- тот, кого заставили прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами и скажет: — Не надо меня заставлять!‖;
- кто изредка мечтал о объединении, закрой лицо ладошками;
- кто испытывал признаки эмоционального выгорания, погладьте себя по голове;
- кто знает, как справиться с эмоциональным выгоранием, встаньте и скажите: «Я знаю, что делать!»

2. Экспресс-оценка «выгорания»

Наследующие предложения отвечайте «да» или «нет».

Количество положительных ответов подсчитайте

1 Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен

2 Если бы у меня была возможность уйти на пенсию или просто быть домохозяйкой, я сделал (а) бы это без промедления

3 Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их длинные разговоры

4 То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети моей группы

5 На протяжении последних месяцев я отказываюсь от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.

- 6 Коллегами придумала обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно, общаясь с ними
- 7 С рабочими делами справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня своей новизной
- 8 О моей работе мне едва ли кто-нибудь скажет, что-нибудь новое, я так все знаю
- 9 Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется послать ее куда подальше
- 10 За последние три месяца мне не попал в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое

Оценки результатов

- 1-балл – синдром выгорания вам не грозит
- 2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел
- 7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.
- 10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

3. Что же такое СЭВ? (Теоретические аспекты)

Каждый из нас достаточно много слышал о выгорании и также часто сталкивался с ним. И это закономерно, т.к. по статистике, именно наша профессия в системе «человек-человек» максимально к этому ведет (**3 слайд** **Статистические данные исследования подверженности эмоциональному выгоранию, в зависимости от профессии**)

4. Разделившись на три команды: 1 имена с «А» до «Е» включительно, 2 – имена с «И» до «Н», попробуем вместе определить признаки СЭВ (1 команда) и возможные причины (2 команда), от «О» до «Т» способы преодоления (3 команда). После вывод

5. В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы: (Симптоматика выгорания)

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;

- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

6. Причины эмоционального выгорания педагога (Возможные причины выгорания)

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности

7. Притча про осла и колодец (китайская притча) (Иллюстрация)

Однажды осел упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Важно понимать, что СЭВ – это естественно и часто неизбежно... Но основное – это Ваше отношение к возникшим стрессовым ситуациям, Ваша собственная забота о себе. Ваше умение решать поступающие проблемы. Ваши приоритеты в жизни. Ваши внутренние ресурсы, помогающие в преодолении.

8. Что может помочь? Команда Зоглашает свои варианты

9. Физ. пауза. «Флэшмоб здоровья»

10. Психосоматика.

Не секрет, что все наши негативные эмоции провоцируют различные заболевания и это не просто слова. Научно доказанный факт, что абсолютно любое заболевание спровоцировано негативными установками. Например:

ГИПЕРТОНИЯ

Повышенное(вышенормы) давлениекровив артериях.

Сверхэмоциональность, повышенная чувствительность, склонность драматизировать ситуацию. Желание сделать всех счастливыми и принятие на себя непосильных нагрузок.

Стоит пересмотреть понимание «ответственности», не стремиться сделать всехвокруг счастливыми. Избавиться от ненужного напряжения и научиться радоваться жизни.

АЛЛЕРГИЯ

Повышенная чувствительность организма к какому-нибудь веществу. Относится к заболеваниям, связанным с иммунной системой.

Отвращение, сильная неприязнь к кому-либо. Обидчивость. Восприятие себя как объект агрессии со стороны других людей. Наличие внутренних противоречий. Часто причина кроется в разногласиях (разных взглядах на жизнь). Если [аллергия](#) проявляется в затрудненном дыхании, это может быть способом привлечь к себе внимание – аллергик не может обойтись без помощи других людей.

Зависимость от мнения другого человека (обычно кого-то из близких), его одобрения или неодобрения.

Аллергиянапродукты —непризнаниезасобойправанаслаждатьсярадостямижизни.

Аллергия на животных и пыль – ощущение себя объектом агрессии.

Причиныаллергииневызванывнешними факторами, они внутрисамого

ГИПОТОНИЯ

Пониженноедавлениекровивкровеносныхсосудах.

Нехватка смелости, отступление от своих намерений. Уныние и ощущение себя побежденным.

Стоитнаметитьдлясебяцельиидтикней,чувствуяуверенностьвсвоихсилах.

Перестатьприслушиватьсякплохиммыслямисомнениям.

РАК

Изменениеклеткиисбой в механизме воспроизведения группы клеток.

Накопление с детства и удерживание отрицательных эмоций в себе (отверженность, предательство, несправедливость). Подавленнаязлобаили ненависть. Желаниежитьв любви и согласии. Злость за пережитые испытания. Пережитые в одиночестве психологические травмы.

Стоит обрести настоящую любовь и прощение. Быть таким, какой ты есть –настоящим собой. Простить самого себя за злые мысли и желание отомстить, за пережитые ярость и обиду. См. также «этапы истинного прощения» в конце статьи.

11. Упражнение«Ведромусора»(старыйосеннийлист) Посреди комнаты психолог ставитсимволическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на Я предлагаю на старых осенних листьях написать ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

12. Упражнение «Зарождение новой жизни» (молодые листочки березы)

Старые осенние переживания мы отправили в мусорное ведро, сейчас предлагаю подумать о самых лучших ваших качествах. С обратной стороны листиков написать 3 лучших качества и приклеить на дерево. Коллегам предлагается

назвать еще отличительное качество того, кто приклеивает листочек

13. Обратная связь (бланк), который Вы заполните в конце встречи

14. Притча про бабочку и мудреца (Иллюстрация)

Обратная связь (анонимно)

Было полезным...

Не очень понравилось...

Остался непонятным вопрос...

Пожелания на последующие встречи...

Тренинг для педагогов.

Тема: «Как сохранить душевное равновесие педагога».

Цель: профилактика нарушений психологического здоровья педагогов.

Задачи:

- создавать условия, способствующих профилактике синдрома эмоционального сгорания;
- передавать психологические знания о синдроме эмоционального сгорания, его причинах и способах преодоления;
- развивать коммуникативные умения, эмоциональную сферу;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение у педагогов;
- формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом.
- улучшать эмоциональное состояние педагогов.

Условия проведения: Приглашаются все желающие педагоги, группа - 15 человек.

Продолжительность тренинга: 1-1,5 часа.

Используемые методы: метод словесного изложения, метод демонстрации, беседа, упражнения, метод эмоционального стимулирования, работа под руководством, рефлексия.

Оборудование:

- ☐ свеча в безопасном подсвечнике;
- ☐ листы чистой бумаги;
- ☐ ручки, цветные карандаши;
- ☐ по 2 воздушного шара на каждого педагога;
- ☐ шоколад «Аленка».

Структура тренинга:

1 Вводная часть. Приветствие.

Ритуал приветствия. Упражнение «Продолжи фразу» 2

Основная часть.

Игровое упражнение «Нарисуй себя»

Беседа о синдроме эмоционального выгорания.

2.3 Психологический тест «Душевно-равновесие».

Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Упражнение «Совместный рисунок»

Упражнение «Рисование»

Упражнение «Самоанализ»

3. Заключительная часть. Подведение итогов.

Притча о слепых мудрецах и слоне.

Рефлексия. Технология «Зарядка»

Ход тренинга

1. Вводная часть.

Педагог-психолог: Добрый день уважаемые педагоги! Я рада приветствовать вас в этот замечательный весенний день на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы, немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Ритуал приветствия. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения.

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, передавая друг другу свечу и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что...» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

2 Основная часть.

Упражнение «Нарисуй себя»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает всем участникам словесно нарисовать свой портрет, но необычный: вместо глаз – то, на что любит смотреть, вместо носа – то, что любит нюхать, вдыхать, вместо рта – то, что любит есть, вместо ушей – то, что любит слушать, а вместо волос – нарисовать или написать заветную мечту. На выполнение упражнения дается 7-10 минут. После выполнения, каждый представляет свой портрет.

Беседа о синдроме эмоционального стресса

У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев больные ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, учителями, воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами:

- снижение восприимчивости, отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;

- бессонница;
- постоянно сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;
- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшение, безразличие к результатам работы;
- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Выше перечисленное — это признаки такого явления как профессиональное выгорание.

Откуда оно берется. Происходит накопление отрицательных эмоций. И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявления. Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми.

Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети.

Негатив накапливается, соразмерно выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться в всецелое общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа исамоу педагога не радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно. Это неслучается мгновенно. Этот процесс начинается ссамого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

2.3 Психологический тест "ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ"

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

- Да, довольно часто - 10 баллов;
- Нечасто, стараюсь по возможности терпеть и относиться к другим людям - 5;

- Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвет лица, а я отношусь к жизни

почти с буддистским терпением-0.

2. Иногда вы просыпаетесь посреди ночи сильным сердцебиением?

- Нет, ни разу-0;

- Да, если меня беспокоят какие-либо проблемы-3,

- Очень часто. Я уже давно не сплю так хорошо, как раньше-7

3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

- Могу, но пользуюсь этим очень редко-5;

- Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно -8,

- Ясно делому. Времени от времени так ой крик помогает человеку сбросить накопившуюся злость - 0

4. Вы довольны своей фигурой?

- Нет, раньше она мне не нравилась больше-5,

- Вобщем, да, за исключением некоторых деталей-2,

- Да, мне не хотелось бы ничего менять 0

5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас есть свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если в данный момент вы одиноки, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

- Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим

человеком-0;

- Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают-3;

- Огромный выбор-7

6. Как часто вам снятся страшные сны?

- Почти никогда-0;

- Иногда-5;

- Не менее одного раза в месяц-10

7. У вас есть надежный круг хороших друзей?

- Да, безусловно,-0,

- В основном приятели-3;

- Нет, я стремлюсь во всем полагаться на самого себя-5

Душевно уравновесие обработки данных. Подсчитайте набранное количество баллов.

От 0 до 17 баллов. Вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая дальше уделять внимание своему организму.

От 18 до 35 баллов. Что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы найдете внутреннюю гармонию.

От 36 до 50 баллов. Вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

Упражнение «Шарик» (работас гневом).

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.) Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым?

Так бывает и с человеком, когда он сердится. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» (Участники выполняют задание.) Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.) Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе. А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

Упражнение

«Звуковая

гимнастика»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную 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 повысить настроение.

Вы спокойны. Улыбнитесь.

Упражнение «Совместный рисунок».

Цель: показать участникам возможности командного взаимодействия.

Инструкция: Предлагаю разбиться на пары. Каждой паре выдаю лист бумаги

А4икарандаш.

Задание: Партнеры в парах, не договариваясь заранее, молча. Держав вдвоем один карандаш, должны нарисовать на листе бумаги произвольный рисунок.

Вопросы после задания:

- Что вы нарисовали?
 - Как вы решали, кто будет лидировать?
 - Был ли один лидер или лидерство переходило от одного партнера к другому? -
- Каков психологический смысл задания?

Упражнение «Рисование»

Цель: отвлечься от реальных событий, расслабиться, успокоиться.

Инструкция: Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточьтесь на них и начните искать среди линий какой-либо предмет. Возможно, вы найдете их несколько. Раскрасьте их, полюбуйте тем, что получилось.

2.8. Упражнение «Самоанализ»

Раздаются все участникам по шоколадке «Аленка».

Попросить участников описать Аленку, представив, что она живая:

- ☐ Какой у нее характер?
- ☐ Какой у нее образ жизни?
- ☐ О чем она думает?
- ☐ В чем нуждается?
- ☐ Что она хочет?

Прочитайте написанный текст. Вы увидите, что большая часть описаний совпадает с вашим отношением к себе, с вашими чувствами. Каждый из нас описывая другого, говорит на самом деле о себе.

Обобщение.

Наступила весна – чудесное время года, когда все пробуждается, расцветает, раскрывается.

Мы все должны слиться с природой и пробудиться вместе с ней, открыться новому, почувствовать прилив энергии, сил для новых свершений! Проснуться для жизни!

3. Заключительная часть. Подведение итогов.

Притча о слепых мудрецах и слоне.

Заключительное слово психолога: Принимая решение, мы почти всегда уверены, что поступаем правильно. Если кто-то думает и чувствует иначе, нам кажется, что этот человек неправ. А делов том, что все люди – разные. Каждый думает и чувствует по-своему. Как же разобраться, кто прав? Подумайте, а я вам прочитаю одну индийскую притчу.

Притча о слепых мудрецах и слоне

«Один человек ехал верхом на слоне и встретил на дороге группу слепых мудрецов. Слепые шли навстречу слону и никуда не сворачивали.

«Прочь с дороги!» – закричал человек

– Разве вы не видите, что перед вами слон? Он же вас растопчет!» слепые расступились, и один мудрец из них сказал:

- Откуда нам знать, что перед нами слон? Все мы слепы от рождения. А второй мудрец промолвил:

- Почтенный господин, может быть, вы нам расскажете, на что похож слон?

- Мне трудно описать его словами, - ответил хозяин слона.

- Если вы ничего не видите, подойдите и ощупайте его. Тогда вы сможете себе представить, какое это удивительное животное

Незрячие таки поступили. Они приблизились к слону и начали его ощупывать. Один ухватил слона за кончик хвоста, другой ощупал ногу, третий потрогал ухо, четвертый – хобот, а пятый погладил слона по боку.

Когда хозяин слона уехал, первый слепой мудрец, который щупал кончик слоновьего хвоста, сказал:

- Оказывается, слон похож на метелку! Не понимаю, как он мог нас раздавить.

- Что ты выдумываешь? – удивился тот, кто щупал слоновью ногу.

- Слон похож на колонну!

Третий слепой – он трогал ухо слона – воскликнул:

- Оба вы говорите вздор! Слон похож на огромное лото!

- Глупости! – закричал четвертый.

- Слон похож на толстый канат!

Пятый слепой, щупавший бок слона, стал смеяться:

- Вы верно, так испугались слона, что даже не подошли к нему!

Знайте же, что слон похож на крепостную стену!

- Вот уж нет! – опять закричал первый. – Слон похож на метелку!

- На колонну! – сказал второй.

- На лист! – повторял третий.

- На канат! – повторял четвертый.

- На крепостную стену! – твердил пятый.

Завязался спор, поскольку каждый слепой мудрец, свое описание слона считал правильным.

Говорят, что они до сих пор сидят на дороге и все спорят на что похож слон.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, в чем заключается психологический смысл этой притчи? Психологическая мудрость: «Каждый из нас знает только часть истины. Чтобы найти истину целиком, мы должны сложить все части вместе».

3.2 Рефлексия. Технология «ЗАРЯДКА»

Участникам педагогического взаимодействия, вставшим в круг, психолог предлагает через выполнение определенных движений дать оценку данному мероприятию (содержанию, отдельным технологиям, деятельности педагога, отдельными графитами, д.), а также выразить свое отношение к этим компонентам.

Предложены следующие движения:

- присесть на корточки – очень низкая оценка, негативное отношение;
- обычная поза стоя, руки по швам – удовлетворительная оценка, спокойное отношение;
- поднять руки вверх, хлопая ладоши, подняться на цыпочки – очень высокая оценка, восторженное отношение.

Психолог знакомит участников со всеми движениями и их значением. Каждый участник, после того как психолог называет тот или иной компонент состоявшегося взаимодействия, по своему усмотрению производит какое-либо движение.

Всем спасибо за внимание!

Выдача раздаточных материалов.

После окончания мероприятия все участники получают раздаточные материалы с рекомендациями по избеганию стресса, синдрома эмоционального сгорания.

- Не забывайте говорить себе каждое утро ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам!

Арт-терапевтическое занятие для педагогов «Мандала-как отражение внутреннего Я»

Цель мероприятия - способствовать профилактике и сохранению психологического здоровья педагогического коллектива.

Задачи:

- познакомить педагогов с методом «Мандала»
- нормализовать эмоциональное состояние и поведения;
- снизить уровень тревожных состояний;
- определить и укрепить безопасность внутреннего «Я»;
- усовершенствовать аутотренинговые навыки;
- развить творческие способности;
- сплотить коллектив посредством совместного творчества.

Форма организации мероприятия: семинар-практикум.

Наглядный и раздаточный материал: краски, карандаши, распечатанные приложения.

Участники мероприятия: педагоги, педагог-психолог.

Продолжительность мероприятия: 20-60 минут. **План:**

1. Теоретическая часть. Что такое мандала, кто ее придумал, в чем ее сила, как она работает. Виды мандал.
2. Практическая часть. Выбор мандалы (уже заполненного круга, который необходимо раскрасить). Релаксирующая музыка.
3. Рефлексия. Обсуждение чувств, ощущений.

Ход занятия:

Добрый день, дорогие педагоги!

Любая работа с психологом имеет свои правила. И в начале мы остановимся на том, как будет проходить наше занятие. Наша встреча продлится некоторое время, в течение которого каждый из вас будет работать сам с собой, исследовать своё внутреннее состояние. Чтобы вам ничто не мешало

встретиться с собой, прошу вас отключить звук телефонов и убрать все посторонние предметы. Занятие наше достаточно безопасно, у вас не будет необходимости рассказывать что-то о себе без вашего желания.

Давайте вспомним имена, и, называя по кругу свое имя, ответим на вопросы:

«Что я хочу узнать?» и второй вопрос – «Что я хотел бы получить от тренинга?».

Ведущий проговаривает ожидания участников, затем знакомит с правилами группы.

Теоретическая часть:

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита означает "круг" или "центр", "то, что содержит сущность", рисунок, в котором есть некое важное содержание, послание, идея, душа, зерно, суть. Кстати, произносить слово надо с ударением на первую букву "а". Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники.

Существует красивая буддистская легенда о том, что первая мандала была изготовлена основателем течения ваджраяны в 8 веке. Он сильно нуждался в божественной помощи, поэтому соорудил геометрический узор и встал в его центр. Он молился семь дней и семь ночей, после чего божество, влекомое красотой изображения, снизошло к нему и осуществило его желание.

Известно, что христианская монахиня Хильда фон Бинген, жившая в 12 веке занималась созданием великолепных мандал. Таким образом, она выражала свои религиозные убеждения и мировоззрение.

Коренные жители Америки создавали песочные мандалы, расчерчивая поверхность необычными символами. Также они выбивали мандалы из камня, создавая колоссальные архитектурные произведения. Знаменитый ацтекский календарь тоже является мандалой. Он символизирует хронометраж и религиозное мировоззрение древнего индейского народа.

В православии тоже есть множество мандал, одним из примеров может послужить иконы "Всевидящее око" или "Неопалимая купина". Если их внимательно рассмотреть эти изображения есть самыми настоящими мандалами.

Известный психиатр и исследователь глубинной психологии человека, основоположник аналитического направления в психологии, Карл Густав Юнг, стал одним из первых в Европе, кто подошёл к изучению мандалы с научной точки зрения.

Первую мандалу он создал в 1916 году, и за два года практики отточил искусство, и каждый день являл миру неповторимые великолепные изображения. За годы изучения этого искусства и его духовной подоплёки он выяснил, что каждая его мандала отображает внутреннее состояние на момент рисования. Юнг начал использовать свои рисунки для фиксирования своей психической трансформации и в конечном итоге пришёл к ошеломительному

заключению. Профессор открыл, что с помощью методики мандалы можно проявить уникальную индивидуальность человека, побороть его страхи и заглянуть "внутрь" себя. А позднее сделал вывод, что сама "мандала" — это целостность (как он называл её, "самость"), которая появляется тогда, когда всё гармонично. Это самый мощный архетип, он часто присутствует в сновидениях. Это священное пространство, которое защищает центр и тесно перекликается с защитой центра человеческой личности (внутреннего "я") от внешних посягательств и выставления на показ.

Мандала — простой рисунок, помещённый в круге, изображение не требует особых правил, строится спонтанно, выражая внутренние переживания. Почему же обычный рисунок имеет важное значение и большое воздействие на нас?

