

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
(МБОУ «Уньюганская СОШ №1»)

## **ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВ (психологическая поддержка педагогов)**

### **Пояснительная записка**

Для успешной работы учителя необходимо позитивное отношение к самому себе, своей работе, владение способами саморегуляции психического состояния.

Предполагается, что психологическая поддержка педагогов должна стать приоритетной линией в работе психолога как с молодыми и вновь прибывшими педагогами, так и всего педагогического коллектива.

В рамках Программы целевой модели наставничества МБОУ «Уньюганская СОШ №1» успешно используется Программа тренингов, как одна из форм взаимодействия молодого специалиста с наставником – **групповой коучинг**.

**Цель программы тренингов:** гармонизация взаимоотношений в педагогическом коллективе. Сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

#### **Задачи:**

- Оптимизация общения педагогов: достижение взаимной поддержки, взаимопонимания, доверия, доброжелательности.
- Создание комфортной атмосферы для развития способностей педагогов.
- Формирование у педагогов потребности в дальнейшем саморазвитии.

Общая продолжительность тренинга составляет 10 занятий (20 часов). Занятия проводятся не реже 1 раза в месяц, продолжительностью 2-2.5 часа. Оптимальное количество участников группы составляет 15-20 человек.

#### **Принципы комплектования группы:**

- Принцип добровольности. Члены группы должны быть заинтересованы в гармонизации отношений с коллегами, в собственном изменении.
- Принцип информированности участников. С участниками проводится предварительная беседа о том, что такое тренинг, групповые занятия, каковы их цели, какие могут быть получены результаты.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- Помещение не менее 18 м<sup>2</sup>.
- Ковер.
- Стулья по количеству участников.
- Стол.
- Магнитофон с CD-проигрывателем.
- CD-диски с музыкой.

#### **Методическое обеспечение:**

- Магнитофон с CD-проигрывателем.
- CD-диски с музыкой (классической, подвижной).
- Бумага формата А4, ватман, самоклеющаяся бумага, макулатура.
- Цветные маркеры, фломастеры, цветные мелки.
- Скотч, ножницы, степлер.
- Воздушные шары.

#### **Требования к специалистам, реализующим программу тренинга:**

Специалист, реализующий программу тренинга, должен иметь высшее психологическое образование, а также, по возможности, дополнительное образование с правом ведения психологических тренингов.

#### **Предполагаемые результаты:**

После проведения программы тренинга предполагаются следующие изменения:

- Оптимизация общения в коллективе: достижение взаимопонимания, доверия, эмпатии, доброжелательности. Повышение степени доверия друг к другу и эмоциональной сплоченности.
- Осмысление и пересмотр собственного отношения к коллегам.
- Развитие в коллективе навыков командной работы.

- Формирование у педагогов потребности в дальнейшем саморазвитии.

### Психологические тренинги для педагогов

№ п/п	Мероприятие	Сроки реализации	Задачи	Ответственный
1.	Психологический тренинг для педагогов «Берегу себя и других»	Сентябрь	Создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга. Развить у педагогов коммуникативные умения; Сформировать навыки позитивного самовосприятия; Научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.	Педагог-психолог
2.	Тренинг для учителей «Психологическое благополучие педагога»	Октябрь	Поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу. Формирование эффективных средств управления классом подростков и старшеклассников. Подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.	Педагог-психолог
3.	Практическое занятие с элементами тренинга	Ноябрь	Формирование благоприятного психологического климата в коллективе, Нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними, Развитие умения работать в команде, Сплочение группы, Повысить коммуникативные навыки педагогов, Повысить настрой на удачу и успех.	Педагог-психолог
4.	Практическое занятие с элементами тренинга	Декабрь	Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения. Научение способам здоровьесберегающих технологий. Знакомство с идеологией позитивной педагогики.	Педагог-психолог
5.	Тренинг для педагогов «Вы все сможете».	Январь	Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.	Педагог-психолог

