

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Калкина»

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Паспартинская СОШ
им. А.Г. Калкина»
 А.В. Байжигитов
Протокол педсовета №1
от 30.08.2025г.



ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ»

Педагог-психолог: Санина А.В.

с.Паспарта, 2025г.

Программа тренинговых занятий для педагогов «Сохранение психического здоровья педагогов»

Пояснительная записка

Сегодня ни у кого нет сомнения, что большая часть проблем возникающих в здоровье и жизни человека носит психологический характер. Поэтому практическая опора на психологические знания в их разрешении очень актуальна. Особенно это важно в процессе педагогической деятельности.

Тренинг направлен на повышение психологической грамотности и здоровья педагогов. Задачи тренинга разнообразны от пропаганды здорового образа жизни, раскрытие новых личностных ресурсов и создания базы данных эффективных методов и приемов, направленных на здоровьесбережение учителя.

Основная целевая группа: педагоги образовательных учреждений. Программа тренинговых занятий рассчитана на 9 часов. Каждое занятие длится 1 час (60 минут). Ожидаемые результаты имеют длительную направленность. Достижения будут ощутимы для педагогов, а так же для учащихся школы.

Цель программы: повышение психологической компетентности и в области здоровьесбережения и сохранения здоровья педагогов.

Задачи:

- популяризация идей ведения здорового образа жизни среди педагогических кадров;
- раскрытие новых личностных ресурсов;
- привлечение внимания к психологическому здоровью учителя со стороны администрации школы;
- популяризация и формирование здорового, позитивного мышления у педагогов;
- создание базы данных эффективных методов и приемов, направленных на здоровьесбережение учителя.

Необходимые ресурсы:

- специалисты СППС, владеющие навыками групповой работы с педагогами, умеющие проводить тренинг;

- помещение для занятий, оборудованное мебелью, ковровым покрытием;

- музыкальный центр или магнитофон, бумага, цветные карандаши, ручки.

Наиболее подробно условия проведения и оборудование прописаны в каждом тренинге.

Тематический план

❖ **Тренинг для педагогов «Секреты профессионального долголетия»**

Цель: профилактика эмоционального выгорания и формирование позитивного мышления педагога.

Задачи:

Обучающая:

- познакомить педагогов с понятиями: «эмоциональное выгорание», «позитивное мышление»;

раскрыть составляющие профессионального долголетия;

сравнить особенности позитивного и негативного мышления;

научить анализировать ситуации профессиональной деятельности с точки зрения позитивного мышления;

Развивающая:

развивать навыки рефлексии;

развивать способность к позитивному мышлению;

развивать способность осознавать свои чувства;

Методы: групповой дискуссии, игрового моделирования, рационализации.

Материалы: методика изучения профессиональной деформации, листы бумаги, карандаши, фломастеры, клубок ниток.

Структура занятия:

Первый этап - организационный: создание психологической комфортности в группе, знакомство участников друг с другом и с психологами.

Второй этап - формулирование темы тренинга, основных целей, знакомство с правилами работы.

Третий этап - игровой: система упражнений.

Заключительная часть: рефлексия тренинга.

Ход занятия:

Первый этап - организационный (15 минут)

Участники входят в аудиторию. Занимают места (стулья расставлены по кругу). Педагоги представляются. Участникам предлагается познакомиться друг с другом.

Упр. 1. «Бейдж». Ведущие предлагают участникам сконструировать бейдж собственными руками: написать своё имя и оформляют фон бейджа.

Упр.2 «Приветствие».

Ведущие обращаются к присутствующим: «Скажите, есть ли у нас на тренинге Светланы (Оли, Мариины, Тамары, Кристины, Светланы, Наташи) встаньте, пожалуйста. Мы приветствуем Вас и очень рады, что Вы сегодня с нами».

Один из ведущих - рассказывает о правилах поведения на тренинге.

Правила поведения:

Доверительный стиль общения;

Общение по принципу "Здесь и теперь";

Искренность в общении;

Конфиденциальность всего происходящего в группе;

Активное участие в происходящем;

Оцениваем не участника, а его действия и поступки;

Уважение к говорящему.

Второй этап: - формулирование темы занятия, основных целей (5 мин.).

Психолог. Тема нашего сегодняшнего тренинга посвящена профессиональному долголетию. Мы попытаемся вместе и каждый в отдельности ответить для себя на вопросы: От чего зависит наше профессиональное долголетие? Что поможет нам сохранить наше профессиональное долголетие? И какую роль играет в этом позитивное мышление?

Третий этап - игровой (60 мин.)

Упражнение 1. Обсуждение на тему «От чего зависит профессиональное долголетие?»

Участники высказывают своё мнение по вопросу. А ведущие фиксируют основные положения на бумаге. В конце обсуждения произносится вывод.

Профессиональное долголетие зависит от позитивного мышления

- создание положительного профессионального образа: внешнего и внутреннего

- умение структурировать свое время;

- работа над своими установками и т.д.

Упражнение 2. «Успешный образ»

Разделите лист бумаги на четыре части. Напишите 9 отрицательных определений, кто вы: три определения внешности, три определения характера, три наиболее часто повторяющихся установки относительно своей работы.

3 отрицательных качеств внешности

3 отрицательных качеств характера

3 отрицательные установки

Написали? А, теперь возьмите красный карандаш и перечеркните все десять характеристик со словами: «Все это ерунда! Я другая!». И на противоположной стороне напишите новые качества, например, вместо «толстая» — «женщина приятной округлости», вместо «худая» — «аристократическая поджарость». Здесь главное юмор и позитивное отношение к себе. Смелее, никто не увидит.