Дело в том, что круг является символом, который отражает глубинные и общие части сущности личности. Человек, изображающий мандалу, воздействует на себя самого через образы, позволяя осознать свои внутренние механизмы и силы, которые способствовали созданию этого образа.

В мандале отображается рисунок души, который создаёт "самость", она отображает направление движения "самости", создавая основу, которая раскрывает уникальность человека.

Что же даёт работа с мандалой?

Умственное и телесное расслабление. С помощью рассматривания или создания мандалы вы можете познать самого себя и мир вокруг вас.

Сочетание работы с мандалой и медитации дают большую концентрацию, внутренние процессы более направлены, ориентированы на цель медитации (это может быть и расслабление, и визуализация, и работа с иными задачами).

Когда можно использовать мандалы:

- невозможность сосредоточиться на чем-то
- слишком частые ошибки в работе
- ухудшение памяти
- слишком часто возникает чувство усталости
- мысли часто улетучиваются
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- повышенная возбудимость
- работа не представляет прежней радости
- потеря чувства юмора
- резко возрастает количество куриваемых сигарет
- пристрастие к алкогольным напиткам
- постоянное ощущение недоедания
- пропадает аппетит, потеря вкуса еды
- невозможность вовремя закончить работу

Таким образом, мандалы можно использовать для снижения уровня стресса и психоэмоционального напряжения. Если невозможно изменить ситуацию, вызвавшую стресс, можно изменить ее значимость и отношение к этой ситуации.

Практическая часть:

Инструкция:

-во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;

-дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;

-не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

Включается расслабляющая релаксационная музыка.

Делаем глубокий вдох и выдох. Наблюдая за своим дыханием, постепенно, все более расслабляетесь, наполняясь теплом и спокойствием. Глаза закрыты, вы как бы созерцаете чистое пространство круга, стараясь удерживать свой взгляд внутри очерченного пространства. Когда почувствуете, что достигли максимального расслабления, возможного для вас на данный момент, то направьте свое внутренне внимание на ту проблему, тему или жизненную задачу, которая наиболее для вас сейчас актуальна. Представьте, что вы находитесь по середине этого круга. Прислушайтесь к своим ощущениям в теле, может быть, вам представятся некие абстрактные или конкретные образы, которые будут ассоциироваться с этой темой. Прислушайтесь к тем чувствам, ощущениям, которые вызывает у вас эта тема.

Затем представьте себя в центре мандалы. Посмотрите на не раскрашенное место мандалы возле себя, теперь на краски или карандаши или пастель. Какой цвет первый вам бросился на глаза. Доверьтесь этому. И не важно, приятен он для вас или нет, вписывается в логику вашей темы или нет – возьмите его.

В некоторых случаях, возникает потребность выплеснуть накопившиеся эмоции – дайте им проявиться в процессе рисования с той страстностью, с тем темпом и цветом, который просится. Это может быть и один цвет, например черный, красный или серый. Дайте возможность выплеснуться этому цвету в полную силу, зарисовав им весь круг и, может быть не один.

Раскрашивайте (выдаются бланки мандалы)

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть изображения.

Знакомство с цветотерапией и символикой мандал.

Когда работа с мандалами подходит к концу и у большей части группы готовы рисунки, психолог выводит на экран или вешает на доске значение цветов в мандале:

На что следует обратить внимание на рисунке

Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.) Незаполненный, пустой центр говорит о готовности к переменам.

Внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – возможно, человек испытывает внутреннее беспокойство.

Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

Пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии и с самим собой.

Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

Дополнительную интерпретацию можно получить, соотнеся рисунок с составией архетипического круга Джоан Келлог.

Цвета в мандале.

При интерпретации нужно опираться не только на культурное значение цветов, но и на то, как автор трактует тот или иной цвет.

Красный

Уверенность в себе, страсть и захлестывающие эмоции, сила, воля к выживанию, либидо, но в то же время – ярость, деструктивная злоба и страдания. В сочетании с черным – агрессивные тенденции. Отсутствие красного – пассивность и неспособность добиваться своего.

Желтый

Солнце, счастье, разрешение конфликтов и приближение новой главы в жизни. Хороший ум, любопытство, целеустремленность и живость. Чистый желтый означает позитивное отношение к отцу, затемненный – негативное.

Зеленый

Естественное самообновление, рост, способность творить, исцелять себя. Зеленый цвет – это объединение матери (голубой) и отца (желтый) – способность заботиться и защищать. Много зеленого – чрезмерный внутренний контроль, ригидность, гиперопека.

Бирюзовый

Цвет исцеления, контроля болезненных воспоминаний.

Персиковый

Чувственность, отзывчивость, ответственность, высвобождение творческого потенциала, рассвет сексуальности.

Оранжевый

Власть, потребность в самоутверждении, высокие амбиции, противостояние авторитетам, эмоциональную зависимость от отца. Для женщин - эмоциональная зависимость от мужчины.

Коричневый

Возможность новых начинаний, низкая самооценка, потребность в безопасности, внутренние противоречия, конфликтные отношения с матерью.

Бордовый

Потребность в исцелении старых и решении проблем.

Черный

Концентрация, агрессия, разрушительный импульс. Обилие черного - признак депрессии, психологическая смерть – как начало новой жизни.

Голубой

Спокойствие, безмятежность, безусловная любовь, забота и сострадание (материнство). Темно-голубой у женщин - поглощающее материнство, обилие голубого у мужчин - пассивность.

Индиго(темно-синий цвет)

Свидетельство тяжелых переживаний и событий, недоверчивость, попытка пережить депрессию. Потерю, замешательство. Пробуждение интуиции, достижение мудрости. Вместе с красным - борьба за независимость и преодоление симбиотической связи.

Фиолетовый

Мистическая идентификация, духовность, воображение, паранойя. Обилие – эгоизм, авторитарность и поглощенность самим собой и взгляд на себя как на находящегося вне или выше человеческого сообщества. Темно-фиолетовый в центре - зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти.

Сиреневый

Одухотворенность, чувство оторванности от физического тела, зависимость от фантазий и уход от реальности. Часто встречается у людей, страдающих респираторными заболеваниями (кислородное голодание).

Розовый

Женственность, наслаждение чувственностью, невинность, удовольствие и боль, связанные с жизнью в физическом теле. Много розового - уязвимость, страх разоблачения и потребность в заботе. Сочетание с черным – склонность к саморазрушительным тенденциям.

Фуксия

Готовность начать обучение, творческий проект или высказывание своего мнения. Отрицательное значение - нетерпение, эгоизм или потеря концентрации из-за чрезмерной эмоциональности.

Серый

Отсутствие или недостаток эмоций, чувств, поиск почвы под ногами в решении мучительной внутренней проблемы, чувство вины, подавленное состояние, депрессия.

Белый

Непорочность, духовность, ясность и готовность к изменениям, в то же время – потеря энергии. Жемчужный эффект – попытка скрыть что-то важное, сокровенное.

Рефлексия. Подведение итогов.

Итак, наше занятие подошло к концу. Мы познакомились с понятием мандала, ее символикой, значением, узнали, в каких случаях как можно использовать, а также затронули свой личный опыт.

Сейчас я попрошу Вас поделиться своими впечатлениями, сказать, с каким настроением вы уходите, есть ли представление о том, как можно использовать эти знания в вашей жизни.

Тренинг эмоционального выгорания и психоэмоциональной устойчивости педагогов ДОУ

Цель: Коррекция стратегий преодоления кризисов профессионального становления личности, определить уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов ДОУ, выработать возможные стратегии выхода из ситуаций, провоцирующих стрессы.

Задачи:

1. Создать условия для лучшего познания себя.
2. Способствовать осознанию и коррекции участниками своих индивидуальных способностей, препятствующих конструктивному способу преодоления кризисной ситуации.
3. Научить участников тренинга снимать мышечное напряжение и развивать умения расслабляться.

Оборудование: Листы бумаги, карандаши или ручки на каждого участника, бумажные салфетки, старые газеты, мольберт.

План – тренинга

День 1.

1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте, а сегодня...».
2. Упражнение «Трамвайчик в мир общения».
3. Упражнение «Забота о здоровье, что вы сделали для своего здоровья сегодня?».
4. Мини-лекция об эмоциональном выгорании педагогов.
5. Упражнение «Кто я и мои качества?» . Работа в парах.
6. Незаконченное предложение «Педагогом быть хорошо, потому что...?»
«Педагогом быть плохо, потому что...? Групповое обсуждение.
7. Обратная связь.

День 2.

1. Упражнение – приветствие «Австралийский дождь».
2. Упражнение «Забота о здоровье, что вы сделали для своего здоровья сегодня?».

3. Определение уровня эмоционального выгорания педагога – самостоятельно.
4. Анкетанавыявлениестепениэмоциональноговыгорания;
5. «Диагностикапрофессионального(эмоционального)выгорания»
6. (К.Маслач,С.Джексон,вадаптацииН.Е.Водопьяновой).
7. Упражнение«Карандаш».
8. Игровоеупражнение«Бумажныешарики».
9. Упражнениенарелаксацию«Водопад»
10. Игра«Комплиментсоседу»
- 11.Итогтренинга.Обратнаясвязь.

Упр. «Трамвайчик». Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду», следующий пересаживается со словами "А я тоже", третий со словами " А я зайцем", четвертый со словами" А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегают на пустой стул).Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул,пересаживается со словами "А я еду..." и т.д.

Упражнение—Дождик!

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Игра-разминка«Австралийскийдождь»

Цель:обеспечитьпсихологическуюразгрузкуучастников.

Времяпроведения:5 мин.

Ходупражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- ВАвстралииподнялсяветер.(Ведущийтретладони).
- Начинаеткапатьдождь.(Кладаниепальцами).
- Дождьусиливается.(Поочередныехлопкиладонямипогруди).
- Начинаетсянастоящийливень.(Хлопкипобедрам).
- Авотиград –настоящаябуря.(Топотногами).
- Ночтоэто?Бурястихает.(Хлопкипобедрам).
- Дождьутихает.(Хлопкиладонямипогруди).
- Редкиекаплипадаютназемлю.(Кладаниепальцами).
- Тихийшелестветра.(Потираниеладоней).
- Солнце!(Рукивверх).

Вопросыдляобсуждения:

1. Легколивамбыловыполнятьэтоупражнение?
2. Незапутывалисьливывходевыполнениязаданий?

3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Упражнение—Водопад

Цель: Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами....(30 секунд)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

Ритуал прощания:

- —Какого цвета мое настроение? Все рисуют цвет своего настроения в тетрадях.

- —Передай тепло другу! - все встают в круг, берутся за руки, по цепочкежимают друг другу руку.

Анкета на выявление степени эмоционального выгорания

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня гложит педагогическая деятельность.

2. У меня нет желания общаться после работы.

3. У меня в группе есть "плохие" дети.

4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.

5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да" - 3 очка, "иногда" - 2 очка, "нет" - 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

ЧАСЫ

Сказкотерапевтическая игра

Основные задачи:

- Обучение навыкам самопознания;
- Осознание своих сильных и слабых качеств;
- предоставление опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры;
- развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества;
- развитие эмпатии;
- закрепление дружеских отношений между членами коллектива;
- командообразование.

Необходимые материалы:

- Листы бумаги А4
- ручки, цветные карандаши, фломастеры;
- стулья (по количеству участников).

Ход игры

Приветствие

- Я вас всех приветствую! В преддверие Нового года все мы верим в сказку, вот и мы сегодня с вами попадем в сказочный мир! Конечно всё будет, зависит только от нас, от нашего настроения!

- И сейчас прошу каждого назвать свое имя и охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других. Например: «Меня зовут Марина, и я здесь одна в белой блузке» или «Я единственная здесь, кто преподает математику».

Составление правил группы

- Вы большие молодцы! Я сейчас знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как и правила в любом занятии.

Разминка

- Предлагаю вам представить себе любые часы: их форму, цвет, размер – и выбрать, какой деталью в этих часах вы бы могли быть (1-2 минуты).

- Теперь нарисуйте эти часы и изобразить на рисунке выбранную деталь(5-10 минут).

(После того как рисунки будут готовы, участники по очереди показывают их другим членам группы и называют деталь в часах, которой они могли бы быть.)

- Покажите ваши часы другим участниками назовите деталь в часах, которой вы могли бы быть.

Введение в сказку

Ведущий. Сегодня вы познакомитесь со сказкой «Часы». В часах было много разных деталей, похожих на те, которые называли вы, и первое время детали почти не обращали внимание друг на друга, но затем ... Итак, послушаем, что же с ними произошло.

На прилавке магазина лежали часы: маленькие и большие, легкие и тяжелые.

Среди них выделялись одни – очень изящные часики. Яркий циферблат, блестящие стрелочки и сияющий корпус привлекали внимание многих покупателей.

- Сейчас нас купят, - гордо говорил Циферблат, увидев, как внимательно смотрит на них очередной покупатель. – И все потому, что я своим ярким цветом затмеваю всех конкурентов.

- И вовсе не поэтому, возражали ему Стрелочки. = При чем тут ваш цвет, если из-за нашего блеска его всё равно не видно? Это мы своей красотой и изяществом так привлекаем покупателей.

- Ну и фантазерки вы, - смеялся Корпус. – Где это вы у себя нашли изящество? Вот я – другое дело, я – само совершенство. Только посмотрите на меня.

И он подвигался ближе к самой яркой лампочке.

Упражнение «Моя ценность»

- Вспомните свою деталь в часах и рассказать, почему вы выбрали именно её, что в ней есть важного, ценного и значимого, незаменимого.

(Участники по очереди, начиная с ведущего, идентифицируются с выбранной ими деталью и рассказывают о её назначении и важности места, занимаемого в часах.

Например: «Я – часовая стрелка. Без меня невозможно узнать, который сейчас час. Я точна, негибаема и надежна»)

Продолжение сказки

Итак, в часах было очень много важных деталей, но покупатели смотрели куда-то вверх, с сожалением вздыхали и разочарованно уходили.

- Как жаль, - говорили они, - такие красивые часы и такая неприятность.

- Что происходит? – встревожился Циферблат, после того как очередной покупатель не захотел их купить.

- Незнаем, - сказали Стрелочки и тоже посмотрели вверх. Над прилавком висели Большие часы.

- Уважаемые, что вы такое делаете, что все отказываются нас покупать? – недовольно спросили у них Стрелочки.
- Мы показываем точное время, - ответили Большие часы. – А ваше с ним, к сожалению, не совпадает. Вы так заняты своими спорами, что постоянно отстаёте.
- Мы отстаём? – удивились Стрелочки. – Дамы сейчас соберём всех!
- И они начали крутиться так быстро, словно стремились обогнать само время.
- Торопитесь, торопитесь, спешите, - подбадривал их Циферблат. – Покажем всем, чего мы стоим.
- И нас сразу купят, поддерживал Корпус и подвигался ещё ближе к яркой лампочке.

Игра «Броуновское движение»

- Походите внутри круга, не сталкиваясь друг с другом, в своей обычной манере. При этом можно встречаться взглядом с теми людьми, с которыми хотелось бы встретиться, и постараться отметить свои чувства и понять их (2 минуты).

Затем ведущий даёт команду:

- Ходите быстрее, но не сталкивайтесь... ещё быстрее... теперь медленнее.. ещё медленнее ... А теперь станьте по три человека, кто с кем хочет. Можете сесть и поговорить о тех чувствах, которые вы испытывали в ходе выполнения этого упражнения, и ответить на следующие вопросы:

- Что было для вас неожиданным?
- Кто нашёл свой шаг?
- Какой темп явился для вас более комфортным?

С кем было приятно встретиться взглядом? Что у вас общего?

(Вывод: У нас темп у всех свой, но мы не должны забывать о себе и о тех, кто рядом. Нужно создавать комфорт и себе и окружающим.)

Продолжение сказки

Вот так быстро крутились и вертелись все детали, как вдруг Корпус вскрикнул:

- Ой, у меня что-то колено улово боку!
- Ой, - воскликнули вслед за ним Стрелочки и безвольно повисли на винтике, вокруг которого крутились.
- Ну и работнички, - хмыкнул Циферблат. – То отстают, то спешат, а сейчас и все упали и шевельнуться не могут.
- Что с нами? – спросили Стрелочки у Больших часов.
- Ваш механизм расстроился, скажите. – Вы его совсем загоняли.
- Какой механизм? – удивленно спросил Циферблат.
- То гт, что спрятан в Корпусе, - пояснили Большие часы.
- Ах, этот, - безразлично сказал Циферблат, вспомнив про невзрачные шестерёнки и пружинку. – Ну и что?
- А то, что без него часы не пойдут.

- Наши часы не пойдут из-за каких-то шестерёнок? -удивились Стрелочки. – Да вы шутите, уважаемые. Всем известно, что часы идутпотому, что двигаемся мы. Истрелочкиважноподнялиивверхсвоиносики.
- Нучтоже,идите,сказалиБольшиечасыиотвернулись.
- Как Стрелочки ни старались, им не удалось сдвинуться с места даже на одно деление.
- Я всегда знал, что не вы здесь самые главные, - сказал Циферблат и, посмотрев на Большие часы, спросил: - И что же нам теперь делать?
- НадовызватьМастера, -ответилиБольшиечасыигромкозавонили.

Упражнение«Бездругихянемогу»

- Продолжитефразу:«Бездругихянесмогу...»

Говорить следует от имени своей детали.

(Например:«Ябраслет.Бездругихянесмогусообщитьлюдямточном времени и моя функция будет совершенно иной – только украшение».

После того как все участники озвучат свои предложения, ведущий предлагаетим проанализировать, какое отношение непосредственно к ним имеют высказывания из двух упражнений: «Моя ценность» и «Без других я не смогу» Вывод:

Продолжениесказки

Мастероткрылкорпусручныхчасовиувиделвыскочившуюшестеренку.

- Мычто,остановилисьиз-заэтой мелочи?–возмутилисьСтрелочки.
- Это не мелочь, а частьвашего механизма,- сказали Большие часы. –Без нее вы – просто набор деталей. Видимо, вам следует научиться уважать тех, кто трудится вместе с вами для общего дела.
- Уважать какую-то Шестеренку? – фыркнул Корпус. – Да её даже не видно за мной.
- Может быть, и не видно, но без её исправного хода лежать вам долго, и даже не здесь, а где-нибудь на складе Ненужный вещей, - ответили Большие часы.
- Да?–удивилсяЦиферблат.–Ичтоженам делать?
- Уважатькаждуюдетальислаженнороботать,-повторилиБольшиечасы.
- Акакэто?–уточнилиСтрелочки.
- ПосмотритенаработуМастераиподумайте.

МастертемвременемаккуратносмазалвсеШестерёнки,поставилвыпавшую на место и подкрутил Пружинку, из-за которой часы опаздывали.

Упражнение«Обратнаясвязь»

Ведущий. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам более эффективно работать в будущем как единой команде. Я исхожу из того, что до сих пор каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом. С другой стороны, я допускаю, что каждый делал и что-то такое, что другие даже не знают.Наконец,япредполагаю,чтовамхотелосьбы,чтобывашиколлеги

действовали в будущем так, чтобы команда смогла работать ещё лучше. У каждого из вас есть собственное представление об этом, и я хочу помочь вам объясниться друг с другом и прийти к ясным и четким договоренностям.

Возьмите себе по одному листу, расположите его горизонтально и напишите в верхней части свое имя.

«Продолжай и дальше ...» Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей работе, и выразят надежду на совершенствование этих качеств в будущем.

Выполняя упражнение, необходимо придерживаться следующих правил:

- Подписывайте свои записи.
- Вы можете написать другому члену команды любое количество пожеланий.
- После того как вы сделаете все свои записи, сядьте на свое место.
- Вы сможете прочитать свой лист только после того, как я объявлю этот этап работы завершённым.

После того как все рассядутся по местам, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны, можно задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести переговоры.