			<p>Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности.</p> <p>Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.</p> <p>Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.</p> <p>Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).</p>	
6.	Психологический тренинг с педагогами "Вместе дружная семья"	Февраль	<p>Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия;</p> <p>Развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач.</p>	Педагог-психолог
7.	Психологический тренинг с педагогами «Мы вместе, мы-одна семья»		<p>Формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;</p> <p>Осознание себя командой.</p>	
8.	Тренинг для педагогов «Дороги, которые мы выбираем. Я и мой жизненный путь» с использованием метафорических карт «Пути-дороги»	Март	<p>Способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию посредством использования метафорических карт;</p> <p>Создать условия для осознания роли педагога и собственного профессионального пути, сплочения коллектива;</p> <p>Снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.</p>	Педагог-психолог
9.	Тренинг стрессоустойчивости для педагогов с использованием метафорических ассоциативных карт «Позитивный человек – счастливый человек»	Апрель	<p>Создание условий для ознакомления с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержание оптимального уровня психического состояния в условиях профессиональной деятельности.</p>	Педагог-психолог
10.	Тренинг для педагогов с использованием метафорических ассоциативных карт	Май	<p>Способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию, позитивному восприятию воспитанников;</p> <p>Создать условия для осознания роли воспитателя в психологическом состоянии детей, их личностном развитии;</p> <p>Снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.</p>	Педагог-психолог



## **1. Психологический тренинг для педагогов «Берегу себя и других»**

### **Задачи:**

- Создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
- Развить у педагогов коммуникативные умения;
- Сформировать навыки позитивного самовосприятия;
- Научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.

### **Материалы и оборудование:**

- Листы бумаги формата А4;
- Ручки, цветные карандаши;
- Упаковка бумажных салфеток;
- Бланки с геометрическими фигурами.

### **1. Упражнение (вводное) «Мои ожидания»**

Отправляясь куда-то в поездку, в гости, на концерт, мы подсознательно испытываем определенные ожидания от этого. Если что-то не оправдывается, мы чаще всего расстраиваемся. Мне, как ведущей, не хочется, чтобы вы испытали разочарование, поэтому предлагаю для начала мини-игру «Мои ожидания».

### **Вопросы:**

1. Нравится мне или нет, что сейчас будет проходить это занятие.
2. Насколько активно я готова работать.
3. Что хочу получить в конце.

### **2. Разминка. Упражнение «Порядковый счет»**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. 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 далее по кругу, охватив всех участников тренинга.

### **3. Знакомство. Упражнение «Снежный ком»**

Назвать свое имя и прилагательное к нему на первую букву имени. Каждый участник повторяет имена и прилагательные всех предыдущих. Действие происходит по часовой стрелке.

### **5. Упражнение «Салфетки»**

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько позитивных фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

### **6. Упражнение «Фигуры»**

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.

### **7. Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить *составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда»*. Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

*Проанализировать:*

- Похожие черты;
- Противоположные черты;
- Какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и

т.д.

*Комментарий:* эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

### **8. Упражнение «Стратегии самопомощи»**

**Ведущий:** «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой (т.е. способы самовосстановления).

*Комментарии:* существует 6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

**Ч** – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

**У** – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

**В** – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к к-л философскому учению)

**С** – социум (любое взаимодействие, общение)

**Т** – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

**ВО** – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

### **9. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»**

Участникам по кругу необходимо продолжить фразу, обращаясь к коллеге справа (так называемое «психологическое поглаживание»).

### **10. Рефлексия**

Оценка своего настроения до и после работы в режиме тренинга всеми участниками. Что понравилось – не понравилось, что хочется сказать коллегам, ведущему.