Теперь подведём итог — «Отныне я совершенна!».

Польза позитивного мышления очевидна. О том, что его применение исполняет мечты, помогает достичь успеха, благополучия, уважения, любви, гармонии подтверждается многими людьми. Позитивное мышление творит чудеса, приносит здоровье, веру в себя, свои силы, преумножает любовь и помогает успеху в работе!

Однако при всей своей легкости этот путь требует работы: над волей, над старым мышлением, над негативными мыслями, ленью и всем тем, что мешает профессиональному долголетию!

Упражнение 5 «5 шагов» (30 мин.)

Ведущие раздают участникам тренинга лист с изображением контура человека. Далее участники получают инструкцию: в течение 5 минут создайте свой образ успешного профессионала на основе имеющегося контура. Напишите несколько положений, характеризующих данный образ.

По окончании работы, ведущий просит показать остальным свой рисунок.

Далее ведущий просит участников объединиться в группы по пять человек на основании сходства рисунков.

В группах участникам предлагается поделиться друг с другом мнением о том, какие 5 шагов ему необходимо предпринять, чтобы стать успешным в профессии

Далее в каждой микрогруппе вырабатывается вариант достижения успешного образа за 5 шагов (этапов), которые формулируются в позитивной форме. В итоге обсуждения каждая группа должна назвать самые оптимальные пять шагов (этапов). На все это отводится 5—7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

Упражнение 6. «ДОГОВОР»

Я (фамилия, имя, отчество) _____

С сегодняшнего дня обязуюсь: мыслить позитивно, правильно структурировать свое время, _____

(допишите всё, что вам хочется)

Я обещаю прилагать усилия к достижению всего перечисленного путем тщательного ухода за своей внешностью, работой над созданием позитивного восприятия мира, ежедневного планирования своей деятельности.

Отныне я становлюсь: оптимисткой, умницей, красавицей, _____

(перечислить еще раз все «хочу»)

а взамен получаю любовь, успех, крепкое здоровье, профессиональное долголетие и _____

(можно написать то, что хотите),

Подпись Печать

(Придумайте собственный герб! Например, сердечко с вашим именем в центре или купюру в 1000 долларов.)

А теперь повесьте этот шедевр на самое видное место и соблюдайте все условия сделки. Вы ведь ответственный человек, правда? И умеете держать слово.

❖ Тренинг для педагогов школы по теме: «Профилактика стресса у педагогов»

Цель занятия: Профилактика стресса у учителей, пути выхода из стрессовых ситуаций, использование внутренних ресурсов педагогов для решения проблем.

Задачи:

1. Способствовать приобретению педагогами навыков анализа стрессовых ситуаций и путей выхода из них.

2. Выявить и активизировать внутренние ресурсы у педагогов для решения проблем.

Продолжительность: 60 минут.

Количество участников: 10-12 человек.

Оборудование: стулья по количеству участников, столы, писчая бумага, цветные карандаши, мячик, буклеты «Как выйти из стресса или не заходить в него вообще».

Приёмы, методы: мозговой штурм; арт-терапия, рефлексия

Упр.1 «Приветствие» (3 мин.)

Цель упражнения: сплочение группы.

Ведущий: Давайте сейчас скажем друг другу «ЗДРАВСТВУЙТЕ!» и представимся друг -другу таким образом: каждый из вас называет свое имя и заканчивает предложение:

Меня зовут....., никто не догадывается, что я.....!

Ведущий:Мы сейчас узнали нечто новое друг о друге, что может нам помочь продуктивно работать сегодня.

Упр.2 «Ситуации, которые мы не выбираем» (10 мин.)

Цель упражнения: Выявить наиболее часто встречающиеся ситуации, вызывающие стрессовые состояния.

Ведущий:В настоящее время чаще всего слово «стресс» встречается не столько в медицинском, сколько в психологическом смысле. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные перегрузки, конфликты в семье и т. д. – все это может разрушить даже самый сильный организм. Недаром говорят – все болезни от нервов.

Участникам необходимо объединиться в группы и записать ситуации, которые, по их мнению, вызывают стрессовое состояние. Затем участники зачитывают то, что они написали. Общим мнением выявляются наиболее часто встречающиеся ситуации. Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда вспоминали данные ситуации?

Что вы почувствовали, когда узнали о похожих ситуациях у других?

Упр.3 «Вверх по радуге» (3 мин.)

Цель упражнения: Стабилизация эмоционального состояния.

Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды.

Упр.4 "Настроение"(15 мин.)

Цель упражнения: Научить переносить негативное эмоциональное состояние на рисунок.

Оборудование: цветные карандаши и чистый лист бумаги.

Ведущий: Представьте ситуацию стресса. Расслабленно, левой рукой нужно нарисовать абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как

хочется, в полном соответствии с настроением. Затем надо попробовать "перенести" свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуя его. Когда рисунок закончен, на другой стороне листа следует написать 5–7 слов, отражающих настроение. После этого нужно посмотреть на рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитать слова и эмоционально, с удовольствием разорвать лист и выбросить. Условно эмоциональное состояние переносится на рисунок.

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда рисовали?

Что вы почувствовали, когда разорвали рисунок?

Ваше настроение изменилось?

Упр.5. «Стряхни»(5 мин.)

Цель: Научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Упр.6 «Выявление ресурсов» (10 мин.)

Цель упражнения: Выявить качества, навыки, способности участников, которые могут быть использованы для выхода из стрессовых ситуаций.