Вывод: Иногда нам трудно сказать приятное коллегам и даже просто улыбнуться. Это всё способствует взаимопониманию команды.

Продолжение сказки

- Значит, точный ход часов зависит от Пружинки, а не от нас? – удивились Стрелочки.
- Действительно, надо присмотреться к работе нашего механизма.

Ионислюбопытством засунули свои носики внутрь Корпуса.

Перед Стрелочками открылся незнакомый мир.

Шестеренки находились в непрерывном движении. Каждая из них кружилась вокруг своей оси и одновременно соприкасалась с другими. Пружинка то сжималась в такт движению шестеренок, то разжималась в такт движению шестерёнок, а неизвестный Валик проходил сквозь одну сторону Корпуса наружу, туда, где находилась Заводная головка.

- А ты почему здесь? – спросили у неё Стрелочки. – Почему не в Корпусе?

- Я служу для связи механизма часов с Человеком, помогаю ему привести Шестерёнки в движение. А ещё я могу помочь вам показывать более точное время, - ответила Заводная головка и добавила: - Но, впрочем, когда весь механизм работает слаженно, моя роль незаметна.

- Да, - призадумались Стрелочки, как много мы не знали!

- И я, - сказал Циферблат.

И я, - добавил Корпус. = Раньше я думал, что моя главная задача – привлекать покупателей, а оказывается, внутри меня находится очень важный, точный и хрупкий механизм, и мне следует лучше заботиться о нем и беречь его. Я ведь не только красивый, но и крепкий, прочный. Совсем забыл об этом.

И Корпус вздохнул.

- Нам всем есть о чём подумать, сказали Стрелочки и, посмотрев на Большие часы, добавили: - Спасибо за помощь, уважаемые.
- Всегда рады помочь, ответили Большие часы и громко зазвонили. Мастер закрыл корпус ручных часов, завели и положил на прилавок.
- Мы – команда! Как здорово! – подумали Стрелочки и впервые почувствовали связь со всем механизмом.

Упражнение «Скульптура»

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам сделать скульптуру Часов. Для этого нужно выбрать скульптора и определить, какой деталью в часах вы хотите быть. Это может быть та деталь, о которой вы рассказывали в начале занятия, или другая, новая.

В течение отведенного времени (10 минут) скульптор составляет из участников скульптуру Часов, помогая каждому определить свое место. После того как скульптура будет составлена, участники показывают часовой механизм в действии.

Обсуждение

Важно, чтобы каждый участник определил свое реальное место в группе и стратегию поведения. Ведущий может предложить участникам ответить на следующие вопросы:

- Как ты чувствуешь себя на этом месте (скраю, в середине, вверху, внизу)?
- Хотел бы ты что-то изменить? (При этом желающие могут найти себе другое место или занять иное положение.)
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Появились ли у тебя новые возможности?
- Что ты можешь сделать сейчас, чего раньше не мог?
- Какой твой вклад в целое?
- В какой мере ты воспринимаешь себя как часть целого?

Завершая обсуждение, ведущий может подчеркнуть, **что групповое взаимодействие приносит удовлетворение тогда, когда каждый участник группы является самим собой и творит, не ограничивая себя, имея при этом в виду создание общего произведения.**

Окончание сказки

- Дорогой, посмотри, какие красивые часики! – вдруг послышался женский голос.
 - Нет, только красивые, но неточные, – добавил мужской.
 - Я куплю их, – произнесла девушка.
 - Наконец-то, – подумал Корпус.
- Он внимательно осмотрел каждую деталь внутри себя и мягко опустил свою женскую руку: пришло время служить.

Обсуждение игры

Участники занятия обсуждают игру, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватило. Говорят, какие выводы для себя они сделали, каков, по их мнению, смысл данной сказки.

Завершение занятия

- Благодарю всех участников за совместно пройденный путь. И пусть сказка в жизни встречается нам всем. А с этой сказкой мы прощаемся, НО вместе все пройдем пить чай.

«Тренинг на эмоциональное выгорание педагогов».

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Цели: Профилактика истощения психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Знакомство с понятием профессиональное —выгорание, с его характеристиками.
2. Снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.
3. Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

1. Правила работы в группе.

- Доверительный стиль общения (насмешки и злое слово исключаются);
- Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);
- Обращение на «ты»;
- Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);
- Искренность в общении;
- Недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он неправ», «Он мне не нравится»);
- Уважение к говорящему (У каждого должна быть возможность высказаться)

1. Вводное слово

Цель: Настройка на занятие, ознакомление с планом работы.

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на тренинге. Сегодня мы будем искать ресурсы и борьбу со стрессом эмоциональным выгоранием.

И начнем с первого упражнения.

2. Упражнение «Апельсин»

Цель: развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

Материал: мяч

«Давайте вообразим, что это (показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».

Ведущий начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения ведущий побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например: «Давайте попробуем работать быстрее».

3. Упражнение «Деревопомощи»

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

Материал: Большой ватман с нарисованным деревом с пятью ветками –

«Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки – карточки желательного разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

«Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающийся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось всего листьев? Как выдумаете, что это значит? Подойдите к дереву и прочтите, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется у меня в кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

3. Упражнение — Снежный ком.

Цель: Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя.

Инструкция: Устройтесь поудобнее, по очереди будем называть не свое имя а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Я спокойная.

4. Упражнение — Поменяйтесь местами те, кто...

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: —Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.
- У кого настроение жизни радостное, полное оптимизма.

Обсуждение: Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленная на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Расскажите ваши эмоции.

8. Упражнение «Скажи три слова о своей работе не задумываясь»

Цель: увидеть ценности своей работы для себя.

Рефлексия

А теперь давайте вспомним.

Чтобыло на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось?

Что нового вы узнали о себе?

Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятий? Как изменилось у вас ваше эмоциональное состояние?

Что вы унесёте с собой после этих занятий как собственный опыт? Что хотите пожелать или сказать участникам?

Заключение.

Я хочу всех поблагодарить за работу. И закончить нашу работу хочу замечательной притчей.

Притча

«В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось по бесконечной дороге. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком весел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал половину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагружил себя этими обломками скал?» — спросил он.

«Действительно, глупо — ответил путник, но я до сих пор их не замечал». Сказав это он далеко швырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил

на это внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение.

Крестьянин возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, посмотри, там вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой? Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!».

«Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути,» – с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Арт-тренинг для сотрудников детского сада «В преддверии Старого Нового Года»

Цель: создание ситуации релаксации, успеха, гармонизации психоэмоционального состояния, снижение нервно-психического напряжения, освоение новых методов и приемов помощи самому себе и своим коллегам в ситуациях профессионального стресса.

Задачи:

1. Обучение методам снятия напряжения.
2. Обучение методам профилактики синдрома профессионального выгорания.
3. Обучение навыкам самоанализа с помощью Колеса жизненного баланса.
4. Гармонизация психоэмоционального состояния в процессе рисования новогодней мандалы.

Участники: сотрудники детского сада.

Оборудование: ресурсы новогодние мандалы, вырезанные по контуру, простой карандаш, цветные карандаши; обручи, мольберт, колонки, конфеты с пожеланиями, свеча.

Ход тренинга:

1. Упражнение «Свеча»

Психолог: Здравствуйте, коллеги! У нас сегодня тренинг в канун Старого Нового года. Новый год – это всегда некая точка отсчета, время подводить итоги прожитого года и строить планы на будущий и если Вам не удалось загадать все желания или Вы не понимаете чего хотите, время пришло.

Сейчас я прошу каждого из Вас по очереди вспомнить, каким для вас был прошедший год и в нескольких словах описать его (*сотрудники сидят в кругу, со свечой в руках, после высказывания свеча передается соседу*).

Психолог: Спасибо. Для всех уходящий год был разным. У кого-то произошли важные перемены в личной жизни, кто-то сейчас упомянул работу. Но в целом уходящий год принес больше хорошего, нежели плохого. Кто-то уходил, кто-то приходил, состав сотрудников менялся. Мы узнавали друг друга.

2. Упражнение «Колесо баланса жизни»

Психолог: На работе утренники, на стрижку надо записываться за две недели, дети пытаются: «А что мне подарит Дед Мороз?» — спокойно, просто это декабрь, он благополучно завершился.

Пришло время выкроить час для души.

Но если у вас получится, вы точно будете знать, что загадывать под Старый новый год. Вы же хотите гармонии?

Давайте, притормозим немножко, поговорим с самым близким человеком — то есть с собой (кто может знать вас самих лучше?).

Проводя этот маленький анализ своей жизни, попытайтесь оставаться честной по отношению к себе. Это поможет понять, где находятся точки роста, которые требуют вашего внимания.

Психолог: Колесо баланса — возможно, вы слышали о таком. Это один из известных методов анализа текущего состояния жизни, «мгновенный срез».

Его придумал Пол Майер, американский бизнесмен, миллионер.

Колесо баланса — это круг, разделенный на сектора.

Обычно их 8, но можно сделать и больше, если хотите. (рисует на мольберте) Каждый сектор — сфера жизни:

карьера (работа)

семья

друзья

здоровье

хобби

деньги

отдых

саморазвитие

Психолог: Теперь вам нужно оценить по десятибалльной шкале, насколько вам нравится текущее положение дел в каждой из сфер:

0 — полный провал, 10 — отлично!

Ноль будет в центре круга, десятка — на окружности.

Запишите сектора до уровня, который вы определили. (работает с сотрудниками)

Психолог: Получилось ровненькое колесо? Сможет ли оно катиться по дороге жизни? Вряд ли.

Обычно считается, что значения 0-3 тревожные, 4-7 — требуют внимания, а 8-10 близки к идеалу.

Те сферы, которые «проседают», и будут вашими точками роста.

Прикладывая усилия для дополнительного развития каких-то сфер жизни, мы делаем наше колесо более ровным.

Фокус, волшебство в том то, на чем мы концентрируемся, развивается ускоренными темпами и подтягивает за собой все остальное.

Энергия и ресурсы всегда идут в направлении наших мыслей и дел, это закон.

Колесо начинает крутиться, ускоряя нашу жизнь, а мы получаем больше возможностей, впечатлений и удовольствия. Ради этого все и затевается.

Кстати, если вы получите средние цифры по всем сферам, это не значит, что ваша жизнь серая и унылая. Просто вы не до конца раскрываете свой потенциал.

Что можно сделать?

Например, у вас просел сектор «отдых». Вы редко уходите в отпуск и плохо спите. Исправьте это, и получите сразу кучу бонусов во всех сферах! Давайте на примере посмотрим, как это происходит.

Во-первых, вы будете лучше выглядеть. У вас появится больше энергии, в том числе — и на личную жизнь. Вы сможете больше успевать, появится время, силы и, возможно, деньги для путешествий. Больше успеваешь — больше зарабатываешь! Если поедете в путешествие с семьей, сможете вписать новую страничку в семейный альбом — это плюс. Если семьи нет, будет шанс встретить самого важного человека в вашей жизни, свою любовь — это большой плюс! Никогда не знаешь, что подарит тебе дорога. А новые впечатления — это всегда развитие. Смотрите, сколько всего вы можете получить от изменений в одной только сфере.

Прямо рядом с рисунком неровного колеса напишите, что конкретно можно сделать для того, чтобы выправить ситуацию в обозримом будущем: за несколько месяцев, например. Чтобы лучше отдыхать, гуляйте перед сном, купите ортопедическую подушку и поставьте таймер отключения на телевизор.

Если что-то не так со здоровьем, запланируйте обследование, гимнастику, подходящий тип питания.

Если с саморазвитием — обучающие курсы, книги, поход в интересный музей. Ну, и так далее...

Только не просто запланируйте, а укажите дату, когда вы должны это сделать. И делайте! Каждый день давайте себе маленькие задания, которые будут приближать вас к цели. Зарядка, например, не сразу на 40 минут, а постепенно, прибавляя по упражнению через день. А билет в музей можно купить онлайн и заранее, чтобы была возможность спланировать это мероприятие.

Но есть и **подводные камни**, давайте посмотрим на сферу финансы (пример)

Психолог: Через 2-

3 месяца повторите упражнение с колесом баланса и посмотрите, есть ли разница. Вам понадобится сила воли, чтобы добиться изменений.

Вы знаете, что?

Это все не обязательно. Меняться нужно только тем, кто чувствует в этом внутреннюю потребность.

Не всегда нужно стремиться к идеалу. Нет необходимости «стать отличницей» и получить оценку 10 в каждой сфере. У вас всегда будут какие-то приоритеты.

Колесо баланса отлично работает как фотография момента и указание, над чем можно поработать, если вас это заботит. Но если вы искренне кайфуете от того положения, что есть сейчас, то никакой перекося вас волновать попросту не будет.

Если у вас, например, маленький ребенок, то скорее всего все внимание занимает сектор «семья». И благополучие малыша для вас окажется гораздо важнее любого музея. Возможность наблюдать, как он улыбается, будет радовать значительно больше, чем очередь к Рембранту. Если сейчас это ваш искренний выбор, отлично! Не стоит вгонять себя в депрессию и пытаться насильно «гармонизироваться». Придет время, и вы захотите перемен. А пока — наслаждайтесь.

Возможно, через пару лет главным станет хобби, потом оно перерастет в бизнес. Самореализация выйдет на первый план, а тут и деньги подтянутся. А может, фокус вашего внимания останется на семье. Главное, чтобы вы чувствовали, что вы живете именно своей жизнью, и вам она нравится

Настоящий баланс — он внутри. Слушайте себя, свое сердце — это действительно важно. Не обманывайтесь общими трендами, ищите себя настоящую. Только эта находка делает жизнь истинно гармоничной. И в будущем году, и в любом другом.

Рефлексия: Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Увидели зоны требующие внимания? Какие шаги наметили к выравниванию колеса? Опишите ваши чувства. Что вы сейчас ощущаете. Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас.

Запомните эти ощущения.

3. Упражнение «Рисунок в круге «Мандала – исцеляющий круг»

Психолог: Нет лучшего инструмента Познания, чем познание самого себя.

(для сотрудников впервые рисующих мандалу)

Хочу вас познакомить с мандалой. Мандала – циркулярное изображение, которое может являться продуктом спонтанной творческой деятельности и символизирующий вселенную, единство, целостность и гармонию.

Мандала обладает целительными свойствами.

Мандала – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом. Нарисованная мандала отражает состояние ее автора.

Само по себе рисование образов в круге несет позитивное воздействие, даже если последующего анализа не предполагается. Это инструмент саморазвития,

дающий возможность самостоятельно работать со своим эмоциональным состоянием и корректировать его, понимая глубину и суть происходящего.

Созерцание мандалы приносит неоценимую пользу: учимся слушать свои собственные чувства, очищаемся от ненужного, лечим свое тело и душу.

Сегодня Вы поучаствуете в процессе рисования, что будет способствовать вашему диалогу с самим собой.

Инструкция: Предлагаю вам совершить это увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки цветные карандаши, устроившись поудобнее.

Выберете для себя мандалу, ту, которая вам нравится именно сейчас, ту, которая «смотрит» на вас, которую вам хочется потрогать, ощутить и наполнить светом и цветом.

Сфокусируйте ваше внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать – это ваш круг.

Рефлексия: Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

Жизнь именно такая, какой мы ее видим!

4. Групповое упражнение «Сила желаний»

Психолог: И не только видим, все наши слова и желания придают окраску нашей жизни. Необходимо, чтобы она была наполнена как можно большим позитивом. Так вот сейчас мы и начнем окрашивать ее в яркие цвета.

На полу раскладывается несколько обручей. Внутри каждого обруча прикрепляется бумажка с крупно написанным желанием. Например, миллион рублей, машина, любовь, здоровье, турне.

Инструкция: Игра начинается с танцев между обручами. Но как только останавливается музыка, участники занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу обруча. Разрешается танцевать по всему залу, а не держаться вблизи выбранного вами обруча.

Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажетесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

5. Заключительное упражнение «Мешочек пожеланий»

Психолог: Новый год – это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками!

Перед Старым новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

Предлагаю начать работать над исполнением желаний еще до начала Старого Нового года! Чтобы после уже они сами работали на нас!

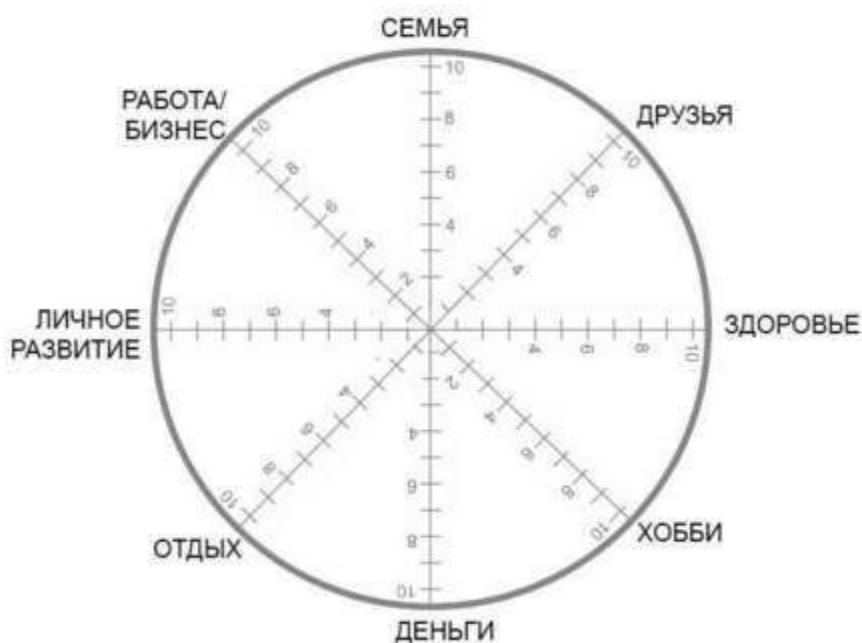
Дед Мороз передал Вам целый мешочек сладостей, но не простых, а с пожеланиями, Вытягивайте по одному и пусть все ваши желания исполняются!

Ведь если чего-то очень захотеть, то оно обязательно исполниться!

С праздником!

Колесо баланса областей жизни

Колесо баланса составляется на определенный отрезок времени, чаще всего на год (период планирования).



Новогодние предсказания

Ваше окружение – ваше отражение. Вглядитесь в него и поймите себе.

Если ты не учишься, то станешь стариком, хоть в 20, хоть в 80. Когда ты учишься, ты всегда молод и прогрессивен. Учись!!!

Над умными есть разумные, над разумными есть мудрые, над мудрыми есть премудрые, а над премудрыми – святая простота. Задумайся – кто (что) правит тобой.

Доспехи воина всегда тяжелеют со временем.

Жизненно необходимо иногда останавливать колесо и выгуливать белку. Определись, кто/что ты: белка, колесо или тот, кто остановит.

Ты должен верить в себя, особенно в те моменты, когда в тебя не верит никто – это и есть дух.

С Вами – мудрость! Мудрость – это когда ты все понимаешь, но не огорчаешься.

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Для этого нужно победить свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Полной ясности не будет никогда. Не жди её. Привыкай жить и действовать в условиях частичной неопределенности.

Никто не сможет помочь Вам стать самостоятельным. Вы

находитесь на верном пути! Не сворачивайте!

Покорив одну гору, сразу начинай штурмовать другую!

Не торопись: если яйцо разбивается извне, жизнь прекращается. Если яйцо разбивается силой изнутри, жизнь начинается. Всё великое всегда начинается изнутри.

Получите то, чего заслуживаете, а чего добьетесь.

Делайте то, что Вам нравится. И делайте это чаще.

Не ищите любовь во всей своей жизни, она найдется, как только Вы начнете делать то, что Вы любите.

Устала, запарилась? А ведь в жизни, как в бане: хочешь – паришься, хочешь – нет.

Ваши мечты начнут сбываться тогда, когда они станут сильнее ваших страхов.

Запомни две фразы, которые помогут тебе открыть многие двери в твоей жизни: «на себя» и «от себя».

Пока ты стоишь лицом к своему прошлому, ты стоишь спиной к своему будущему»!
Рааазззворачиваемся!

Если цель требует энергии, она не ваша. Ваша энергия даст.

«В какую-то секунду путь цели начинает лететь на нас. Единственная мысль: не уклониться» (М. Цветаева). Не уклоняйся, не отворачивайся и не передумай в последний момент!

Пришло время сойти с старой дороги и пойти по новой.

Настало время вспомнить о своих дипломатических способностях.

Размышляйте и не торопите события.

С этого момента ваша дорога приведет вас к успеху.

Главное—незабывать: семь раз отмерьте, один раз отрежьте!
Ум богатеет от того, что он получает. Сердце—от того, что оно отдаёт.
«Что отдал—то твоё».

Привычка свыше нам дана, но её не обязательно.
Полюби себя сама. Остальные подтянутся.

Любисвоегоближнего тогда, когда он меньше всего этого заслуживает. Потому что именно тогда он в этом нуждается больше всего.

Чтобы добраться до источника, тебе придется плыть против течения.
Освойте хорошее упражнение: быть абсолютно честным с самим собой.
Осваивая новое, помни: учителя лишь открывают дверь. Входишь ты сам. В период лени вспомни о цели. Видимо, она перестала вдохновлять.

Делай, что можешь, стем, что имеешь, там, где ты есть.

Между твоим успехом и неудачей лежит пропасть, имя которой «У меня нет времени».

Всё, что ты видишь в человеке — это не его, это твоё. Твоё — это то, что ты видишь в нём.

Если Вы найдете человека, с которым сможете вести себя так же свободно, как ведете себя наедине с собой, то цените его как воздух.

Ваш страх исчезнет, когда Вы начнете делать то, что боитесь сделать, вместо того, чтобы думать об этом.

Мудрости не научишься у других. К ней приходишь сам, вставая на ноги после каждого нового удара судьбы. Мудрость не наступает без своего личного горького опыта.

Не переживай из-за того, что ты не в силах изменить, прими ситуацию такой, какая она есть. Ведь мы не пытаемся изменить погоду, а просто одеваемся по погоде.

Мечтам суждено сбываться. Просто замени слова: Мечта на Цель, Желание на Задача, Стремление на Действие.

Поставьте точку после тех, кто уйдет, чтобы тот, кто придет после, был с большой буквы.

Все правильные мысли придут к тебе только после того, как закончатся эмоции. Как и ко всем.

Применяй правило пяти минут: «После неприятного стресса посмотри на часы. Например, сейчас — 13.30. Разреши себе пять минут для переживаний! Но уже в 13.35 начинай действовать дальше».

Говорите себе периодически: «этот уровень достаточен». И признайте за собой право на ошибку.

Не делая усилий, жить легче. Но без усилий нет роста — «если тебе тяжело двигаться, значит, ты двигаешься в гору».

Осваиваем новые «крестики-нолики»: на человеке, для которого Вы нолик, ставим крестик.

Стереотипы — ломаем, разрушаем. Мифы — развеиваем. Идеалы — развенчиваем.

Человек находит время для всего, что он действительно хочет. Что в вашей жизни есть – то необходимо Вам. А чего нет, то не нужно Вам, даже если и очень хочется.

«Власть над собой — самая высшая власть, порабощенность своими страстями — самое страшное рабство» (Л.Н.Толстой).

Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле.

Чтобы понять, что действительно твоё – отпусти всё, и твоё останется с тобой.

Человек устроен так, что когда что-то зажигает его душу, все становится возможным.

Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно.

Выбор правильного решения приходит с опытом. Опыт приходит с каждым неправильным выбором.

Свершай самое дерзкое! Птицы, собираясь перелететь океан, не представляют, как это сделать.

Жизнь – как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должна двигаться.

Победа не дает силу. Силу дает борьба. Если ты борешься и не сдаешься – это и есть сила.

Если заняться своим телом, своим образованием, саморазвитием, стать лучше для себя – всё остальное будет автоматически!

Всё будет не тогда, когда ты решишь, а тогда, когда ты решишься.

Не стареть – это возможно! Потому что старит не время, а годы без любви, месяцы без секса, недели без флирта и дни без улыбки.

Запомни: лучшее лекарство от всех недугов – солёная вода: пот, слёзы и море.

«То, что случается, случается вовремя» (китайская пословица).

Начни регулярно танцевать, и увидишь, как изменится твоя жизнь.

Не стоить большую часть жизни проводить в борьбе с трудностями, которые сами же и создали.

Не бойтесь приключений! Если Вы думаете, что они опасны, попробуйте рутину – она смертельна.

Сделай шаг к своей мечте – дорога появится сама собой... Чтобы не тать одиноким, строй не стены, а мосты.

Намереваясь начать жизнь с чистого листа, не забудь для изменения жизни поменять и почерк. Это непросто, но выполнимо.

Обязательно дружи с теми, кто лучше Вас. Будет мучиться, но расти.

«Все с детства знают, что то-то и то-то невозможно. Но всегда находится невежда, который этого не знает. Он-то и делает открытие» (Эйнштейн).

Лучше быть счастливой, чем гордой. Пиши, звони, говори в глаза.

Самое сладкое счастье – это возможность сидеть рядом с друзьями или людьми, которых ты любишь. Можно просто сидеть и ничего не делать, не говорить и даже не смотреть друг на друга. Достаточно чувствовать присутствие.

Ты свободен, если делаешь то, что любишь. И счастлив, если любишь то, что делаешь.

С деньгами можешь купить жилище, но не дом; часы, но не время; кровать, но не покой; книгу, но не культуру; врача, но не здоровье; положение, но не уважение; права, но не жизнь; секс, но не любовь.

Незабывай: завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий.

Самая лучшая защита – искренняя улыбка. Самая мощная сила – вера. Самая лучшая поддержка – надежда.

Ты можешь сделать все что угодно. Но ты не успеешь сделать всё. Расставляй приоритеты.

Будь чуток к тому, что говорится в шутку, в нейговорят о кровенном, в ней – правда.

Если хочешь совсем избежать критики – ничего не делай, не говори и будь никем.

Если накатилатоска – останьтесъвкомнатеоодна, включитерадио и станцуйте под первую же зазвучавшую музыку.

Не стоит много думать о том, как найти нужного человека. Просто нужно самому стать нужным человеком.

Всё можно пережить, пока есть для чего жить, кого любить, о ком заботиться и кому верить.

Твои ошибки – твоя сила. На кривых корнях деревья стоят крепче. Старые мосты еще пригодятся. Жгите старые грабли.

«Если молитва – твое обращение к Богу, то интуиция – это разговор Бога с тобой» (Мать Тереза).

Как сложится судьба – никто не знает. Живи свободно и не бойся перемен.

*Когда Господь чего-то забывает,
Не упустит того, что он дает взамен.*

Если человек колеблется – отойдите, пусть придет в равновесие. Иначе вам придется колебаться вместе: войдете в резонанс и заколебётесь оба.

Если ты морально устал, нужно морально отдохнуть.

*Человек недообнятый коротаёт грустный век,
Жизнь у здорового помятый депрессивный человек.*

*Вам не нужно ни мобыцаться, слушать, силиться понять, А
тихонько подобраться и внезапно дообнять.*

Каждый человек, которого ты встречаешь, сражается в битве, о которой ты не знаешь ничего. Будь вежлив. Всегда.

Самое лучшее лечение – обыкновенным человеческим теплом, объятиями, добрыми словами.

«Жить нужно для тех, кому ты нужен. Дружить лишь с теми, в ком уверен. Общаться с теми, кто приятен. И быть благодарным тем, кто тебя ценит» (Достоевский).

Будь крепким и пластичным. «Очень ранимый» – в духовной жизни означает «очень тщеславный» (монах С. Афонский).

привычек успешных людей: 1) привычка планировать, 2) учиться, 3) брать на себя ответственность за всё, 4) не замечать препятствий, 5) решать задачи, 6) делать всё вовремя.

Жизнь — это желание. Жизнь — это дефицит. Изобилие — это потухший взгляд и отсутствие всяких желаний. Пестуйте свои желания, пока они у Вас есть, и творчество, и все остальное. Голодание продлевает жизнь. Сытость ближе к смерти. Дефицит рождает удивительное ощущение удовольствия. Когда голодаешь или держишь диету, возникает совершенно иное отношение к еде и куску хлеба. Дефицит очень важен во всем. В свободе, и то дефицит нужен, даже необходим.

Как только человек имеет всю свободу на свете, он становится животным.

Человек должен жить трудно — это онтологическая жизненная необходимость.

«Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели» (Достоевский)

«Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, ошибаться, начинать и бросать... и вечно бороться и лишаться. А спокойствие — душевная подлость» (Л.Н.Толстой).

«Есть только один способ положить конец злу — делать добро злым людям» (Достоевский).

Новогодний тренинг

Цель тренинга: повышение сплочения коллектива и построение эффективного командного взаимодействия, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

- формировать навыки позитивного, созидательного общения;
- повысить взаимопонимание между педагогами;
- осознание каждым педагогом своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде.

Материал: восковая свеча, ручки и листы бумаги для каждого участника, коробочка (новогодняя), 2 листа формата А-5, новогодние сувениры каждому.

Ход проведения

Разминка.

- Здравствуйте, коллеги! У нас сегодня новогодний тренинг. Новый год — это всегда некая точка отсчета, время подводить итоги прожитого года и строить планы на будущий.

Сейчас я прошу каждого из Вас по очереди вспомнить, каким для вас был прошедший год и кратко рассказать нам (*педагоги сидят в кругу, со свечой в руках, после высказывания свеча передается соседу*).

- Спасибо. Для всех уходящий год был разным. У кого-то произошли важные перемены в личной жизни, кто-то сейчас упомянул работу. Но в целом практически весь год мы были вместе. Сейчас я хочу проверить, насколько хорошо за время работы вы узнали друг друга.

Упражнение «Что ты обо мне знаешь?». Всем участникам следует раздать ручки и небольшие листы бумаги. Каждый должен написать о себе факт, малоизвестный в кругу коллег, такое, о чём обычно не принято говорить на работе. Например, кто-то в школьные годы разбил мячом стекло. Все записки нужно свернуть и сложить с коробку, а потом вынимать их по очереди и читать вслух. Присутствующие должны отгадать, о ком идёт речь. Победит тот, кто окажется самым проницательным.

Упражнение «Прикосновение»

- А сейчас узнаем, насколько хорошо вы чувствуете других. Один из вас сейчас войдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном порядке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то - ни разу.

Обсуждение: трудно ли было угадывать, сложно ли почувствовать другого человека?

Новый год - время, когда можно позволить себе многое: кататься с горки, наряжаться в маскарадные костюмы, играть в детские игры. Поиграем?

Игра «Пум-пум»

Игра, которую я вам предлагаю, называется «Пум-пум». Пум-пум — это какая-нибудь характеристика, которая у некоторых участников присутствует, а у некоторых — нет. Для того, чтобы подтвердить наличие или отсутствие этой характеристики, вовсе необязательно хорошо знать друг друга. Например, я могу загадать простой пум-пум: шнурки на обуви. У Артема, Гули они есть, значит, у них есть пум-пум. У Светы, Олеси, Дианы их нет, значит, у них нет пум-пума.

Чтобы узнать, какой я загадала пум-пум, задавайте мне открытые вопросы. (Открытый вопрос — это вопрос, ответить на который можно только развернуто, используя собственные знания и чувства. На них невозможно ответить либо «да», либо «нет». Такие вопросы начинаются следующими вопросительными словами: «как», «кто», «что», «почему», «сколько», «какой» и т. п.).

Я буду давать честные ответы. По моим ответам нужно будет догадаться, что это за пум-пум. Ваши вопросы могут быть, например, такими: «Почему ты загадала этот пум-пум? Для чего он нужен? Каким образом он появляется у человека?» и др. Нельзя задавать только один вопрос: «Что такое пум-пум?». Каждый получит возможность задать вопрос, мы будем двигаться по часовой

стрелке. Если кто-то почувствует, что пока не может сформулировать подходящего вопроса, он пропускает свою очередь.

Первые 2-3 пум-пума могут быть простыми, «внешними», например, наличие тиджака или серёжек. В дальнейшем можно усложнять задание, пум-пумом может стать цвет глаз и даже присутствие улыбки на лице игрока в момент общения с ведущим.

Упражнение «Идеальный мир»

Педагоги делятся на 2 группы, равные по количеству человек и располагаются таким образом, чтобы при обсуждении задания не мешать друг другу. Задание: первой группе нарисовать картину «Идеальный коллектив», второй - нарисовать картину «Идеальный коллега», и представить картины всему коллективу. На выполнение задания у группы есть 10 минут. Представление картин проводят 1–2 человека, аргументируя свое видение идеального мира, им могут задавать вопросы или дополнять их работу участники другой группы. *Обсуждение: Можно ли стать идеальным коллегой? Далеко ли нашему коллективу до этих идеалов? Бывают ли идеальные коллективы? Как добиться этого?*

- Все мы понимаем, что идеальных людей не бывает, и у каждого из нас есть свои недостатки. Но успешной совместная работа становится тогда, когда мы не копаемся друг в друге, чтобы найти недостатки, а опираемся на положительное и позитивное. Давайте потренируемся.

Упражнение «Хвалилки».

Каждый участник вытягивает листок с именем коллеги. За 2 мин. нужно найти и записать у него производственные достижения за год, то, за что можно похвалить коллегу. Для повышения интересности и включения креативного мышления можно добавить рисунок-ассоциацию: этот человек в этом году.

Ведущий постоянно напоминает, что цель позитивная - хвалить. А художественное качество рисунка - не важно, можно и нужно объяснить словами, что хотели показать рисунком. Просим после "хваления" обязательно добавить самому пропущенные достижения.

Рефлексия «Подарок».

- Наш тренинг подходит к завершению. Но на новый год принято дарить подарки.

Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашему коллективу, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения — более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие.

Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

- А теперь наградим себя за успешную работу аплодисментами! Но это не все, у нас есть для вас еще подарки (раздаются новогодние сувениры).

- Я благодарю вас за участие в этом новогоднем тренинге. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Желаю вам успехов в Новом 2022 году, не только профессиональных, но и личных!

Тренинг для педагогов на тему:

«Утро начинается с добрых пожеланий»

Цель: способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья, формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

Задачи:

- повышать коммуникативные навыки педагогов.
- снять эмоциональное мышечное напряжение.
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе
- повышать самооценку педагогов.

Оборудование: шкатулка, ручки, бутылочки, музыкальный центр.

-познакомить с приемом восстановления эмоционального напряжения.

Здравствуй, уважаемые коллеги сегодня мы собрались на тренинг на тему

«Утро начинается с добрых пожеланий». Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога. Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. А чтобы этого не произошло, предлагаю я вам активно поучаствовать в тренинге.

Приветствие

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их. Время выполнения: 10 минут

Я предлагаю вам поиграть в игру-активатор «Друг к дружке», во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке! », вы должны поменять партнера. (Звучит музыка)

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

- Другкдружке.
- Носоккноску!
- Животкживоту!
- Лобко лбу!
- Другкдружке.
- Боккбоку!
- Коленокколену!
- Мизинецкмизинцу!
- Другкдружке.
- Бедрокбедру!
- Ухокуху!
- Пяткакпятке!
- Другкдружке.
- Затылоккзатылку!
- Локотьклоктью!
- Кулакккулаку!
- Другкдружке.

Пожмитедругдругуруки.Молодцы.Спасибо.

Упражнение. «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника

Время7 минут

Задание:придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания.Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Наташа,тытакойотзывчивыйчеловек!
- Да, этотак!Аеще,ядобрая!
- АутебяОля,такиекрасивыеглаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Игра «Атомы и молекулы»

Времявыполнения:10минут

Ход упражнения:Необходима небольшая первичная настройка: Давайте представим, что каждый человек – это маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы должны объединиться в молекулы, число атомов в которых я также назову.– Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Последняя разбивка по 6 человек. Таким образом получается 2 команды, которые образуют 2 круга внутренний и внешний, для следующего упражнения.

Упражнение «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем коллективе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для записок, карандаши, бумага формата А3.

Время: 10 мин.

Психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш коллектив находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны быть совместными.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий.

Обсуждение: Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Время: 10–15 минут

Инструкция: Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия

«дружный коллектив». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы на многие вопросы. [3]

1. Возьми ручку и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если коллектив — это постройка, то она... Если

коллектив — это цвет, то он...

Если коллектив — это музыка, то она...

Если коллектив — это геометрическая фигура, то она...

Если коллектив — это название фильма, то это...

Если коллектив — это настроение, то оно...

Обсуждение: опрос участников по темам ассоциаций, что вы называли...

- Что вам понравилось в этом упражнении?

- Какие ответы были для вас самыми интересными?

- Какие ответы удивили вас?

- О чем нам говорит это упражнение?

Упражнение «Богиня»

У каждого из нас внутри есть внутренний критик, и часто мы видим себя глазами этого критика. Сегодня мы уберем этого критика, а будем смотреть на себя глазами художника, который рисуют богиню. Богиня можете быть не идеальна, но в ней должно быть волшебство. Приглядитесь к себе. Что вы можете отметить глядя на себя.

А у тебя красивые брови, богиня. А посмотри на свои обворожительные глаза, богиня, их мог выдумать только искусный художник. У тебя женственные плечи, воистину богиня.

Делайте это упражнение каждое утро, придумывая 3 новых комплемента.

Каждая участница тренинга подходит к зеркалу и делает себе комплименты, после чего ей «отвечает» зеркало, включается музыка например Серов «Мадона», «Ах, какая женщина» и тд. Анализ:

- Что принес вам этот день?
- Понравилась ли наша тренинг?
- Помогли ли сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?
- Ваши впечатления от сегодняшнего занятия.

Семинар на тему

«Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов»

Цель: выявление выраженности компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у представителей коммуникативных профессий и предупреждение синдрома профессионального и эмоционального «выгорания» педагогов.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с признаками синдрома профессионального выгорания.
2. Выявить наличие или отсутствия синдрома с помощью рисуночных методик.
3. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Одной из распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации работника является возникновение синдрома профессионального выгорания. Этот синдром считается самой опасной профессиональной болезнью тех, кто работает с людьми, в сферах, чья деятельность невозможна без общения. А как вы думаете, что такое синдром эмоционального выгорания?

Это — состояние эмоционального, физического и психологического истощения, которое является результатом воздействия сильного и

продолжительного стресса. Он проявляется, когда чувствуешь себя перегруженным, эмоционально истощённым и неспособным выполнять постоянные требования. Если стресс продолжает накапливаться, вы теряете интерес и мотивацию к тому, что делаете.

Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому эмоционального «выгорания» педагоги.

Профессия педагога является очень сложной, т.к. он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами, и с администрацией. Чрезмерные эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, напряженный рабочий ритм и рабочий график, необходимость владения современными методиками и технологиями обучения и так далее, все это может стать причиной возникновения выгорания педагога.

В последние годы проблема сохранения здоровья педагогов стала особенно актуальной. Выгорание — это последовательный процесс. Оно не возникает за один день, а подкрадывается незаметно. Начальные признаки и симптомы часто игнорируются, но со временем становятся очевиднее. Необходимо относиться к ним как к сигналам, что пора предпринимать меры. Если обратить на это внимание вовремя, худшего удастся избежать.

И сегодня мне бы хотелось обратиться к рисуночным методикам, которые помогли бы взглянуть на данную проблему. Часто случается, что когда неосознаваемое содержание осознается, вводится в сознание, то проблема решается сама собой. В этом случае, рисуночные методы могут использоваться не только как средства диагностики, но и как средства коррекции.