Ведущий: Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т.д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы.

Участники объединяются в подгруппы, каждому участнику дается задание вспомнить ситуацию успеха и рассказать о ней. Другие участники подгруппы должны внимательно выслушать рассказ и затем записать те ресурсы (качества, навыки, способности, интересы) при помощи которых удался успех. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник подгруппы не расскажет свою ситуацию успеха. Затем идёт обсуждение выявленных ресурсов.

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда выслушивали ситуацию успеха участников?

Что вы почувствовали, когда вспоминали свою ситуацию?

Упр.7 «Я учусь у тебя» (10 мин.)

Цель упражнения: Помочь каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Оборудование: мячик

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

Ведущий: Я хочу вам подарить ещё одно упражнение-методику, которое вы можете проводить в первые минуты урока или периодически в течение всего урока. Это упражнение "Психоэнергетический зонтик" формирует способность контролировать ситуацию в классе.

Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика" на протяжении всего урока.

Рефлексия(5 мин.)

Каждый участник тренинга по кругу продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было...».

❖ **Тренинг для педагогов «Эмоциональная устойчивость»**

Встреча 1

Цель:

1. Способствовать профилактике эмоционального здоровья педагогов.
2. Способствовать снятию эмоциональной напряженности.
3. Способствовать приобретению эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях общения, умений преодолевать негативные эмоциональные состояния.

Задачи:

1. Способствовать формулированию участниками своих проблем в профессиональном и личностном плане, осознанию ответственности за свои профессиональные проблемы.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Количество участников: группа 10-12 человек.

Оборудование: лист бумаги и карандаш или ручка для каждого участника

Приёмы и методы: групповая дискуссия, игры.

Ход занятия:

Знакомство и принятие групповых правил (правило присутствия на тренинге, обсуждение информации по теме занятия «в кругу» и др.).

1. Упражнение на формирование рабочей атмосферы и сплочение «Грани сходства».

Участникам предлагается обсудить в парах или встав в два круга и перемещаясь в парах:

— Ты такая же, как я, у тебя... Я очень отличаюсь от тебя...

Вопросы для участников: Что вы чувствовали, когда слушали сообщения? Узнали ли что-то новое о самой себе, о коллегах?

2. Упражнение «Закончи предложение».

На листе бумаги сформулируйте ответы, заканчивая предложения:

— Я выбрала профессию педагога, потому что...

— Я люблю (не люблю) свою работу, потому что...

— Мне нравится в моей работе...

— Мне не нравится в моей работе...

— Самое трудное в моей работе...

— Я думаю, мои проблемы связаны...

После выполнения задания по кругу участники проговаривают свои ответы, и им предлагается обсудить:

— Когда появилась эта проблема в работе?

— В чем ее причина?

— Причастна ли я к её возникновению?

— Как можно решить эту проблему?

— Что было бы, если бы я решила эти проблемы?

3. Групповая дискуссия. Вопросы для обсуждения:

— Ваши профессиональные проблемы обусловлены объективными или субъективными причинами?

— Связаны ли ваши профессиональные проблемы и радости с особенностями вашей личности?

— Вспомните ситуации, когда у вас что-то хорошо получалось, и вы чувствовали себя хорошим специалистом, профессионалом. Почему вы запомнили эту ситуацию, что вы чувствовали?

— Надо ли осознавать свою позицию во взаимоотношениях? Может ли это повлиять на ситуацию общения с воспитанниками и коллегами?

— Переживаете ли вы в работе негативные эмоции, и имеет ли право педагог выражать свои негативные эмоции по отношению к воспитанникам и коллегам?

— Каким образом можно изменить ситуацию неконструктивного общения?

4. Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: повышение работоспособности

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (возможно изменение положения кистей без расцепления рук). В итоге должен получиться один большой круг или несколько сцепленных колечек.

Как вы себя чувствуете?

5. Упражнение «Конфликт». Цель - способствовать приобретению эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях общения, умений преодолевать негативные эмоциональные состояния.

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник вспоминает случай из своей профессиональной практики, когда он был в конфликтной ситуации или затруднительном положении. Сначала он рассказывает об этой ситуации с позиций «Жертвы обстоятельств», а затем с позиций «Ответственного человека». Участники слушают друг друга без комментариев. После того как высказались все участники, предлагается обсуждение:

— Что вы чувствовали в данный момент?

— Что вы чувствовали, когда занимались переформулированием проблемы?

— Что случилось в результате с вашим самоуважением?

Участники делают для себя выводы, заканчивая фразы:

— Мои самые большие профессиональные проблемы... Я могла бы переформулировать эту проблему таким образом...

6. Общее обсуждение итогов встречи.

Как вы себя чувствуете? Что вы узнали сегодня о себе и для себя нового? Какие моменты нашей встречи были для вас наиболее полезны и ценны?

Встреча 2

Цель:

1. Способствовать профилактике эмоционального здоровья педагогов.

2. Способствовать снятию эмоциональной напряженности и обучению навыкам психоэмоциональной саморегуляции.

3. Способствовать приобретению эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях общения, умений преодолевать негативные эмоциональные состояния, овладению способами выражения своих эмоций.

Задачи:

1. Способствовать развитию умения адекватного понимания себя и других, разрушению стереотипов, коррекции самооценки.

2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Количество участников: группа 10-12 человек.

Оборудование:

Приёмы и методы: групповая дискуссия, игры, метод аутотренинга

Ход занятия:

1. Упражнение «Комплименты». Цель - создание рабочей атмосферы и сплочение. Участники, называя друг друга по имени, по кругу говорят друг другу комплимент.

2. Упражнение «Идеальная модель» учителя. Нужно каждому на листочке сформулировать его черты, записав их в столбик. Затем пустить листочки по кругу и предложить каждому дополнить каждую строку фамилиями тех, кто наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Вопросы к присутствующим: Как повлияло упражнение на знания о себе как о учителе или человеке? Какие качества для вас явились новыми в данной модели? Как вы себя чувствуете после упражнения?

3. Упражнение «Сильные стороны».

Участники делятся на пары. Первый член пары рассказывает в течение минуты партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом роли меняются.

Вопросы для обсуждения:

— Есть ли в вас что-то, о чем не знают другие?

— Есть ли в вас то, о чем вы не знаете сами, но знают другие?

Ведущему необходимо помочь участникам группы понять, что любая ситуация может быть проанализирована без осуждения, без ущерба своей самооценке и в своем отношении к ситуации можно найти как слабые, так и сильные стороны.

4. Упражнение «Зернышко».

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там, в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера со спокойной и гладкой поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда – либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

5. Общее обсуждение итогов встречи.

Как вы себя чувствуете? Что нового вы узнали о себе? Как будут полезны вам эти знания?

❖ **Тренинг для педагогов «Саморегуляция эмоционального состояния»**

Цель: Знакомство участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния, в том числе в напряженных ситуациях; освоение приемов

восстановления эмоционального равновесия и профилактики негативных последствий профессионального выгорания.

Задачи:

- определить эффективные для каждого участника способы регуляции эмоционального состояния;

- способствовать формированию навыков восстановления эмоционального равновесия у педагогов.

Методы: игровые, визуализация, элементы арт-терапии, релаксация.

Количество участников: 12-15 человек.

Время проведения: 45-60 минут.

Оборудование: писчая бумага, ручки, цветные карандаши по числу участников.

Вводная часть.

1. Упражнение «Имена прилагательные».

Цель: Познакомить участников друг с другом. Создать положительный настрой.

Описание упражнения: каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет своё имя в сочетании с именем прилагательным (например, Весёлая Валентина). Второй участник вначале называет первого участника, затем своё имя, также в сочетании с именем прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя, и так – вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем – себя. Пример: Мужественная Марина, Ласковая Лариса, Спортивный Саша и т.д.

Смысл упражнения:

Участники сразу же запоминают друг друга;

Каждый участник, называя себя позитивно, характеризуя свои положительные качества, уже попадает в атмосферу положительных эмоций и помогает сам её создавать.

2. Упражнение-игра «Крокодилы и лягушки».

Цель: сплочение коллектива.

Оборудование: газетные листы, колокольчик.

Описание упражнения: ведущий раскладывает на полу листки газеты. Сам ведущий становится на время «крокодилом», пол – «озером», участники – «лягушками», газеты – «листочками водяных лилий», на которые могут вспрыгнуть «лягушки», убегая, спасаясь от «крокодила».

По сигналу ведущего игра начинается. Все участники встают с места и ходят по кругу, не наступая на газеты. В руках у ведущего колокольчик, и пока он звенит, «лягушки» спокойно «плавают в пруду». Как только «крокодил» перестаёт звонить в колокольчик, «лягушки» стараются быстро прыгнуть на газеты, спасаясь от преследования. Если кто-то хоть частью ступни стоит на полу, т.е. в воде, «крокодил» имеет право его «съесть», что означает выведение из игры. В этом случае проигравший участник должен выйти из круга и сесть на стул. Если все участники встали на газеты, а несколько газет остались свободными, их быстро убирают. В результате количество газет уменьшается и, соответственно, возрастает трудность выполнения упражнения. Затем ведущий снова звонит в колокольчик, участники гуляют возле газет. Если газет всё ещё много, ведущий может убрать ещё несколько газет и перестаёт звонить. В результате многократного повторения действия количество газет неуклонно сокращается, опережая в этом «лягушек». Им становится всё труднее удержаться на небольшом количестве газет. Участники могут стоять на цыпочках, на одной ноге, опираться на других участников и т.д. Участники, стоящие более уверенно, пытаются помочь другим, удерживая их.

Смысл проведения упражнения-игры:

- игра способствует развитию внимательности и быстроты реакции каждого участника;
- игра также способствует выработке скоординированности действий коллектива;
- кроме того, игра является отличной разрядкой напряженности.

3. Самодиагностика. Тест на определение эмоционального состояния.

Инструкция:

Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

На работе и дома — сплошные неприятности.

Я очень часто раздражаюсь по мелочам.

Меня беспокоит будущее.

6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.

Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

Обработка результатов:

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0-4 балла, значит, человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5-7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также, случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8-9 баллов, человек переутомлен, и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе — очень важная задача для этого человека.

Основная часть.

4. Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: осознание личностного ресурса.

Ход: Ведущий предлагает участникам вспомнить наиболее яркие примеры ситуаций, связанных с эмоциональным напряжением. Это могут быть примеры из кино и литературы, из житейского или профессионального опыта, а также вымышленные ситуации. Желающие приводят свои примеры. После каждого примера необходимо обсудить, какие негативные эмоции возникли в данных ситуациях, почему.

После того как все желающие выскажутся, участники обсуждают, как им удастся восстанавливать свои силы после напряженных ситуаций. Обратит внимание на высказывания относительно отдыха, смены обстановки, физических упражнений.