Обычно выделяют три фактора, которые влияют на формирование синдрома эмоционального выгорания — это:

1. Личностный — показывает, насколько личность склонна к эмоциям и переживаниям.
2. Рольевой — показывает, может ли человек нести ответственность за свои поступки.
3. Организационный — отвечает за организацию работы в коллективе.

И прежде, чем мы приступим к тестам, мне бы хотелось вас настроить.

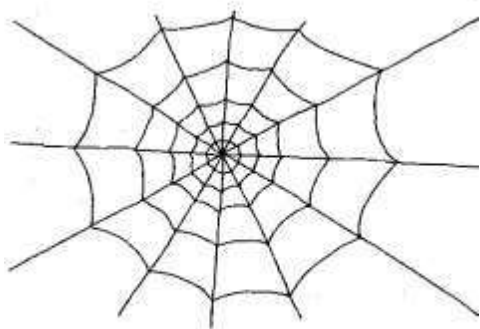
- Необходимо отключить сознание, т.к. мы взрослые люди и нам трудно не думать, обращайтесь внимание на первые мысли, которые у вас появятся.
- Будьте откровенны сами с собой, никто не увидит ваш результат, вы интерпретировать свой рисунок будете сами.
- Возможно, из полученных результатов вас что-то удивит, с чем-то вы согласитесь, а что-то вы будете отрицать, не торопитесь говорить: «Нет — это не я», дайте мысли отлежаться, побудьте с ней.

Итак, готовы? Приступаем.

И первая методика, с которой мы начнем, это:

• Методика «Паутина»

Цель: выявление способности личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.



Итак, на картинке изображена паутина. Вам надо нарисовать паука и двух мух (или любых других насекомых - на ваше усмотрение). Важный момент: одна из мух должна остаться вне паутины, а другая - увязнуть в ней. (5 минут)

Ключквесту

Проставьте цифры появления ваших предметов на листке.

Посмотрите на ваш рисунок, подумайте, где находитесь вы и поставьте букву Я (паук, либо одна из мух).

Возвращаемся к расположению ваших предметов на рисунке.

- Если вы **ПЕРВЫМ НАРИСОВАЛИ ПАУКА**, то это говорит о том, что вы человек деятельный и решительный, и что вам трудно представить себе такую ситуацию, из которой бы вы не могли выпутаться. Вы владеете своими эмоциями и всегда прислушиваетесь к доводам своего разума.
- Если **ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ПОПАВШУЮ В ПАУТИНУ**, то можно предположить, что вы человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно. Но возможно, просто в данный момент жизни вы находитесь в затруднении и ваше депрессивное состояние отразилось в рисунке.
- Если **ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ОСТАВШУЮСЯ В СТОРОНЕ**, то это говорит о вашей жизненной позиции наблюдателя. Вы прекрасно разбираетесь в людях, потому что всегда с интересом наблюдаете за ними. Вы предпочитаете не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.

А теперь посмотрите на **РАСПОЛОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ НА РИСУНКЕ**.

- Если все фигуры **РАВНО УДАЛЕНЫ ДРУГ ОТ ДРУГА**, то это говорит о том, что вы адекватно воспринимаете жизнь и понимаете, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, вам доводилось как полностью контролировать происходящее, так и бывать безвольной жертвой обстоятельств, и вы с честью проходили через все жизненные испытания.
- Если вы нарисовали **РЯДОМ ПАУКА И МУХУ**, то это значит, что вы воспринимаете жизнь как вечную борьбу. Если при этом **В ВИДЕ МУХИ**

представлены ВЫ сами, то это говорит о том, что вы не обладаете жизнестойкостью, вас может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идет о МУХЕ-ЖЕРТВЕ).

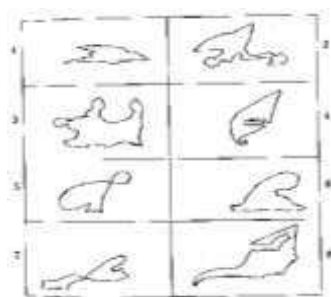
- Если же вы ИЗОБРАЗИЛИ СЕБЯ ПАУКОМ, то это означает, что вы сильны духом и можете стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, вы все время ждете от жизни подвоха, потому что не верите в милости фортуны. Вы полагаете, что просто так в жизни ничего не дается, всего нужно добиваться своими силами.
- Если РЯДОМ ОКАЗАЛИСЬ МУХИ, то это говорит о вашем желании во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Вас нельзя назвать стойким, но вы как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.

Кто-то может поделиться своими эмоциями, чувствами после первой методики?

Следующая методика это:

Методика «Пары фигур»

Цель: диагностическая - выявление жизненных проблем. Профилактическая – обучение самоанализу, умению размышлять над собственными жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.



Инструкция:

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные.

Ключ к тесту

Смысл этого теста заключается в том, что он наглядно демонстрирует вашу готовность и умение размышлять над вашими жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) - ваше будущее.

То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственнорасшифровку теста.

ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР — это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки,

критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибки, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР — это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто, и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР — это ваши желания и потребности.

Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА — это ваши действия.

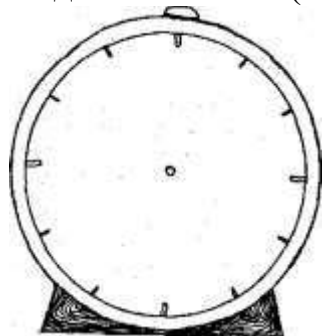
Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

А что вы чувствуете сейчас? Какие-то появились вопросы, открытия, отрицание?

Следующая методика это:

Методика «Часы»

Цель: выявление специфики перемещения внимания, интереса и привязанности с одного объекта (или текущей деятельности) на другой



На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым,

то может нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

Ключк тесту

Вспомните скакой детали вы начали свой рисунок.

- Если в первую очередь вы нарисовали **СТРЕЛКИ ЧАСОВ**, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы поставили **ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого. Если в первую очередь вы **ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ**, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.

- Остановимся подробнее на **СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА**. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если **СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ**, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же **СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ**, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах **ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО**, это говорит о крайнем упадке сил.

Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», давайте обратим внимание на остальные детали вашего рисунка.

- Если вы **ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИЛИ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
- Если вы **ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ**, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
- Если вы **РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА**, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали **ФОН**, то можно предположить, что вы энергетический вампир.

- Если вы уделили особое внимание **ПОДСТАВКЕ**, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу. Поделитесь вашими впечатлениями, отношением к методике, что понравилось, что нет.

Мы сегодня с вами познакомились с рисуночными методиками, которые помогли вам оценить ваши эмоциональные, энергетические и личностные ресурсы. И если есть проблемы, значит надо их решать, а если все в порядке значит вы идете правильной дорогой, но в любом случае хочу предложить вашему вниманию небольшую памятку, что делать чтобы не сгореть на работе.

Я вам хочу подарить семь секретов Счастливого Человека:

1. Не беспокоиться о том, что думают тебе окружающие. **(Секрет Свободы)**
2. Любая наша мысль обязательно материализуется. **(Секрет Реальности)**
3. Полюбите и примите своё тело. **(Секрет Красоты)**
4. Не осуждайте и не критикуйте себя и других. **(Секрет Дружбы)**
5. Дарите Любовь и не переделывайте Любимых. **(Секрет Любви)**
6. Научитесь сначала давать, а потом получать. **(Секрет Богатства)**
7. Меньше думайте, больше любите и радуйтесь. **(Секрет Счастья)**

Благодарю за внимание!

—Светя другим—не сгорай сам||

Итак, начнем. ... В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали её Солнышко. Профессия её была самая лучшая в мире – Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала всё, о чем бы её ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук. Но, почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. А начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты, – дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днём.

Но, к сожалению, на работе старания её не ценили, работой загружали, да ещё и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать её работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Всё вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице, зрение ухудшилось, пришлось носить контактные линзы. Худо пришлось бы нашей Солнышко.

НО, тут на помощь ей, пришла Добрая Фея, жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «Я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать».

...«Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Это шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскореты

поймёшь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно повреждён или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху».

Послушала её Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чащеобщатьсяс друзьями. Нашла необходимое время идлясобственной души. Расцвела, Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе её почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «Ценность ценна только если её ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать.

ТренингдляпедагоговДОУ«Мыоднакоманда»

Цель проведения: создание благоприятного психологического климата и улучшение сплоченности в коллективе.

Материал: солнцезащитные очки, украшенные веселым дизайном, тканевый мешочек не большого размера, грецкие орехи по количеству участников, мяч, листы бумаги размером А 4, цветные карандаши, резиновые калоши, украшенные веселым дизайном, карточки с ситуациями, тарелка с водой, большое нарисованное сердце на ватмане, маленькие листочки для записей.

Ходпроведения:

Вводнаячасть

Педагог-психолог: Всем добрый день! Уважаемые коллеги сплочение коллектива – это возможность для команды стать единым целым для достижения конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда нужна твоя помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед! Надеюсь, сегодня мы с вами немного расслабимся, отдохнем, поиграем, узнаем о себе и коллегах что-то новое и общее среди всех.

Упражнение1«Говорящиеочки»

Цель: способствовать созданию позитивного эмоционального фона.

Педагог-психолог: Что может сделать встречу приятной? (высказывания педагогов). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Сейчас один из педагогов наденет эти очки и повернется к соседу справа. Тот в свою очередь произносит фразу: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?». Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

Упражнение2 «Грецкий орех»**Цель:** настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Педагог-психолог: У меня в мешочке грецкие орехи. Возьмите себе по одному орешку и постарайтесь его запомнить. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его структуру, особенности строения, постарайтесь запомнить все его индивидуальные черточки. Запомнили? (Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.)

Обсуждение: Сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле сильно различаются. И очень часто за жесткой оболочкой скрывается что-то нежное и ранимое. Т.о, мы все очень разные, по-разному реагируем на трудные ситуации. Одни люди переживают трудные стрессовые ситуации довольно легко, для других – это сильный стресс в их жизни.

Упражнение 3 «Я такой же, как ты»

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами.

Педагог-психолог: Мы все разные. Одни – скромные, стеснительные, другие – активные и т.д. Но все же, мы похожи. Сейчас будем передавать мяч своему соседу справа. Передавая мяч, необходимо сказать, чем вы похожи с этим человеком.

Основная часть

Упражнение 4 «Узнай рисунок»

Цель: сплотить коллектив, поближе узнать каждого участника группы.

Педагог-психолог: А теперь проверим, на сколько вы знаете друг друга? Нарисуйте, пожалуйста, за 5 минут свой портрет, каким вы себя видите в коллективе. Рисунки подписывать не надо». (После завершения работы педагог-психолог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки и проводит его обсуждение с группой).

Обсуждение:

- Каков этот человек?
- Кто это может быть?

Упражнение 5 «Ладонка»

Цель: способствовать эмоциональному расслаблению и сближению, повышению своей самооценки.

Педагог-психолог: Возьмите лист бумаги и карандаш. Обведите на листе свою ладонь. Внутри каждого пальца напишите по одному качеству, которое вам в себе нравится. Затем подпишите листы и передайте друг другу по кругу. Каждый участник напишет те качества, которые он ценит в вас. Ваш листок обязательно должен вернуться к вам.

Упражнение 6 «Ботинки»

Цель: развивать умение договариваться, сплотить группу.

Педагог-психолог: «Я попрошу вас всех разуться. А я расставляю вашу обувь в разные углы нашего зала. Встаньте со стульев, возьмитесь за руки и образуйте цепочку. Ваша задача – обуть свою обувь, не разнимая рук».

Обсуждение: Что обеспечило успешное выполнение упражнения?

Упражнение 7 «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи.

Педагог-психолог: У меня в руках обыкновенная тарелка с обыкновенной водой. Необходимо передать ее по кругу с закрытыми глазами.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Обсуждение:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Упражнение 8 «Доверительное падение»

Цель: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Педагог-психолог: Сейчас мы выполним упражнение, которое помогает развивать коммуникативные навыки, сплоченность членов группы, а так же дает прекрасную возможность испытать, что такое доверия. Задание: стоя спиной к партнерам нужно упасть к ним на руки. (Проводится по очереди с каждым членом группы).

Обсуждение:

1. Что было легче сделать, падать или ловить?
2. Какие чувства вы испытывали при этом?
3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

(Участники рассказывают, что помогло или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали, кто падал, а что чувствовали, кто замыкал круг).

Упражнение 9 «Калоши счастья»

Цель: развить позитивное мышление педагогов, навыки самопознания, формировать навыки позитивного восприятия мира.

Педагог-психолог: Чтобы коллектив был сплоченным, в нем должна царить позитивная эмоциональная атмосфера. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке феи подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

(Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты).

Обсуждение: Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? (Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой).

Предлагаемые ситуации:

Заведующий отчитал вас за плохую выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок. В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

К вам группу зачислили 5 хулиганов.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками. Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

Новый коллектив, новые перспективы.

Подорожная на работу выломала тебе каблук

Сегодня мои ноги будут отдохнувшими

Очень хороший повод для визита в любимый магазин

Не готов дома ужин

Разгрузочный день для семьи

Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.

Нужно ехать в командировку

Познакомлюсь (встречусь) с коллегами

Хоть 1 день пройдет вне сада

Рано просыпаюсь в выходной

Столько можно всего сделать за день!!! И

для себя любимой время останется.

Упражнение 10 «Уверенность в себе»

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, развитие уверенности в себе.

Педагог-психолог: Для достижения многих высот и побед в нашем коллективе необходима не только, позитивная и благоприятная атмосфера, но уверенность в себе каждого из нас! Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашептывает ему: «Ты не сможешь это сделать...». Сейчас приготовьте два пальца – большой и указательный, соедините их в круг и дайте «щелбан» этому

демону, чтобы он свалился куда подальше! А если вы почувствуете, что он снова вскарабкивается к вам на плечо – то повторите это упражнение.

Упражнение 11 «Сердце коллектива»

Цель: создать благоприятный эмоциональный фон, сплотить группу.

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Заключительная часть

Упражнение 12 «Притча (сотрудничество)»

Уважаемые коллеги, в заключение нашего тренинга, я бы хотела рассказать вам одну притчу:

Жил-был один монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлом с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинной-ю-ю-ю-щей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к монаху местный служащий (судя по всему черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинной-ю-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Мне хочется, чтоб и в нашем коллективе, приходя на работу, мы с вами попадали в такой вот РАЙ. Оказывали друг другу помощь и взаимовыручку. Помните – всё в наших руках!

Педагог-психолог: Спасибо вам большое, что пришли на тренинг! Надеюсь, что он не пройдет бесследно в вашей жизни. Надеюсь, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания!

Мини-Тренинг для педагогов

«Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива»

Цель: повышение сплоченности коллектива

Материал: клубок, карточки с аффирмациями для каждого педагога.

Здравствуй, коллегия! Очень рада видеть вас в этом зале. Сегодня хочу, чтобы мы познакомились с вами поближе. По традиции, начнем нашу встречу с круга.

Приглашаю вас встать в круг.

Игра на создание положительного настроения «Дрозды».

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносят слова и выполняют движения:

«Ты дрозд, (открытой ладонью показываем соседу)

и я дрозд, (открытой ладонью показываем себя)

У тебя нос (прикасаемся кончиками пальцев к носу)

и у меня нос, (прикасаемся кончиками пальцев к своему носу)

У тебя щеки красненькие, (прикасаемся кончиками пальцев к щекам соседа)

И у меня щеки красненькие. (прикасаемся кончиками пальцев к своим щекам) У

тебя губки аленькие, (прикасаемся кончиками пальцев к губам соседа/либо показываем на них)

И у меня губки аленькие (прикасаемся кончиками пальцев к своим губам).

Мы с тобой два друга (пожимаем друг друга руки)

Любим мы друг друга (обнимаем друг друга).

Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.

Поможет нашему знакомству – клубок. Он, как солнышко – теплый, желтый, круглый. Передавая его друг другу, назовите свое имя и одно из своих личностных качеств, которое начинается на первую букву вашего имени. Передавая клубок, ниточку оставляем в руках.

Например: Алена – «Активная», Людмила - любознательная... (клубок передается по кругу, пока вновь не окажется в руках ведущего)

Теперь можете передавать клубок тому, кому захотите, называя его имя и делая комплимент, произнося приятные слова в его адрес.

У нас получилась паутинка, которая связала нас: кого-то близкими и дружескими взаимоотношениями, кого-то партнерскими, кого-то рабочими...

Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя...

- Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют **натянутыми...**

А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать...

Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом...

О таких ситуациях говорят **«он тянет одеяло на себя»...**

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?.. Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят «**посадил себе на шею**»... Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое будет наиболее удобным для всех. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!

Я сохраню эту Нить, как талисман нашего коллектива и как символ связи между всеми нами.

Заканчивая нашу встречу, я попрошу вас сказать, что вы почувствовали, о чем задумались, что понравилось, а что нет...

Возьмите карточки и прочитайте, что на них написано. Пусть эти фразы зарядят вас энергией, помогут поверить в себя и добиться желаемого. **Аффирмации для каждого педагога**

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть. Я здоров, энергичен и полон счастья.

Во всей моей жизни приведёт к чему-то хорошему. Я становлюсь мудрее с каждым днём.

Я благодарен за все, что происходит в моей жизни. Люблю себя и прекрасно себя чувствую.

Я верю, что могу все.

Сегодня меня переполняет позитивный настрой. Я прекрасный человек, потому что я - это я.

Я верю в свой потенциал.

Я воспринимаю каждый день как возможность изменить что-то к лучшему.

Тренинг для педагогов ДОУ «Как сохранить душевное равновесие педагога»

Цель: профилактика нарушений психологического здоровья педагогов.

Задачи:

- создавать условия, способствующие профилактике синдрома эмоционального сгорания;
- передавать психологические знания о синдроме эмоционального сгорания, его причинах и способах преодоления;
- развивать коммуникативные умения, эмоциональную сферу;
- снимать мышечное и эмоциональное напряжение у педагогов;
- формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом.
- улучшать эмоциональное состояние педагогов.

Условия проведения: Приглашаются все желающие педагоги, группа-20 человек.

Продолжительность игрового тренинга 1-1,5ч.

Используемые методы: метод словесного изложения, метод демонстрации, беседа, упражнения, метод эмоционального стимулирования, работа под руководством, рефлексия.

Материал:

- свечавбезопасномподсвечнике;
- листычистойбумаги;
- ручки,шарики;
- шоколад«Аленка»,сухойцветнойпесок.

Структура тренинга:

1. Вводная часть. Приветствие. Сообщение о том, зачем мы собрались.

Ритуал приветствия. Упражнение «Продолжи фразу»

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Нарисуй себя»

Теория о СЭВ. Обобщение темы «призыв к жизни».

Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Упражнение «Самоанализ» обобщение всего, призыв к весне, к жизни, к пробуждению, к любви.

3. Заключительная часть. Подведение итогов.

Восточная притча «Все в твоих руках».

Рефлексия «Цветное настроение»

Ход тренинга

1. Вступительная часть.

Педагог-психолог: Добрый день уважаемые педагоги! Я рада приветствовать вас в этот замечательный весенний день на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы, немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Ритуал приветствия. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения.

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, передавая друг другу свечу и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что...» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

2. Основная часть.

Упражнение «Нарисуй себя»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает всем участникам словесно нарисовать свой портрет, но необычный: вместо глаз – то, на что любит смотреть, вместо носа – то, что любит нюхать, вдыхать, вместо рта – то, что любит есть, вместо ушей – то, что любит слушать, а вместо волос – нарисовать

или написать заветную мечту. На выполнение упражнения даётся 7-10 минут. После выполнения, каждый представляет свой портрет.