Подводя итог, ведущий отмечает, что любой человек, в течение жизни неоднократно сталкиваясь с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления. Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации. Это аутотренинговые формулы, или формулы самовнушения, с помощью которых можно быстро восстанавливать свои силы.

5. Упражнение «Формула аутотренинга».

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Расскажите, как вы справляетесь с состоянием тревоги, с плохим настроением? Что вы чувствуете сейчас?

6. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжёлыми».

Анализ:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться? Что помешало?

7. Упражнение «Отношение к проблеме»

Цель: снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме.

Выполняется упражнение в течение 10-15 минут.

Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить себе следующие образы-картинки.

Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.

Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему, вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также о своей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Двигаясь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю.

Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

По окончании упражнения провести рефлексию.

На вопрос после упражнения «Что вы чувствуете?» обычно люди отвечают:

«Я смогла успокоиться, когда почувствовала, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным космосом».

«Я удивлен, что проблема вообще перестала для меня существовать. Когда я смог почувствовать необъятность и вечность космоса, в конце упражнения, при повторном возвращении к своей проблеме, я не смог ее сформулировать».

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумала о том, сколько людей населяют нашу страну и вообще планету, сколько людей, действительно страдающих!»

«Мне было так хорошо в космосе! И совсем не хотелось возвращаться на Землю и тем более снова формулировать проблемы!»

Что вы чувствуете?

Легко ли вам было выполнять это упражнение?

Как менялось ваше отношение к проблеме?

Удалось ли вам успокоиться?

8. Упражнение «Настроение».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Оборудование: листы бумаги, наборы цветных карандашей на каждого участника

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуете столько, сколько вам нужно.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны.

После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для вас рисунок.

Рефлексия: Какие ощущения от выполнения этого упражнения?

Были ли трудности при выполнении? Легко ли было охарактеризовать свое настроение? Помогло ли вам это упражнение избавиться от напряжения?

9. Упражнение «Дыхательная релаксация».

Цель: освоение способов саморегуляции через управление дыханием.

Наиболее простой способ – это дыхание на счёт. Нужно предложить педагогам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счёта делается вдох, на четыре счёта – выдох.

Анализ:

- Как меняется ваше состояние?

- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

- Какой способ снятия тревоги показался наиболее эффективным для вас?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Заключительная часть.

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие навыков эмпатии, позитивная обратная связь.

Участники, по кругу, поворачиваясь к своему соседу справа, изображают при помощи мимики и жестов какой-либо подарок. «Адресат» должен догадаться, что ему хотят подарить.

Рефлексия занятия: Как прошло занятие? Что больше всего понравилось? Какой способ больше всего запомнился? Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

**❖ Релаксационный тренинг для педагогов ОУ по теме:
« Как избавиться от внутреннего психического напряжения».**

Данный тренинг содержит психотехнические упражнения и игры для учителей, направленные на достижения двух основных целей. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности. Во-вторых, упражнения тренинга нацелены на развитие внутренних психических сил учителя, расширение его профессионального самосознания.

Для реализации поставленных целей можно выделить следующие задачи данного тренинга:

снятие внутреннего напряжения педагога посредством дыхательных упражнений и методов мышечного расслабления;

устранение физических недомоганий педагога;

раскрытие причин возникновения внутреннего психического напряжения и физических недомоганий педагога;

обучение педагогов методам снятия мышечного напряжения, устранения физических недомоганий для использования в повседневной жизни.

Регулярное выполнение учителем психотехнических упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

В ходе проведения тренинга используются элементы арт-терапии, ребефинга, телесной терапии, группы тренинга умений, а также методы прогрессивной мышечной релаксации Якобсона и психотерапевтические упражнения.

Для проведения тренинга необходимо отдельное помещение (кабинет) для размещения группы педагогов (10-15 человек), мягкие стулья, проигрыватель с аудиозаписями для релаксационного тренинга, листы бумаги формата А4 по количеству участников, индивидуальные наборы цветных карандашей или фломастеров.

Время проведения тренинга 50-60 минут

Ход тренинга

Участники тренинга рассаживаются по кругу.

Игра 1: «Имя, какой сегодня день для меня – три слова»

Цель: знакомство с состоянием участников, формирование спокойной, доброжелательной атмосферы.

Время проведения: 10 минут

Материалы: мягкие стулья

Ход игры: участники по кругу называют свое имя и три слова, характеризующие их отношение к текущему дню.

Рефлексия: по окончании высказываний участников определяются цели и задачи данного тренинга, формируется спокойная доброжелательная атмосфера.

Игра 2: «Массаж по кругу»

Цель: сплочение группы, установление доверительных отношений в группе.

Время проведения: 10 минут

Материалы: специальные материалы не требуются.

Ход игры: участники встают в круг лицом к спине соседа. По команде ведущего люди начинают медленно двигаться по кругу, осуществляя сначала поглаживающие движения руками по спине соседа, затем разминающие движения, потом слегка постукивающие, и вновь поглаживающие. Затем круг делает поворот, и действия повторяются по отношению к тому, кто массировал спину соседа.

Рефлексия: участники садятся в круг и по очереди высказываются об испытанных ощущениях во время проведения игры.

Блок релаксационных упражнений

Цель: релаксация, снятие мышечного напряжения, обучение навыкам прогрессивной мышечной релаксации и дыхательным техникам для снятия напряжения.

Время проведения: 30 минут

Материалы: мягкие стулья, проигрыватель с аудиозаписями релаксационных мелодий.

Ход упражнения: Перед проведением упражнений участникам раскрываются задачи данного блока упражнений, правила выполнения (делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется неправильным; участники должны это делать очень старательно, прикладывая все силы; они должны прислушаться к ощущениям своего тела ;в дальнейшем педагогам надо практиковаться, чем больше они будут повторять эти упражнения, тем лучше научатся расслабляться), методы проведения дыхательных техник (3 последовательных вдоха-выдоха, где выдох проводится свободно и длиннее вдоха). Участникам предлагается по удобнее сесть на стульях, поставив обе ступни на пол, свесив руки вдоль тела. Предлагается закрыть глаза и открыть их только по команде ведущего. Включается музыка.

Ведущим говорится текст:

Сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, медленный выдох, который длиннее вдоха; (повторить 3 раза)

Руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не

правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь, как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось её продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слонёнок. Но он не смотрит себе под

ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твёрдым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?.. Но вот слонёнок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слонёнок наступит на твёрдый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь по удобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слонёнок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Всё хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

Ноги

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливаются вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться — мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь всё больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь, как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слонёнка, или жвачку, или илистую лужу — эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно. Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

Рефлексия: участники по кругу делятся своими ощущениями во время проведения упражнения, анализируют места скопления наибольшего мышечного напряжения.

При возникновении у какого-либо участника головной боли (частое физическое недомогание работников управленческого труда, к которым также относятся педагоги), предлагается

Упражнение «Голова».

Цель: снятие неприятных соматических ощущений в области головы.

Время проведения: 3 минуты

Материалы: специальные материалы не требуются. Ход упражнения: станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы. А затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Рефлексия: ведущим и участником проводится анализ, исчезло ли неприятное соматическое ощущение.

Упражнение «Настроение в цвете»

Цель: обучение педагогов навыкам анализа собственных эмоциональных состояний, умения выразить настроение, представляет диагностический материал ведущему для рефлексии тренинга.

Время проведения: 10 минут

Материалы: у каждого участника - белая бумага формата А4, набор карандашей.

Ход упражнения: участникам предлагается подобрать цвет своему настроению, для этого можно закрыть глаза и «прислушаться» к себе. Открыв глаза, необходимо взять карандаш (или несколько карандашей) того цвета, который соответствует настроению и левой рукой (если правша) нарисовать линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Затем, перевернув лист, на обратной стороне участникам предлагается написать три слова, отражающих Ваше настроение.

Рефлексия: по кругу каждый участник описывает свое настроение и рисунок.

Если на рисунке отражено негативное настроение участника, и он хочет избавиться от него, предлагается порвать рисунок или смять его и выкинуть в урну.

Заключение. В заключение проводится рефлексия. Участникам по кругу предлагается ответить на вопросы: «Понравился ли мне тренинг? Что нового я узнал? Что я могу использовать из данного тренинга в своей работе и повседневной жизни?»

❖ Экспресс – тренинг по профилактике эмоционального выгорания

Цель: познакомить участников с активными формами и методами работы психолога по профилактике эмоционального выгорания.

Задачи: 1. Активизация творческой активности участников, настрой на включенность в происходящее.

2. Отработка полученных навыков в практической деятельности.

3. Создание в группе доброжелательной атмосферы.

Время проведения: один час.

Количество участников: 12-15 человек.

Оборудование: салфетки, непрозрачный пакет с небольшими предметами по количеству участников тренинга, мягкая игрушка, фломастер, набор ручек, увеличительное стекло), спички.

Методы и приемы: практическое упражнение, метод ассоциаций, упражнение на визуализацию, арттерапия.

Диагностика эмоционального состояния участников тренинга.

Упражнение №1 «Возьми салфетки»

Цель: Упражнение позволяет участникам познакомиться, создает в группе веселую позитивную атмосферу, вовлекает в процесс активного взаимодействия друг с другом.

Необходимые материалы. Бумажные салфетки.

Время: 5-10 минут.

Процедура: 1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог предлагает: «Возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток»

2. После того как все участники взяли салфетки, психолог просит каждого представиться и назвать те качества, которые позволяют им быть успешным и эффективным психологом.

Обсуждение и подведение итогов. Для успешной деятельности психологу требуются различные качества.

Упражнение №2 «Моя работа похожа на лезвие»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает вовлечь группу в размышление о проблематике тренинга, стимулирует творческую активность участников.

Необходимые материалы. Непрозрачный пакет с небольшими предметами по количеству участников тренинга. (Например: мягкая игрушка, коробок спичек, фломастер, мел, набор ручек, увеличительное стекло, блок клейких листочков Post-it и т. д.)

Время. 5 -10 минут.

Размер группы. Любой.

Процедура

1. Все участники сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пакет с предметами.

2. Каждый участник, должен не глядя, достать предмет, показать его остальным участникам и быстро придумать, почему его работа похожа на этот предмет. Например: «Работа психолога похожа на лупу, потому что он должен уметь замечать мельчайшие детали» и т. д.

Выводы. Можно фиксировать на доске мнения участников об их работе, после чего вовлечь группу в дискуссию о том, все ли особенности их работы отображены здесь.

Диагностика стрессоустойчивости и подверженности профессиональной деформации.

Упражнение №3 «Выбор» (авторская разработка).

Цель: Помочь участникам определить доминирующее поведение, проанализировать, совпадает ли оно с установками других участников, показать, что в работе психолога могут проявляться разнообразные черты, которые позволяют быть эффективным.

Необходимые материалы: ручки.