Беседа о синдроме эмоциональногогорания

У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев больные ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, учителями, воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами:

- снижение восприимчивости, отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;
- бессонница;
- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;
- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;
- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как профессиональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накопление отрицательных эмоций.

И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявление.

Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети.

Негатив накапливается, соразмерно выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться в всецелое общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа исамоу педагога не

радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно.

Это не случается мгновенно. Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

Упражнение «Шарик» (работа с гневом).

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.) Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает с человеком когда он сердится. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» (Участники выполняют задание.) Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.) Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе. А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

Упражнение «Звуковая гимнастика» Цель: снятие эмоционального напряжения. Инструкция: Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки: А – воздействует на весь организм; Е – воздействует на щитовидную 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 повысить настроение. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Упражнение «Самоанализ» Раздаются все участникам по шоколадке «Аленка». Попросить участников описать Аленку, представив, что она живая:

- Какой у нее характер?
- Какой у нее образ жизни?
- Чем она думает?
- В чем нуждается?
- Что она хочет?

Прочитайте написанный текст. Вы увидите, что большая часть описаний совпадает с вашим отношением к себе, с вашими чувствами. Каждый из нас описывая другого, говорит на самом деле о себе.

Обобщение.

Наступила весна – чудесное время года, когда все пробуждается, расцветает, раскрывается. Мы все должны слиться с природой и пробудиться вместе с ней, открыться новому, почувствовать прилив энергии, сил для новых свершений! Проснуться для жизни!

3. Заключительная часть. Подведение итогов.

Восточная притча «Все в твоих руках».

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, пытаясь вырваться на свободу. (стресс для бабочки). Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: **- Все в твоих руках.**

Каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мысли и чувства в порядок. Поэтому экспериментируйте, пробуйте. И если это средство помогло хотя бы несколько раз, оно сделало каждого из нас чуточку счастливее.

Рефлексия «Цветное настроение»

- Сегодня целью нашей встречи была профилактика нарушений психологического здоровья педагогов. Давайте по кругу выскажем свое мнение о прошедшей встрече.

Перед участниками на стол стоят контейнеры с цветным песком.

Предлагаю выбрать песок того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Участники делают свой выбор и кладут песок в емкость в форме цилиндра. (Каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения.)

Тренингэлементами АРТ-терапии для педагогов «Стрессоустойчивость педагогического коллектива»

Цель: сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- совершенствование коммуникативных навыков;
- вызвать ощущение доверия и психологического комфорта педагогического коллектива.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, клубок ниток, музыкальное сопровождение.

Ход проведения:

Психолог:

«Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а также о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может *расцвести*, вдругом - *зачахнуть*. То же самое можно сказать и о психологическом климате педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения: в одних условиях педагоги чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других - коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал (к чему мы и стремимся).

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют **благоприятным**, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания.

Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение».

В течении двух занятий мы будем выполнять задания по teambuilding, т.е. на сплочение коллектива.

Сплочение — это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Упражнение «Тренинговое имя»

Цель: дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени. (Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя и качество.

Психолог: Обратите внимание, каким тоном и какой интонацией Вы произносите своё имя. Громко или тихо, какие эмоции у вас возникают, когда Вы говорите о своих личностных качествах, легко ли Вам было придумать качество и проговорить его в большой группе людей....

Принятие правил группы:

Психолог после упражнения предлагает принять правила группы.

Если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – поднимают руку.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты» - по имени, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Давать безоценочное суждение - способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека..
4. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...».
5. Активно участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы.
6. Добровольное участие. Кто не хочет, может не говорить.
7. Конфиденциальность (происходящее на тренинге не выносится за пределы группы).

Психолог: Если будут нарушены границы и не соблюдены правила группы, психолог вправе остановить ход тренинга, в целях личной безопасности всех участников.

Упражнение «Друг к дружке»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, активизация всех участников тренинга.

Инструкция: необходимо всем участникам выполнить очень-очень быстро движения. Встаньте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!» вы должны поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Спина к спине!

- Другкдружке.
- Носоккноску!
- Животкживоту!
- Лобко лбу!
- Другкдружке.
- Боккбоку!
- Коленокколену!
- Мизинецкмизинцу!
- Другкдружке.

Пожмитедругдругуруки. Молодцы. Спасибо.

Упражнение «Счет до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять другого человека без слов и мимики.

Инструкция: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Что Вам мешало произнести цифру?...

Упражнение «Ассоциации»

Цель: вызвать ощущение доверия и психологического комфорта педагогического коллектива.

Эмпатия – это представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Сейчас мы попробуем определить свою эмпатическую чувствительность.

Инструкция: участники тренинга делятся на два круга: внутренний и внешний (должны образоваться пары).

Каждому участнику на спину прикрепляются альбомные листы и выдаются фломастеры. Ведущий задает вопросы, а участники тренинга пишут друг другу ответы на листах бумаги: слова–ассоциации.

Вопросы:

1. На какой цветок похож этот человек?
2. На какую птицу?
3. На какое животное?
4. На какой предмет мебели?
5. На какое дерево?
6. На какую еду, или блюдо?
7. Какой цвет ассоциируется с этим человеком?
8. На какой фрукт?

Затем круг внешний меняется с внутренним, таким образом все участники тренинга написали текст с ответами на предложенные вопросы.

Рефлексия:

- У всех ли совпали ассоциации с личным мнением?
- Кто несогласен с предложенными вариантами?
- Что нового Вы узнали о себе?
- Сложно ли было написать о другом человеке?

Упражнение «Волшебная пещера»

Цель: групповое сплочение.

Ведущий зачитывает описание ситуации.

Психолог: Представьте, что ваша группа отправилась в путешествие на ковре-самолете и случайно попала на необитаемый остров, который представляет собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье.

На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней. Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы.

Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками, потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка - 7-8 минут.

После выполнения этой части задания группа получает следующую инструкцию.

Психолог: У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры всего 10 предметов.

В течение 10 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый общегрупповой список.

Обсуждение

- Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему?
- Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие - препятствовали?
- Был ли в дискуссии лидер?
- Назначили ли его сознательно или он проявил себя сам?

Релаксационное упражнение «Источник»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Инструкция: всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук, и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Рисунок «Моё настроение»

После релаксации участникам тренинга предлагается под музыкальное сопровождение предлагается нарисовать своё настроение при помощи карандашей и красок.

Затем показать другим, спросив какие ассоциации, эмоции и чувства у них возникают, затем сравнить со своими ощущениями.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: актуализация положительных качеств каждого участника тренинга, позитивный настрой.

Инструкция: Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя и несколько качеств, характеризующих этого человека. Далее листы передаются по кругу, каждый участник прорисовывает лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записываются дополнительные качества.

Упражнение «Рукопожатие»

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до 10, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием.

Упражнение «Клубок»

Инструкция: По кругу передаётся клубок, каждый проговаривает какое настроение, эмоция в данный момент у участников. Затем клубок можно перекинуть любому педагогу, поблагодарив его в кругу...

Ну вот, все игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Вместе мы – сила! Спасибо всем за участие!

Тренинг для педагогов «Профилактика синдрома психоэмоционального выгорания»

Цель:

Профилактика психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов..
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

Используемый материал:

Разноцветные листья деревьев, картина - ствол дерева, салфетки бумажные, веревочка, листы с изображением геометрических фигур, бланки для тестирования, мяч, банка стеклянная, камни, горох, песок, вода.

Ход тренинга:

Вводное слово психолога, разминка.

Тренер: Тренинг – это безопасное пространство для обучения. Важным фактором безопасности являются доверительная атмосфера, а также понятность всего происходящего. Для этого нам и нужны правила, которые позволяют задать формат, регламентировать и контролировать внутригрупповые процессы, происходящие во время тренинга. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Основные правила представлены на следующем слайде.

Первое правило - Единая форма обращения друг к другу на —ты|| (по имени). Для создания климата доверия в группе, предлагаю обращаться друг к другу на —ты||, включая и меня.

Второе правило - Общение по принципу —здесь и теперь||. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует вас именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с вами в группе.

Третье правило - Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.

Четвертое правило - Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа —Большинство людей считают, что...», —Некоторые из нас думают...» заменяем на —Я считаю, что...», —Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении.

Пятое правило - Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

Шестое правило - «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

После того как вы услышали все правила, прошу вас рассаживайтесь поудобнее.

Игра–вступление«Укрась дерево»

Тренер: В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, давайте посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает.

(Я предлагаю взять по одному листочку)

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я прошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой. Первым может начать любой желающий.

(После того как все участники приклеят листочки к дереву тренер комментирует значение выбранного цвета).

Тренер: Теперь, когда все участники приклеили листочки, я вам прокомментирую значение цвета, который каждый из Вас выбрал.

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир». Но главное помните, что красота дерева зависит от вас, от ваших стремлений и ожиданий. Все в ваших руках!

Упражнение «Возьмисалфетки»

Тренер: А сейчас давайте мы познакомимся с вами поближе.

Я передам по кругу пачку бумажных салфеток, возьмите, пожалуйста, себе немного.

Тренер: У всех в руках салфетки? Хорошо, а теперь давайте начнем. Перед началом дальнейшей работы, предлагаю на некоторое время забыть о том, что у вас есть отчество. Подсчитайте, сколько у вас салфеток в руках? Сейчас нужно представиться, называя себя только по имени, и назвать свои положительные качества, стороны характера столько, сколько салфеток у вас в руках.

Замечательно!

2. Сплочение группы, формирование доверия

Упражнение — Порядковый счет

Тренер: А сейчас давайте немного расслабимся, поиграем и проверим насколько участники доверительно относятся друг к другу.

Все сидят в кругу, один человек говорит — один, и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит — два, и смотрит на другого. И так, пока счет не дойдет до 30.

Рефлексия:

Легко ли было установить зрительный контакт?

Как вы думаете человек, к которому вы передавали счет легко вас понимал?

Упражнение «Фигуры»

Тренер: Зрительный контакт мы установили. А сейчас мы проведем эксперимент, и узнаем умеем ли мы друг друга слушать.

Вся группа должна встать в круг. Берем в руки веревку и встаем так чтобы образовался правильный круг. Теперь закрывайте глаза и не подглядывайте. Постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать.

Тренер: Задание выполнено? Открывайте глаза. Как вы считаете вам удалось выполнить задание? (Выслушиваем ответы, но не комментируем их). Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

Рефлексия:

Выдовольны результатом группы?

Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?

На какие из этих факторов вы могли повлиять?
Какие выводы вы сделали из упражнения?

Упражнение «Арифметические действия»

Тренер: Сейчас я хочу вам показать плюсы партнерских отношений, сплоченной команды.

Все мы учились в школе и помним, что такое арифметические действия. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия, т.е. первый участник называет какое-либо число. Следующий по кругу должен назвать одно из четырех арифметических действий: минус, плюс, умножить, разделить.

Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число. Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие. Упражнение идет по кругу до тех пор, пока я не остановлю кого-нибудь и не спрошу: «Какое число получилось в результате всех предыдущих действий?» Начнем.

Рефлексия:

Скажите легко и для вас прошло это упражнение? Почему?

Как вы думаете, участники старались облегчить задачу друг другу? А для чего это делалось?

Значит ли это, что из нас получилась неплохая команда?

Упражнение «Фигуры»

Нужно написать свои положительные качества внутри каждой фигуры, изображенной на листе.

Интерпретация:

Прямоугольник – это качество придает устойчивость; Овал

– это качество нарисовано на лице;

Большой овал – это качество свойственно в наибольшей степени;

Прямоугольник со скругленными углами – это качество помогает сглаживать острые углы во взаимоотношениях;

Растянутый узкий овал – это качество растягивается во все сферы жизни;

Квадрат – это качество придает индивидуальность;

Вертикальный прямоугольник – это качество помогает расти;

Треугольник – качество, которое вы применяете по-разному;

Круг – качество, придающее внутреннюю гармонию;

Шестиугольник – ... На что похожа эта фигура? Какие ассоциации? Если алмаз, бриллиант – самое дорогое, ценное качество.

Комментарий: здесь можно порассуждать над тем, какое качество было написано первым, на какой фигуре возникли сложности, кто не заполнил одну или несколько фигур, почему и т.д.

Осознание и принятие своих чувств.

Упражнение «Мозговой штурм»

Тренер: Уважаемые участники, предлагаю Вам подумать и ответить на вопрос «Что нас всех объединяет?» (*ответы участников тренинга*)

Тренер: Действительно, все, что вы назвали, нас объединяет, но самое главное, что есть общего у нас это наша работа. А какие ассоциации вызывает у Вас слово — работа? (*ответы участников*)

Тренер: Действительно, в коллективе есть педагоги, у которых эмоциональное состояние подходит к критической точке.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Простыми словами: Много работал, заболел и умер (умер не физически, а умер эмоционально).

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют некоторые известные вам признаки. Как в области чувств, так и в области мыслей и действий.

Этому феномену чаще подвержены всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Я наблюдала ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. При

«выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность человека.

Сейчас предлагаю пройти тест на определение индекса психоэнергетической опустошенности.

Тренер: Обведите кружком цифру, соответствующую вашему отношению к каждому из высказываний. Подсчитайте количество набранных баллов.

Я вижу, что с тестом все закончили, посчитали свои баллы, посмотрели внимательно интерпретацию.

Были ли вопросы, на которые вам сложно было ответить или наоборот, у вас нестабильное состояние, а здесь вы увидели ответ, почему это с вами происходит. Поделитесь с нами. (*Высказывания участников*).

Тренер: Вы поняли, что вас беспокоит. И вам срочно нужна помощь в преодолении стресса.

Упражнение «Выбор»

Тренер: Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент — повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

3. Съедает что-то другое.

4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Кто определился с ответом на вопрос, попросу занять свое место рядом с соответствующими цифрами.

Интерпретация:

Если вы выбрали первый вариант, то вы — человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства — уж вы — то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы — мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Каждый по-разному воспринял ситуацию с пончиком.

4. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Тренер: Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

- ✓ С управлением дыхания
- ✓ С управлением тонусов мышц, движением
- ✓ С воздействием слова
- ✓ С использованием образов

Естественные способы регуляции организма.

- длительный сон,
- вкусная еда,
- общение с природой и животными,
- движение,
- танцы,
- музыка,
- рисование,
- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- SPA-процедуры.

Тренер: Теперь хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. И люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

Следующий способ – это самовнушение и самоощущение.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

Дарите себе подарки и милые безделушки.

Тренер: «И сейчас уважаемые педагоги мы будем хвалить себя.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Тренер: Встаем в круг и бросаем соседнему участнику мяч со словами «Я хвалю себя за то, что ...» Итак пока мяч не вернется первому участнику. Кто желает начать?

Рефлексия:

Легко ли было подобрать качество, за которое вы себя можете похвалить?

Понравилось ли вам это делать?

Все, кто желал высказаться.

Тренер: Теперь я попрошу вас занять свои места, сесть, успокоиться, выдохнуть. Ведь не зря же во всех приемах на снятие эмоционального напряжения особое внимание уделяется своему дыханию.

Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объема легких наполняется чистым воздухом. Каждому человеку необходимо овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

Упражнение «Полное дыхание»

Тренер: Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторяем упражнение пять раз.

Закончили. Скажите одним словом, что вы почувствовали, выполнив дыхательное упражнение. (*Участники высказываются по кругу*).

Тренер: Действительно, медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения. Совет: Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!

Развитие чувства собственной значимости.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: —Мне сегодня...!, оправдались ли ваши ожидания?

Тренер: Сейчас я хотела бы чтобы вы все посмотрели на меня внимательно, я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (*Ответили: да, полна*) Сейчас я возьму банку гороха и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (*Ответили: да, полна.*)

Тогда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (*Ответили: да, и на это трюк однозначен, она полна.*)

Тогда из-под стола я достала кружку водой и вылила её в банку до последней капли, размачивая песок.

А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горох — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горохи и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

(Пожелание).

И напоследок хотелось бы сказать, что в сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру и тогда гармония будет внутри вас. И не наступит эмоционального выгорания.

Берегите себя для себя! Благодарю всех за работу!

Игровое занятие–тренинг педагогами

«Формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе»

Цель: формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе

Задачи:

- 1) Повышение сплоченности педагогического коллектива.
- 2) Снятие межличностных барьеров и создание атмосферы единства в коллективе.
- 3) Выработка навыков сотрудничества членов педагогического коллектива.

Оборудование: листы А4, карандаши, ручки, лист ватмана, фигурки из цветного картона (треугольники, круги, прямоугольники, квадраты, зигзаги), моток ярких нитей, магнитофон, записи со спокойной музыкой, стулья, столы.

Аудитория: спортивный зал, актовый зал.

Время проведения: 2 часа.

Подготовка: предварительно рекомендуется проводить диагностическую работу с педагогами, направленную на изучение психологического климата в коллективе. Для этой цели может быть применена методика изучения социально-психологического климата организации А.Н. Лутошкина. Проведение диагностики позволит:

- 1) оценить степень благоприятности психологического климата;
- 2) определить направления дальнейшей работы с педагогическим коллективом.

План практического занятия:

1. Вступление—10 минут
2. Игра «Секретная сказка»—20 минут

3. Упражнение «Липучки» – 10 минут
4. Игра «Двое с одним мелком» – 15 минут
5. Игра «Самолетик» – 15 минут
6. Игра-сплочение – 10 минут
7. Игровое упражнение «Чудесный ковер» – 30 минут
8. Подведение итогов коррекционного занятия – 10 минут

Ход занятия

1. Вступление

Важнейшим условием развития коллектива, его устойчивости, жизнеспособности является создание условий для активной деятельности участников педагогического процесса. Практически от того, насколько дружелюбна, основана на взаимном уважении и сдержанности сложившаяся атмосфера, каков психологический климат в коллективе, насколько предсказуема и уважительна позиция и поступки руководства и коллег – от всего этого зависит время успешной жизни коллектива, его поступательное движение к поставленным целям. Климат в учебном заведении оказывает мощное влияние на успехи и неудачи каждого педагога, и, безусловно, влияет на сегодняшнюю жизнь и завтрашние взгляды и деятельность ученика. Если не урегулировать психологический климат в коллективе, то с большим трудом решаются все остальные вопросы.

Строительство психологического климата – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива. Поскольку, коллектив не является чем-то абстрактным и безликим, он состоит из личностей, и жизнедеятельность коллектива по существу выражается в том, что один человек оказывает влияние на другого, это влияние оценивается другими людьми, делающими для себя выводы о том, как поступать, как вести себя в обществе.¹

Социально – психологический климат обычно определяется как психологический настрой в коллективе или как устойчивый эмоциональный настрой – в нём соединяются настроения членов коллектива, их переживания, волнения, отношения друг к другу и окружающим событиям.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Каждый член коллектива с благоприятным климатом уверен в себе, поскольку чувствует себя принятым, знает свои достоинства, свободен в выражении собственного мнения.

Проблема формирования благоприятного психологического климата актуальна для нашего коллектива, поэтому предлагаю начать занятие.

2. Игра «Секретная сказка»

Цель: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя.

Ход упражнения: Объекту розыгрыша говорят, что сейчас все в коллективе загадают одну известную сказку. Он же должен будет ее угадать, задавая вопросы по сюжету сказки. Отвечает весь коллектив хором (а не по одиночке). Разрешены лишь ответы «Да», «Нет», «Неважно». Розыгрываемому условия игры кажутся простыми, и он удаляется. Коллектив делает вид, что задумывает сказку, а на самом деле договаривается о розыгрыше.

На самом деле сказка никакая не задумывается. А коллективный (хором – обязательно) ответ строится по следующему принципу. Если вопрос розыгрываемого заканчивается на ГЛАСНУЮ букву (например, «В этой сказке была царевна?»), то все хором говорят «ДА!». Если вопрос заканчивается на СОГЛАСНУЮ букву (например, «А в этой сказке Волк был?»), все хором кричат «НЕТ!». Если вопрос заканчивается на «Ь» или «Й» (например, «А Баба-Яга в этой сказке есть?»), то все хором отвечают «НЕВАЖНО!».