Процедура:1. Участникам предлагается определиться и сделать выбор: «Какая Вы? Импульсивная или сдержанная? Первую букву слова написать на руке». Затем выбирается ведущий, который по своему усмотрению, распределяет участников на «сдержанных и импульсивных». Затем участники показывают свой результат, происходит сравнение и обсуждение.

2. Выбирается другой ведущий. То же самое проводится с качествами «рациональный и эмоциональный».

Обсуждение: Все мы разные по типу темперамента, личностным особенностям. Порой восприятие нами других людей бывает отличным от их восприятия себя. В работе психолога могут проявляться разные черты: импульсивность и сдержанность, рациональность и эмоциональность и это позволяет ему быть эффективным.

Упражнение № 4 Визуализация.

Цель: Развитие образных представлений, выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредоточиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы.

Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со *зрительных образов*.

- | | |
|-------------|------------|
| 1. Апельсин | 6. Светлый |
| 2. Море | 7. Играть |
| 3. Поляна | 8. Нежный |
| 4. Цветы | 9. Строить |
| 5. Птица | 10. Плести |

Слуховые образы:

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Шум волны | 6. Эхо |
| 2. Скрежет колеса | 7. Звук капающей из крана воды |
| 3. Звон колокольчика | 8. Шепот |
| 4. Звуки скрипки | 9. Рассерженный крик |
| 5. Завывание ветра | 10. Пение птиц |

Телесные представления:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1. Прикосновение к шелку | 6. Прикосновение ко мху |
| 2. Колючий снег | 7. Теплая вода |
| 3. Прикосновение к липкому предмету | 8. Колкая иголка |
| 4. Нежный пух | 9. Холодный ветер |
| 5. Прикосновение к рыбной чешуе | 10. Горячий пар |

Осязательные и обонятельные образы:

1. Вкус только что разрезанного лимона
2. Вкус шоколада
3. Икра: красная, крупная
4. Аромат розы
5. Запах моря
6. Свежесрезанный гриб

Упражнение №5 «Снежки» (авторская разработка)

Цель: Упражнение позволяет снять эмоциональное напряжение участников, определить отношение к профессиональной деятельности, определить наиболее эффективную стратегию поведения.

Необходимые материалы: Листы бумаги, карандаши, веревка.

Процедура: Ведущий предлагает участникам подвигаться, предварительно разделив их на 2 команды. Для проведения упражнения выбираются 2 помощника, которым предлагается ответить на вопросы:

- С кем из присутствующих Вы бы полетели в космос;
- У кого из присутствующих есть черты характера, похожие на вас;
- Кому бы Вы доверили тайну;
- У кого бы хотели спросить совета;
- Для кого не пожалели бы личного времени;
- С кем бы из присутствующих совершили шопинг терапию;
- С кем поехали в лес за грибами;
- Кого бы позвали с собой в баню;
- За кого бы подняли тост;
- Кому бы преподнесли в подарок маленького ежика;
- С кем бы пошли на дискотеку;
- С кем бы провели святочную ночь;

В ком из присутствующих вы видите личного парикмахера и массажиста;
Кому из присутствующих, Вы бы подарили лотерейный билет, зная, что он выигранный;

С кем бы Вы хотели спеть дуэтом песню;

Чьи детские фотографии, Вы бы хотели посмотреть.

После того как помощники сформировали команды, им присваивается название «Трудоголики» и «Пофигисты».

Задача командам: Очистить свою территорию от снежков, перебрасывая снежки команде соперников. По сигналу ведущего игра прекращается. Подсчитывается количество снежков на обеих территориях.

Обсуждение. Вывод.

Упражнение №6 . Арттерапия. «Музыка пейзажей».

Цель: Снятие эмоционального напряжения участников. Сформировать состояние телесного покоя при активном сознании, освобождение от излишнего физического и нервного напряжения, определение роли и значения этого состояния в процессе самопознания.

Просмотр видео сюжета.

Рефлексия.

Упражнение №7 «Пока горит спичка».

Цели и возможности применения. Упражнение помогает участникам вспомнить идеи, полученные на тренинге. Также оно помогает завершить тренинг в активной динамичной манере.

Необходимые материалы. Коробок спичек. Время. 5-10 минут. Размер группы. Любой.

Процедура

1. Участники вместе с тренером стоят в общем кругу. Психолог зажигает спичку и передает ее своему соседу справа. Тому нужно за то время, пока горит спичка назвать то, что помогает ему преодолевать кризисные ситуации.

2. После того как это будет сделано, этот участник зажигает новую спичку и передает ее следующему, которому, в свою очередь, нужно, пока горит спичка, сформулировать, что помогает ему преодолевать кризисные ситуации.

Обсуждение. Не требуется.

Итоговая рефлексия. Отзывы участников о проведенном мероприятии.

Афоризмы

Кто умеет управлять собою, тот может повелевать людьми.

Ф. Вольтер

Неудача не преступление; преступно ставить перед собой цели ниже своих возможностей.

Д. Лоуэлл

Бежать, кстати, - это определенная манера побеждать.

П. Кальдерон

Из всех позитивных эмоций особого внимания заслуживают три: - любовь, благодарность и доверие.

П. Вайнцвайг

Оптимист видит удобную возможность в каждом бедствии; пессимист видит бедствие в каждой возможности.

Американское изречение

Оставаясь такими, каковы есть, мы не можем воспитывать, не вправе; и так как воспитывать все-таки нужно..., то вопрос о великой реформе нас самих принципиально встает перед нами.

В. Розанов

Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, если бы жизнерадостность была уже обретена.