Важное условие – отвечать хором синхронно. Любые другие комментарии кроме этих трех фраз запрещены. Объект розыгрыша возвращается в компанию, и начинается «отгадывание» сказки. Розыгрываемый очень быстро понимает, что сказка какая-то, мягко говоря, ненормальная. Но уверенные ответы хором, заставляют верить в реальность задуманной сказки. Через 15 минут розыгрыш можно закончить.

Обсуждение: Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

3. Упражнение «Липучки»

Цель: Повышение сплоченности группы, снятие межличностных барьеров, разбиение группы для проведения следующего упражнения.

Ход упражнения: Ведущий дает инструкцию: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

В открытом пространстве группа двигается. По команде ведущего участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры ведущий разбивает группу пополам, предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения.

4. Игра «Двое со одним мелком»

Цель: Развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Ход упражнения: Вы уже разбиты на пары, сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая,

друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Обсуждение:

- Что ты нарисовал, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было от того, что изображение постоянно менялось?

5. Игра «Самолетик»

Цель: развитие способности договариваться, улучшение взаимодействия.

Ход упражнения: Члены коллектива меняются парами. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик. Когда самолетик готов, проводится соревнование «чей самолетик дальше всех полетит».

Обсуждение:

- Сложно ли было выполнить задание сообща?
- Как распределялись обязанности?
- Довольны ли вы результатом?

6. Игра-сплочение (за основу взята игра-метафора «Мандала»).

Цель: Сплочение коллектива.

Ход упражнения: Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, которая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т.д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив. (Обсуждение, приклеивание фигур на ватман).

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них — вся композиция нарушится. Каждый из нас — частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место.

7. Игровое упражнение «Чудесный ковер»

Цель: Сплочение коллектива, развитие чувства единения.

Ход упражнения: Ведущий включает спокойную музыку и просит членов команды встать в круг. Берет моток ниток и занимает свое место в кругу. Просит членов команды сделать медленные вдох и выдох. Далее, рассказывает такую историю.

«Дорогие друзья! Припомните, пожалуйста, все наикрасивейшие, наипрекраснейшие, сотканые вручную ковры... От них веет особым теплом и очарованием. В чем секрет ковров ручной работы? В древности искусство

тканья ковров считалось чуть ли не магией. Мастерца как будто держала в руках нить судьбы, соединяла ее с другими судьбами в причудливые орнаменты. Действительно, когда судьбы переплетаются красиво, получается чудесный рисунок. Когда мы строим друг другом красивые взаимоотношения, наш общий рисунок получается гармоничным... В древности к процессу тканья ковра не допускали мастериц злых, сварливых, суетливых. Считалось, что только с добрыми намерениями и сердцем можно создать настоящий ковер...

Вы видите у меня в руках моток ниток. Если нить намотать на палец, наши пальцы смогут удерживать нити в натяжении, как катушки. Таким образом, мы можем соткать общий ковер. Наматыв нить на палец, мы будем передавать моток другому.

Но чтобы ковер действительно получился чудесным, есть один секрет: передавая моток другому, нужно сказать ему доброе слово. Это может быть комплимент, доброе пожелание, выражение добрых чувств. Передавать моток можно как угодно – и тем, кто стоит напротив, и тем, кто рядом, и тем, кто стоит через несколько человек. Можно говорить добрые слова всем ткачам, тогда моток будет пущей по кругу; каждый наматывает нить себе на палец, и моток вернется обратно. Постепенно все наши пальцы окажутся занятыми, а ковер сотканным».

– Позвольте, я начну, – продолжает ведущий, наматывая на палец конец нити. – Я восхищаюсь вашей открытостью и готовностью сотрудничать друг с другом. Я прошу пустить моток по кругу, чтобы каждый наматыв нить себе на палец.

Когда моток вновь вернется к ведущему, можно продолжать.

– Нить вновь вернулась ко мне, а у нашего ковра появилась форма, – говорит ведущий, наматывая нить на другой палец. – Я хочу передать моток вам, Мария (имя члена коллектива)! Ваша улыбка озарила солнечным светом сегодняшнее хмурое утро.

Ведущий передает моток адресату комплимента. Если он находится далеко, другие члены команды помогают ведущему. Далее, член команды, которому был передан моток и доброе слово, наматывает нить себе на палец и передает моток другому, говоря тому добрые слова. Постепенно между всеми членами команды образуются нити. Игра может продолжаться довольно долго: либо пока нитки не закончатся, либо пока все не устанут. Здесь ведущему важно поймать настроение команды, ибо «все хорошо в меру».

– Посмотрите, говорит ведущий, когда ковер станет достаточно прочным, – какой красивый ковер у нас получился! Похоже, что и почти все наши пальцы задействованы в поддержании его формы? Попробуйте, пошевелите пальцами! Чувствуете, какой резонанс это вызывает?

– Мы уже с вами говорили о том, что между нами протянуты невидимые нити, теперь мы видим, что они образуют интересные рисунки. Видите, достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышанными. Мудрецы называют это ЧУТКОСТЬЮ. Давайте сохраним это ощущение.

– Итак, наш ковер соткан. Теперь мы аккуратно опустим его вниз, на пол и снимем с пальцев.

– Теперь, когда ковер лежит на полу, если хотите, можно снять обувь и по очереди пройти по нему.

– Чудесный ковер, сотканный нами сегодня, символизирует добрые отношения между нами. Давайте скатаем его в клубок. Пусть этот ковер, свернутый в клубок, станет нашим талисманом.

8. Подведение итогов занятия. Вподведение итогов семинара хотелось бы привести слова А.С. Макаренко, который говорил: «Коллектив учителейи коллектив учеников – это не два коллектива, а один коллектив и, кроме того, коллектив педагогический». Коллектив называют «самым могущественным оружием, известным человеку». Он потенциально является могущественным стимулом, фактором поддержки и вдохновения. На сегодняшнем занятии мы попытались понять, что же такое психологический климат в коллективе и как сделать его благоприятным. Каковы ваши впечатления от проведенной работы?

Психологическийтренингдляпедагогов«Сильнаякоманда!»

Собратсявместе–это
начало.

Держатьсявместе–этопрогресс.

Работать вместе – это успех!

ГенриФорд.

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- Формированиеиусилениеобщегокомандногодуха,путемсплочения группы людей;
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- Получениеэмоциональногоифизическогоудовольствияотрезультатов тренинга;
- Осознаниесебякомандой.

Ходтренинга.

1.Приветствие.

Здравствуйте. Предлагаю вам начать нашу встречу с чего-нибудь теплого, доброгоисветлого. Но теплое исветлое самопосебе не появляется, егоделают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча. Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой.Нокакие-тоизможденныеиголодные.Присмотрелсяонполучше-у

каждого в руках ложка с длинно-юю-ющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит: - Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай. Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинно-юю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга. Всем нам хочется, чтобы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, чтобы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас, у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать, и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить.

2.Мини-тест:Ладощка.Кулачок.Замок.

Асейчаснасчитатрипокажитеоднуизтрехфигур:

1. Ладощки
2. Кулачки
3. Замок.

Анализэтогопростоготестапоказывает:

Кулачки.—Выскептическинастроенынаработувтренинге;

Сложилирукивзамок—Вамнужнонемноговремени,чтобывключитьсяиначатьработать.

Ладощки.—Высинтересомижеланиемнастроенынаработунашегозанятия. Я желаю всем удачи. И мы начинаем.

3.Вчемэффективностькоманды?

Аналогииивприроде:

1) Если есть способ преодолевать препятствия на нашем пути, делать его более легким, а намеченную цель – более близкой? Бывает попутный ветер, который подталкивает нас в спину и ускоряет наши шаги. Бывает и наоборот – встречный ветер не дает идти, мешает смотреть вперед и даже дышать. И тогда мы боремся с желанием свернуть, остановиться. Переждать непогоду. Как же преодолеть силу встречного ветра, отбрасывающего назад от цели, сбивающего с курса? Поищем аналогии в природе!

2) Если вы когда-либо наблюдали за косяком птиц, летящих к югу на зимовку, вам, возможно, будет любопытно узнать, почему стая летит клином. Ученые, которым интересно найти объяснение всему на свете, изучали полет стаи диких гусей. Выяснилось, каждая птица, взмахивая крыльями, помогает преодолевать сопротивление воздуха птице, летящей непосредственно за ней. Благодаря построению клином, вся стая увеличивает скорость полета, по меньшей мере, на 71% по сравнению со скоростью, которую может развить птица в одиночку!

3) Люди, согласованнодвигающиеся в общем направлении, достигают своей цели быстрее и с меньшими затратами.

4) Стоит одному гусю отделиться от клина и попытаться лететь в одиночку, как он сразу же чувствует намного большее сопротивление воздуха и возвращается на свое место в птичьем строю, чтобы воспользоваться подъемной силой стаи.

- 5) Если бы мы, люди, были бы так же разумны, как гуси, то всегда держались бы сообща.
- 6) Когда вожак устает, он перестраивается в конец косяка, и другой гусь летит во главе стаи.
- 7) Выполнять тяжелую работу по очереди гораздо легче.
- 8) Гуси в конце клина кричат, поощряя тех, кто впереди, не сбавляя скорость.
- 9) Что кричим мы, находясь позади своих лидеров?
- 10) И наконец, если гусь, заболев или получив ранения, вынужден покинуть стаю, два других гуся следуют за ним, чтобы оказать ему помощь и поддержку. Они остаются с этим гусем до тех пор, пока он не поправится или жене умрет, а затем отправляются в путь догонять своих – сами или с другой стаей.
- 11) Если бы мы были также разумны, как гуси, мы бы тоже поддерживали друг друга.
- 12) Тот, кто первым сказал о другом человеке — глуп как гусь, вероятно, мало знал о гусях.

4. Упражнение «Общий интерес»

Группа делится на подгруппы по 3–4 человека в зависимости от численности коллектива.

Члены каждой группы должны назвать своё имя и рассказать о себе, своих симпатиях, антипатиях, жизненных приоритетах. (5 мин)

Цель каждой группы состоит в том, чтобы найти три вещи, которые объединяют всех имеющих отношение к игре. Это может быть что угодно: например, различные фобии, кулинарные пристрастия, предпочтения в кинематографе, определённый стиль одежды, книги, увлечения.

Обсуждение: удалось ли найти единомышленников? Как легко?

5. Упражнение «Расскажи историю»

Задача группы — создать историю, по одному слову на человека. Группа садится в круг. Ведущий начинает, предлагая одно слово. Человек, сидящий рядом, предлагает второе слово... и так далее по кругу. Периоды окончания одного предложения и начала другого обычно происходят спонтанно.

Осознание завершения истории приходит само по себе.

Обсуждение: какие аспекты личности раскрываются в ходе игры?

6. Упражнение «Ассоциации»

Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Коллеги, наш тренинг называется «Сильная команда». Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

- а.Если команда—это постройка, то она...
- б.Если команда—это цвет, то она...
- с.Если команда—это музыка, то она...
- д.Если команда—это геометрическая фигура, то она...
- е.Если команда—это название фильма, то она...
- ф.Если команда—это настроение, то она...

7. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения. **Обсуждение:** Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

8. Упражнение: «Подарок»

- Давайте подумаем, что мы могли бы подарить своему соседу без слов, с помощью жестов и мимики. Каждый педагог дарит подарок. Сосед должен сам угадать этот подарок и поблагодарить так же без слов. А теперь давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами! **Психологический смысл упражнения:** Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Ну что ж наш тренинг подошел к концу. Мне хочется поблагодарить каждого из вас за активное участие и желание взаимодействовать. Желаю нам успехов в нашей трудовой деятельности!

Тренинг на снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приемами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 12 человек.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность–50-70 минут.

Ведущий тренинга: педагог-психолог.

Материал: 3 листа А4 на каждого, карточки размером А7 по три на каждого, ручки, фломастеры, карандаши (по желанию), запись спокойной музыки, свеча.

Ход проведения тренинга

Знакомство с помощью упражнения «Три имени»

Цель упражнения: развитие саморефлексии; формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Время: 3-5 минут

Упражнение 2. «Диагностика с помощью опросников».

«ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТРЕССА» (Автор: К. Шрайнер)

Инструкция: Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь сделать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «ДА» присваивается 1 балл.

ЕСЛИ вы набрали 0–4 балла.

Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

ЕСЛИ у вас в сумме получилось 5–7 баллов.

Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

ЕСЛИ вы имеете 8–9 баллов.

Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

Экспресс-оценка выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1	Когда в воскресенье по полудню вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	Да	Нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	Да	Нет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их ходни и те же разговоры	Да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	Да	Нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	Да	Нет
6	Коллеги придумали (придумала) обидные прозвища, которую	Да	Нет

	используюмысленно		
7	Сделамипослужбеясправляюсь«однойлевой».Нетничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	Да	Нет
8	Омоейработемнеедваликтоскажетчто-нибудьновое	Да	Нет
9	Стоитмнетольковспомнитьосвоейработе,какхочетсявзятьи послать её ко всем чертям	Да	Нет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	Да	Нет

Оценкарезультатов:

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.**2-**

6баллов. Вамнеобходимовзятьотпуск,отключитьсяотрабочихдел.**7-9 баллов.**

Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.**10 баллов.**

Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

Время:5-10минут

Упражнение3«Копилкарадости»

Одним из распространенных стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Для этого каждому воспитателю предлагается составить свою «Копилку радости».

Педагогам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 повседневных дел, которые доставляют им радость. По окончании прочесть список идобавить к нему еще 10 пунктов. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс,которыйможноиспользоватькак«скоруюпомощь»длявосстановления сил.

Время:10-15минут.

Упражнение4.«СледимзаДыханием»

Замедляйте выдох. Спокойствие— это размеренное и долгое дыхание. Замедляется выдох— замедляется пульс — человек успокаивается. Длина вдоха и длина выдоха находятся в соотношении 1:2. Вдох длится в два раза короче, чем выдох.

Чтобы лучше сориентироваться в том, как именно нужно удлинять выдох, можнопопробоватьпрактиковать«счетпросебя».Считайтедо 2на вдохе идо4 навыходе. Постепенно, освоившись, вы можете перейти на счет 3:6 или 4:8.Или,например,междувдохомивыходом,включитьещеизадержку

дыхания. Это потребует от вас еще большей концентрации внимания, а значит, дополнительно к общему эффекту успокоения еще и поможет отвлечься. Дыхание при этом старайтесь сохранять в привычном для вас объеме — не стремитесь начать дышать глубже, чем вы это обычно делаете.

Эта дыхательная техника очень эффективна при стрессе. Но, внимание! Не рекомендуется ее использовать при явно выраженном депрессивном состоянии. Замедление дыхания на выдохе может спровоцировать ухудшение и без того тяжелого состояния.

Правильное дыхание при стрессе:

- приносит пользу не только телу, но и чувствами душе
- помогает сохранить здоровье
- напоминает нам о том, как мы должны себя чувствовать

Занимайтесь своим дыханием! Пусть каждый вдох наполняет вас здоровой энергией и спокойствием! Душевная сила в спокойствие!

Время: 5-10 минут.

Упражнение 5. «Спасительный круг коллеге»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Каждому присутствующему дается лист бумаги. Каждый подписывает его своей фамилией и именем. Далее каждый отдает свой листок соседу справа. Который, в свою очередь, передает листок своего соседу справа. В полученном листе каждый пишет пожелание, комплимент или подбадривающие слова коллеге. Так повторяется до того момента, пока листки не пройдут всех участников и не вернутся своему владельцу.

Время: 10-15 минут

Упражнение 6 «Свеча спокойствия»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Зажигается одна свеча. Под спокойную музыку передаем свечку по кругу. Каждый задерживает свечу у себя на 15-20 секунд и думает о приятном, о будущих планах, о мечте и передает её дальше по кругу, пока она не вернется ведущему: «Сейчас я затушу эту свечу, но, надеюсь, этот огонек не погаснет в нас!»

Время: 5-10 минут

Заключительное слово: благодарность, подведение итогов. Получение обратной связи.

Тренингкомандообразования

Цель: сплочение педагогического коллектива, улучшение взаимодействия между сотрудниками.

Оборудование: обруч, моток прочных толстых нитей, шаблоны рукавичек с различным не закрашенным рисунком.

Ход мероприятия.

1. Презентация тренинга

У нас сегодня тренинг командообразования. Что такое тренинг? Тренинг- это активная форма обучения, которая позволяет в безопасной ситуации отработать умения и навыки необходимые для эффективного общения, работы, развития личности в целом.

Целью нашего тренинга стало: сплочение нашего коллектива и формирование команды способной эффективно работать в условиях нашего учреждения.

2. Принятие групповых правил.

Прежде чем начать работу нашей тренинговой группы, мы примем правила группы, которые помогут нам безопасно и результативно работать

1. «Я-высказывания»
2. «Стоп»
3. «Конфиденциальность»
4. «Активность»
5. «Здесь и сейчас» Чувства и эмоции, возникшие по поводу тренинговых упражнений необходимо отреагировать здесь и сейчас. Мы обсуждаем здесь и сейчас те процессы, которые протекают на тренинге.
6. «Толерантности»

Упражнение «Коллективный счет»

(При выполнении упр-я не договариваясь встает столько участников, сколько будет задано ведущим. Например.... . Садятся участники после того, как ведущий скажет «спасибо» 2, 5, 8, 10 итд.

Упражнение «Сквозь кольцо»

Описание упражнения: Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, направляющий держит в свободной руке гимнастический. Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Обсуждение: Что помогло выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с каким-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как усовершенствовать способ передачи обруча

Упражнение «Рука к руке»

В игре принимают нечетное количество участников. Игра проходит при выключенном свете. (И вызывает огромный восторг у детей различного возраста). Водящий произносит: "Все меняются местами. Рука к руке". Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и берутся рука к руке. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим и продолжает игру: "Нос к носу... "Плечо к плечу"... "Ухо к уху"... и т.д

Упражнение «Искра»

Все участники сидят в кругу. Задача как можно быстрее всем хлопнуть по очереди в ладоши так, чтобы получилось очень-очень быстро.

Упражнение «Рукавички»

Для занятия нужны вырезанные из бумаги рукавички с различным не закрашенным узором. Количество их пар должно соответствовать количеству пар участников. Каждому ребенку дается одна вырезанная из бумаги рукавичка, и детям предлагается найти свою пару, т.е. рукавичку с точно таким же узором. Когда пара одинаковых рукавичек встретится, дети должны как можно быстрее и (главное!) одинаково раскрасить рукавички. Каждой паре дается только три карандаша разного цвета.

Упражнение «Шанхайцы»

(оценка командной работы)

Сейчас мы воочию увидим, каково это быть единым коллективом. Для этого прошу вас выстроиться в ряд и взять друг друга за руки. Первый участник начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой оставшихся. Готово? Задание: в этом положении команда должна пройти некоторое расстояние, при этом по пути каждый должен рассказать о себе что-нибудь необычное

Обсуждение:
-Какие чувства испытывали?

-Какие мысли возникали в ходе его выполнения?

-Как это связано с темой тренинга?

Двигаться к цели нам приходится целым коллективом

Упражнение «Ассоциации»

Наш тренинг называется командообразованием. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «КОМАНДА». Ваша задача услышать мой вопрос и записать первые образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

-если команда – это постройка, то она....

-если команда – это цвет, то она...

-если команда – это музыка, то она...

-если команда – это геометрическая фигура, то она...

-если команда – это название фильма, то она..

-если команда – это настроение, то она...

Обсуждение:

-Какие ассоциации были интересными?

-Какие вас удивили?

-О чем говорит это упражнение?

Упражнение «Связующая нить»

Материалы: моток прочных толстых нитей.

Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я расскажу вам историю: Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. Исплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью. *(Ведущий рассказывает историю и обходит участников, вкладывая каждому в руку нить. На последнем участнике ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг).*

Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательны к другим, друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить не натягивалась, не нервалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая её тайно из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми.

А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: он тянет одеяло на себя.

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? В подобных ситуациях говорят: посадил себе на шею.

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Многие люди даже посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею, или вообще отпустят.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.

Обсуждение:

Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?

Чтобы было легко, что трудновато в этой игре?

Чему эта игра может научить команду?

Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде, комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Главное, несмотря ни на что, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Подведение итогов.

Сейчас подведем итоги нашей работы, для этого в течение трех минут подумайте над вопросами:

- Удалось ли добиться слаженной работы группы?

- Обсуждение групповой динамики

- Оправдались ли ожидания от тренинга.

Упражнение «Письмо по кругу»

На листочке необходимо написать свое пожелание нашей с вами команде.

Когда напишите, заверните листок так, чтобы следующий участник не видел вашего пожелания.

В конце ведущий зачитывает получившееся письмо.

Семинар-практикум: «Раскрытие индивидуальности педагога и сплочение педагогического коллектива»

Цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива, раскрытие внутреннего творческого потенциала педагога.

Материалы:

Бумага, цветные карандаши, карандаши, магнитофон, записи голосовых сообщений, записи музыки наоборот.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Добрый день, уважаемые коллеги!

Этот год был сложный для нас, но мы с вами справились! И поэтому, предлагаю Вам, немного расслабиться, снять напряжение и поиграть.

У нас с вами в детском саду 11 групп и три специалиста, два администратора. Вам необходимо разделиться на группы по два человека, предлагаю поделиться по номеру группы, например, группа №1 у нас «Карапузы», а воспитатели вне группы Иванова и Петрова, вот вы и будете у нас парой №1. И поскольку несколько педагогов у нас без пары, предлагаю им объединиться.

Каждая пара получит своё задание, выполнив которое получит одну букву! Затем чтобы объединить все буквы в одно слово нам тоже нужно будет объединиться и пройти несколько испытаний

Звучит музыка сигнала, мотом, что пришло голосовое сообщение

Психолог: Кажется, мне пришло голосовое сообщение! Давайте прослушаем его вместе!?

Психолог включает голосовое сообщение в котором говорится о том, что Дед Мороз (героя можно изменить)

Каждой паре раздаются задания. Тем парам, которым необходимо время для выполнения (что-то нарисовать, придумать) предлагается сесть за столы и приступить к выполнению задания. Остальные пары выполняют задания по очереди

1 пара: Игра «Самолетик» (за столом)

Ход игры: Пара участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

2 пара: Игра «Покажите животное»

Ход игры: паре необходимо показать то животное, которое назовёт ведущий. При этом нельзя произносить звуки.

3 пара: Игра «Найди коллегу»

Ход игры: завязываем глаза одному из участников пары и нужно найти свою коллегу по голосу.

4 пара: Игра «Определи слово» (за столом)

Ход игры: один из участников встаёт спиной к другому. Тот, что за спиной пальцем по буквам пишет слово на спине коллеги. Нужно угадать загаданное слово.

5 пара: Игра «Математический Диктант» (за столом)

Ход игры: Один человек читает математический диктант, стоя (сидя) позади другого. Задача второго нарисовать фигуру по клеткам

6 пара: Игра «Угадай ребус»

Ход игры: команде необходимо отгадать ребусы (слова: команда, дружба, вместе)

7 пара: Игра «Нарисуй рисунок» (за столом)

Ход игры: участники держатся за руки и их задача нарисовать одновременно рисунок (круг, квадрат, ёлочка)

8 пара: Игра «Лабиринт» (за столом)

Ход игры: у одного участника завязаны глаза, другой говорит куда нужно вести ручку, карандаш (например, вверх, влево и т.д.).

9 пара: Игра «Пройди змейку»

Ход игры: участники встают паровозиком, тот кто впереди с завязанными глазами, тот что сзади должен направлять того, кто впереди. Задача пройти змейку

10 пара: Игра «Нарисуй»

Ход игры: паре необходимо нарисовать наш детский сад при этом обсуждать кто и что будет рисовать нельзя.

11 пара:Игра«Придуматьчастушку»

Ход игры: паре необходимо придумать частушки в которых будут слова: дружба, работа, коллектив, лень, позитив, день.

Ну вот все испытания пройдены и все буквы получены! Но чтобы у нас с вами получилось слово и мы смогли отгадать слово нам нужно выполнить несколько заданий. Готовы?!

Игра«Шеренга»

Ход упражнения: участники строятся в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д. Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая

Игра«Музыканты»

Ход игры: предлагается прослушать несколько композиций наоборот и отгадать название песни

Игра«Молекулы»

Ход игры: Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

Вот мы с вами объединили наши буквы и у нас с вами получилось слово:

«СПЛОЧЁННОСТЬ»!

Затем идёт обсуждение с участниками выполнения заданий. В какой роли им было легче ведущего или ведомого? Что понравилось, а что нет?

Затем опять звучит музыка и сигналом о том, что пришло голосовое сообщение!

Психолог: Коллеги! Кажется, нам опять пришло сообщение от Деда Мороза! Давайте его прослушаем. Включается голосовое сообщение, где Дед Мороз благодарит за помощь и говорит о том, что нас ждёт сюрприз в знак благодарности, который находится под самой красивой ёлочкой!

Мы достаём мешок подарками и вручаем их педагогам!

Так же можно упростить мероприятие и заранее спрятать по букве в каждой группе или в помещении детского сада и дать подсказки педагогам в группе вайбера. Педагоги приходят уже с буквами и получают голосовое сообщение. И выполняют только последние несколько упражнений (на сплочение всего коллектива)

«Значение цвета в жизни человека»

1. Приветствие

Педагог-психолог:

Здравствуйте!

Сегодня очень много говорят о том, что цвет воздействует на организм, отражает состояние человека, что его можно использовать для коррекции состояния здоровья человека.

Давайте вспомним, что слышали вы о влиянии цвета на состояние человека.

Для этого я предлагаю вам поиграть в игру—Верю-неверю».

(можно разбить аудиторию на 2 команды, можно работать фронтально)

2. Игра—верю-неверю»

Инструкция: Я буду задавать вопросы, которые касаются значения цвета в жизни человека в целом и в организации работы дошкольниками, а вы в течение 20 секунд обсуждаете вопрос с соседями и отвечаете на него, а именно: верю или не верю, правда или ложь. Насколько правильно вы ответили можно будет проверить на экране (презентация).

Вопросы

1) Способен ли цвет вызвать физиологическую реакцию в организме?

Да. Поскольку цвета вызывают определенные физиологические реакции в организме, необходимо их знать, прежде, чем применять. Например, красный цвет противопоказан при воспалительных процессах, повышенном артериальном давлении. Голубой не применять при пониженном давлении. Особая осторожность должна быть в применении цвета индиго, так как он воздействует на эндокринную систему. Опасно также подвергать себя воздействию какого-либо цвета слишком долго, особенно красного конца спектра. Как правило, терапия зеленым цветом или цветами голубого конца спектра не должна превышать 15 минут, а лечение цветами красного конца спектра должно длиться меньше половины вышеуказанного времени.

2) Правда ли, что если дети выбирают белый цвет, то это говорит о том, что они любознательны?

Нет. Белый или черный цвета могут сказать, что ребенок предпочитает одиночество, замкнут и ему сложно войти в контакт с окружающими его сверстниками и взрослыми людьми. Обычно дети выбирают яркие, насыщенные цвета — зеленый, красный, желтый. Этот факт говорит о том, они любознательны и динамичны.

3) Способно ли злоупотребление красным цветом вызвать раздражение и осложнения заболеваний?

Да. Красным цветом необходимо использовать аккуратно. Не следует использовать этот цвет в работе с активными, возбужденными детьми. Злоупотребление красным может вызвать раздражение и осложнения заболеваний. Он противопоказан людям с повышенным давлением, он может усугубить их состояние. Но, если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, не необходимые дела, быстро устаете, вы можете украсить

комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Купите красные розы, повесьте перед глазами картинку красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус.

4) Правда ли, что зеленый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность?

Нет. Это свойство желтого цвета. С помощью его энергии можно преодолеть все трудности, он помогает не только быстрее усваивать информацию, но и позволяет активизировать все возможности человека. Это цвет энергичных людей. Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, сосредоточенности, поэтому пользуйтесь им, когда необходимо внести определенность в свою жизнь.

5) Способен ли зеленый цвет успокоить, охладить эмоции, избавить от негативных чувств?

Да. Зеленый цвет – ворота к свободе, отдых на полпути, цвет дружеских связей, он избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение и восстанавливает стабильность. Зеленый цвет направляет. Поэтому его используют тогда, когда нужно принять решение. Является замечательным тонизирующим средством. Он гармонирует со всем, поэтому является целительным цветом широкого спектра действия. Деревья и трава – что может быть лучшей цветотерапией для человека? Используйте комнатные растения в детских помещениях, чтобы гармонизировать эмоциональное состояние дошкольников на занятиях.

6) Правда ли, что голубой цвет – лучшее средство от бессонницы?

Да. Много людей страдают бессонницей, они не знают о том, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в детской спальне и сине-голубой узорчатый ковер или этого же цвета шторы – это позволит успокоиться и уснуть. Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться.

7) Способен ли синий цвет вызывать депрессию?

Нет. Это свойство фиолетового, им необходимо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для применения в интерьере для маленьких детей. Хотя он несет себе энергию гуманизма, доброты и любви. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет – он защитит вас. Однако не следует применять его большое количество в интерьере, так как это на вас может навеять хандру и депрессию.

8) Правда ли, что понятие «хромотерапия» и «цветотерапия» – слова синонимы и в их основе лежат одни и те же приемы?

Нет. Цветотерапия – метод лечения цветом, а хромотерапия – метод использования цветного освещения. Термин произошел от греческого слова

"chroma" - "свет". Этот метод лечения был известен еще в древности, когда больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы. Сегодня можно найти огромное количество ламп, специально предназначенных для лечения светом, которые могут применяться в различных помещениях, что позволяет, не влияя на интерьер помещения задать необходимую атмосферу.

9) Способен ли голубой цвет успокоить возбужденного ребенка?

Да. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, можно предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации! Либо предложить рассмотреть интерьер, окружающее пространство сквозь «Покрывало Феи» - цветные полотна из прозрачной ткани голубого цвета, обернуться в него. Это дает ощутимый терапевтический эффект, успокаивает, настраивает на позитивный лад.

10) Правда ли, что в интерьере меланхоликов и флегматиков (людей с низким фоном настроения) лучше использовать —теплые цвета?

Да. —Теплые яркие цвета красного, оранжевого и желтого цвета вызывают бодрое, живое, деятельное настроение и гармонизируют меланхоликов и флегматиков, а —холодные синие, голубые, белые и зеленые цвета благоприятны для сангвиников и холериков.

Мини-лекция

В современном мире существует понятие «Цветотерапия». Понятие появилось относительно недавно, а само направление очень давно. Основы цветотерапии были заложены на Востоке (Индия, Китай) в IV – III тысячелетии до нашей эры. Картилотерапия известна там на протяжении уже многих столетий. Она базируется на известных методиках цигун-терапии с использованием средств в виде произведений живописи и каллиграфии. Существует легенда-история. Когда-то в Китае правил император, он сильно заболел. Никто из придворных врачей не смог ему помочь. Тогда пригласили известного в народе врача, который прописал больному императору картилотерапию: прислал ему две картины и велел любоваться ими днем и ночью. Одна картина называлась «Город в снегу», а другая — «В период созревания сливы». За 10 дней непрерывной картилотерапии император выздоровел.

Отдавали должное цветотерапии и такие выдающиеся ученые прошлого, как Гиппократ, Парацельс. Авиценна назначал своим пациентам лечение определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. Применялись ванны с окрашенной водой, окна закрывали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определенного цвета.

Более полувека назад швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест (1948 год). После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны восемь, которые оказывают наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма.

Исследования, проведенные Люшером и другими учеными, доказали: цвета способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-психическую сферу и самочувствие. Выяснилось, что язык красок универсален, он воспринимается одинаково, **независимо от национальной принадлежности и культуры.**

Таким образом произведения искусства могут не только доставлять эстетическое наслаждение, но и лечить. Одни повышают работоспособность, другие – улучшают сон, кровообращение, снимают стресс, создают комфортную экологическую обстановку. Существуют и те, на которые нежелательно долго смотреть или иметь их у себя в квартире.

Петербургский врач Института медико-психологических проблем В.А.Зайцев уже несколько лет лечит с помощью произведений живописи самые серьезные заболевания.

Каков механизм действия этой формы лечения? - Картины создают состояние душевного равновесия, гармонии и красоты.

Регулярный (ежедневный) просмотр, в течение не менее 15-20 минут, репродукций картин известных художников, предлагаемых ниже может по-разному воздействовать на самочувствие человека. Успокоит, если человек перевозбужден, а также тонизирует при подавленном состоянии.

Так, например, —теплые|яркие|цвета|красного, оранжевого и желтого цвета вызывают бодрое, живое, деятельное настроение и гармонизируют людей с инертной нервной системой или с пониженным эмоциональным состоянием, а —холодные|синие, черные, серые, белые и зеленые цвета благоприятны для возбудимых или чрезмерно активных людей.

Вся наша жизнь наполнена цветом. Мы постоянно занимаемся цветотерапией, даже не подозревая об этом. Достаточно вспомнить о наших цветовых предпочтениях. У нас есть любимые и нелюбимые цвета, приятные для глаз или раздражающие оттенки разных цветов. Мы их ищем, используем или отвергаем.

Медицинское направление, в котором используется воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека, его самочувствие, называется цветотерапия. Например, существуют специальные виды цветных линз для очков, индивидуальный подбор и ношение которых оказывает благоприятное влияние на состояние психики. Цветом лечат бессонницу, гипертоническую, язвенную болезнь, многие неврологические заболевания. Используя цвет в своей жизни важно знать о влиянии цвета на организм.

Красным светом Вы активизируете сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях. Позвольте

стимулировать себя этим светом и внутренне оживить. Ярко-красный цвет увеличивает частоту пульса, дыхания, артериальное давление и в целом действует возбуждающе.

- Оранжевый - повышает уровень нейроэндокринной регуляции; стимулирует деятельность половых желез; омолаживает, увеличивает мышечную силу и потенцию. Оранжевый вызывает чувство радости и благополучия,

- Жёлтый, как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы. Желтый – самый оптимистичный цвет, он создает веселое, приподнятое настроение, помогает сконцентрировать внимание

- Зелёный цвет успокаивает и укрепляет Вас внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. Позвольте себе расслабиться и подкрепите свои силы для следующего дня. Зеленый действует освежающе, успокаивающе.

- Голубой, устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек. Голубой и синий цвета вызывают ощущение прохлады и успокаивают, причем в большей степени, чем зеленый.

- Синий поможет Вам устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи. Он действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать любые воспаления.

- Фиолетовый, действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает нас энергией, в которой особо нуждается наша пищеварительная система и половые железы. Фиолетовый оказывает расслабляющее воздействие на психику.

3. Упражнение—Цветотерапия

Педагог-психолог: Я предлагаю Вам выполнить упражнение, которое называется «Цветотерапия».

Инструкция: Посмотрите на предложенные репродукции в течение нескольких минут и отслеживайте чувства, которые они у вас вызывают.¶

(можно увеличить время показа репродукций до 10 минут и сопроводить показ соответствующей музыкой)



Вечер на улице Карла Юхана (1892), автор Эдвард Мунк
(музыкальный фон: варианты классической музыки систематикой «грусти», «одиночества»)



Майкл Смит «Английский пейзаж»
(музыкальный фон: «Одинокий пастух» или мелодии «утра», «рассвета»)



«Город в снегу»



И.И.Шишкин«Корабельная роща»



А.Малиновский



ЛоранПарселье

После просмотра участники группы делятся впечатлениями и психолог подводит их к выводу о влиянии цвета на эмоциональный фон и конкретизирует значение цветовой гаммы в соответствии с прозвучавшими высказываниями.

Наибольшее умиротворение вызывают картины, которые пронизаны радостью жизни, выполненные в пастельной гамме, «прозрачных» тонах, «пронизанные» солнцем светом.

Картина действует визуально. То, что мы видим, имеет влияние на подсознание, вызывая определенные чувства. Тут большую роль играют ассоциации, которые вызывают образы на картине и цветовая гамма.

Определить – подходит вам изображение (цвет) или нет, не так уже и тяжело. Обратите на цветовую гамму, изображение и, желательно, знать художника или фотографа. Цветовая гамма должна быть теплой и светлой, изображения – спокойные и вызывающие приятные чувства. Такие картины будут способствовать гармонизации вашего эмоционального состояния.

Зная рассмотренные нами закономерности влияния цвета на состояние человека, вы можете использовать их в своей жизни: в формировании интерьера вашего дома, одежде, обустройстве рабочего места, использовать элементы цветотерапии на работе и в работе.

Завершая нашу встречу, я хочу предложить вам одно релаксационное упражнение, которое называется — **Необычная радуга**||.

Психолог:

Предлагаю Вам расслабиться, закрыть глаза и... Представить перед своими глазами необычную радугу.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает Вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит Вам радость, он согревает Вас, как солнышко. Он напоминает нам пушистого маленького цыпленка, и мы улыбаемся. Если Вам грустно и одиноко, то он поднимает нам настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев в теплого лета. Если мы чувствуем себе не уверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

А теперь давайте потихоньку будем открывать глаза, каждый в своем темпе.||

Обратная связь

Что Вы чувствовали и ощущали, когда представляли, что смотрели на голубой, желтый, зеленый? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Список литературы:

1. Апаткина Ю. М., Лопатина О. Г. Задачи психолога в дошкольном учреждении // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения -2008-№2
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М., 1996
3. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2011. – 224 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 2001.
5. Гусева Н. В. О нравственно-психологическом климате в педагогическом коллективе // Молодой ученый. – 2011. – №11. Т.2. – С. 59-62. <http://www.moluch.ru/archive/34/3905/>
6. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
7. Журнал №10 октябрь 2019 «Справочник старшего воспитателя ДОУ»
8. Звезда Г. П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ - 2004 №4
9. Зотова Л. Н. Пути формирования благоприятного психологического климата педагогического коллектива. http://59440s011.edusite.ru/p49aa1_pr.html
10. Кириллова Ю. В. Психолого-педагогический практикум с педагогами ДОУ "Предупреждение и разрешение конфликтов в процессе педагогического взаимодействия с родителями воспитанников ДОУ" // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения -2011-№1
11. Королева Т. А. "Открой себя миру" ГОУ ДПО(ПК)С "Марийский институт образования" Сборник "Мозаика" УО ЙОШКАР - Ола, 2010
12. Ключева Н. В., Кряжева Н. Л. Снимаем психоэмоциональное напряжение // Управление ДОУ. 2003. №5.
13. Москалюк О. В., Погонцева Л. В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / - 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 123 с.
14. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство «Речь», 2007.
15. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары / авт.-сост. Е. П. Картушина, Т. В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2011.
16. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Книга 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: учеб. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.
17. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе. Лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 2008. – 256 с.
18. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе». М.: Генезис, 2003. Школьный психолог № 15, 2009.

19. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
20. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. — СПб: Питер, 2008.
21. Шубина Л.Ю. Создание позитивного микроклимата в группе детского сада. // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения -2009- №7. Шкуринская Е.А. — Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе /Волгоград: Учитель, 2008. — 158 с.
22. Язева А.А. Стрессу — нет! // Воспитатель ДОУ. 2007. №4.