У. Джеймс

Если вы взволнованы гневом, старайтесь отвлечь внимание от предмета, вызвавшего его. Таким образом, удалив горючий материал, поддерживающий пламя, вы погасите его.

Китайское изречение.

Никогда не теряй терпения – это последний ключ, открывающий двери.

А. Сент - Экзюпери

В счастье не следует быть чрезмерно самоуверенным, а в беде не следует терять уверенность.

Клеовул

Нет таких сильных горестей, которых рассудок и время не могли бы смягчить.

Ф. Рохас

Горячо переживать то, чего не можешь изменить, - значит впустую растрчивать чувства.

С. Моэм

Враги – отличное стимулирующее средство.

Кэтрин Хепберн

Если не можешь решить проблему, постарайся извлечь из нее выгоду.

Ши Юй

Кто всегда прислушивается к тому, как его оценивают, будет всегда огорчаться.

Ф. Ницше

Большие несчастья не бывают продолжительными, а маленькие не стоят внимания. Д. Леббок

Лучший способ приободриться – ободрить другого.

Марк Твен

Оптимизм - бодрое настроение, которое позволяет свистеть чайнику, до краёв наполненному кипятком.

Американское изречение.

Как моль - одежде и червь - дереву, так печаль вредит сердцу человека.

Соломон.

В несчастии судьба всегда оставляет дверцу для выхода.

М. Сервантес

Когда посетит тебя горе, взгляни вокруг и утешься есть люди, доля которых ещё тяжелее твоей.

Эзоп

Половина наших неприятностей вызвана тем, что мы слишком быстро произносим слово «да» и недостаточно быстро «нет»

Генри Уиллер Шоу

Страх есть беспокойство души при мысли о будущем бедствии, которое чаще всего не обрушивается на нас.

Д. Локк

Время – это бесценный дар, который мы должны научиться ценить. Его нельзя купить, сэкономить. Его невозможно повернуть вспять. Время – это абсолютная ценность нашего общества. Однако жизнь многих людей проходит между нехваткой и пустой тратой времени.

ЛотарЗайверт

Не бывает обстоятельств столь несчастных, чтобы умный человек не мог извлечь из них какую-нибудь выгоду, но не бывает и столь счастливых, чтобы безрассудный не мог обратить их против себя.

Ф. Ларошфуко

Гнев есть страсть, однако же, не смиряемый и не исцеляемый, оборачивается он страданием телесным.

Аполлоний Тианский

Гнев глупого- в его словах, гнев умного- в его делах.

Арабская пословица.

К сожалению, враг занимает больше места в наших мыслях, чем друг в нашем сердце.

Альфред Бужар.

Кто раздувает пламя ссоры и ворочает головни, тот не должен жаловаться, если искры попадают ему в лицо.

Б. Франклин

Берегите время: это ткань, из которой сделана жизнь.

С. Ричардсон.

Если у вас трясутся руки перед экзаменом по каллиграфии, то вам не стоит пытаться копировать почерк древних мастеров – лучше попробуйте перенять их дух.

Ши Юй

Ни на один день не отклоняться от своей цели – вот средство продлить время, и притом очень верное средство, хотя пользоваться им нелегко.

Г. Лихтенберг

Из всех вещей время менее всего принадлежит нам, и более всего нам недостаёт его.

Ж. Бюффон

Сохраняй веру в себя даже тогда, когда никто в вас не верит.

Х. Маккей

Единственный способ определить границы возможного – выйти за эти границы.

Артур Кларк

В здоровом теле – здоровый дух.

Ювенал

Воображение – глаза души.

Ж. Жубер

Список литературы:

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие [Текст]/И.В. Вачков.– М., 2000.
2. Грачева, Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала [Текст] /Л.В. Грачева.- М.: Речь, 2003.
3. Дикарева, Т.А. Причинно ориентированная профилактика аддиктивного поведения среди подростков и молодежи [Текст]/ Т.А.Дикарева// Стратегии формирования антикризисного поведения у подростков и молодежи: сборник научно-методических трудов: заочный семинар школьных психологов. Вып. 7 /под ред. М.И. Лукьяновой – Ул-к: ИПКПРО, 2000.-80с.
4. Козлов, Н.И. Формула личности [Текст] /Н.И.Козлов. – СПб.: Питер, 2000.-368с.
5. Козлов, Н.И. Как относиться к себе и к людям: Практическая психология на каждый день [Текст] /Н.И. Козлов. – М.: Новая школа, 1993.
Мардер, Л. Тренинг педагогической осознанности. //Школьный психолог № 22, 2003 г

6. Орешникова, И.Б. Возможности применения ребефинга в психокоррекционной работе [Текст] /И.Б.Орешникова// Проблемы психологической службы. Вып.2: сб. науч. тр./под ред. Е.А. Брагиной. - Ул-к: ИПКПРО, 1998 - 76с.
7. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]/Е.И.Рогов.- М.: ВЛАДОС, 1996. – 529с.
8. Рудестам, К. Групповая психотерапия[Текст] / К.Рудестам.- Питер, 2000. – 384с.
9. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы[Текст]/ Н.В. Самоукина.- М.: Новая школа, 1995. – 144с.
10. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.

*разработку программы осуществлял
авторский коллектив педагогов-психологов г. Ульяновска:
Суродина О.В., Полякова С.В., Ульянова Н.Ю.,
Долгова Т.А., Панина О.В., Архипова М.А.,
Гаврилова В.Н., Дегтярёва С.Б.*