## **2. Тренинг для учителей «Психологическое благополучие педагога»**

### **1. Упражнение «Ассоциации с игрушкой»**

**Цель:** поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения.

Учителям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

### **2. Упражнение «Передать одним словом» (15 мин.)**



**Цель:** подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

**Материалы:** карточки с названиями эмоций.

**Ход упражнения.**

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

**Список эмоций:** Радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

**Вопросы для обсуждения:**

Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Какие эмоции вы испытываете в жизни чаще?

### **3. Упражнение «Пожелания по кругу»**

**Цель:** поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

**Время:** 5 м.

**Материалы:** не требуются.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

**Вопросы ко всему тренингу:**

Изменилось ли ваше представление о себе?

Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

Какие выводы вы сделали для себя?

### **4. Упражнение «Сбить ритм»**

**Цель упражнения:** формирование эффективных средств управления классом подростков и старшеклассников.

В данной игровой ситуации психолог предлагает одному участнику стать «учителем», а остальным – «подростками» или «старшеклассниками». Игровая задача заключается в том, чтобы быстро, в течение 1-2 минут усмирить класс школьников, которые начали громко разговаривать, крутиться и всячески нарушать дисциплину. «Учитель» может применить административные меры воздействия, сделать замечание или повысить голос. Наиболее эффективны те средства воздействия на класс, которые позволяют привлечь внимание ребят, успокоить самых активных лидеров, т.е. средства психотехнического порядка.

Затем участники анализируют выбранные «учителем» способы воздействия, из них выделяются наиболее эффективные. Происходит также обмен профессиональным опытом между участниками группы.

## **3. Тренинг «Психологическое благополучие педагога»**

**Цель:** сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи тренинга:**

- формирование благоприятного психологического климата в коллективе,
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними,
- развитие умения работать в команде,
- сплочение группы,
- повысить коммуникативные навыки педагогов,
- повысить настрой на удачу и успех.

**Необходимые материалы:** мягкая игрушка (зайчик), геометрические фигуры (треугольник, квадрат, круг, зигзаг, прямоугольник), картинки корабликов, лист А4, краски,

карандаши, фломастеры, кисточки, ножницы, клей, линейки, разноцветная бумага, вырезки из газет и журналов, разноцветные ленты, пуговицы, нитки разноцветные, листы бумаги, ручки, картинки различной эмоциональной нагрузки, стакан с чистой водой, соль, перец, горстка земли, видео-мультфильм "Бараш и Кролень".

**Круг сообщества.** Уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Я надеюсь, что наше занятие пройдет в приятной дружественной обстановке.

Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, а в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди 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 и свои возможности.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, уважения, 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.

#### **Упражнение 1. «Приветствие».**

Педагоги с помощью мягкой игрушки (зайчик) приветствуют друг друга и говорят о своем настрое на работу.

Упражнение - разминка *«Это я, это я — посмотрите на меня!»*

- У кого зеленые глаза;
- Кто любит рано вставать;
- Кто разводит цветы;
- Кто вяжет или шьет;
- Кто печет пироги;
- Кто уже что-то посадил на своем огороде;
- Кто уже составил план своего летнего отдыха;
- Кто уже начал ремонт в доме;
- Кто рад сегодняшней нашей встрече.

#### **Упражнение 2. «Комплимент».**

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: 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...!

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, ты такой отзывчивый человек!

- *Да, это так! А еще, я* добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

## **Основная часть.**

### **Упражнение 3. «Тест геометрических фигур».**

Цель: самодиагностика характера, личностных особенностей человека.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг - и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой.

Комментарий педагога-психолога.

**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. Щедлость, 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.

Ожидаемый результат: рефлексия педагогов.

### **Упражнение 4. «Корабль».**

Уважаемые коллеги, вы хоть и педагоги с большим опытом работы, но естественно, что у всех есть какие – либо трудности. Итак, я вам предлагаю, обратить внимание на корабли. Как известно корабль в море – это символ стремления к успеху. Все мы стремимся к успеху, к тому, чтобы передать нашим детям как можно больше знаний, помочь им в достижении высот в учебной сфере.

Мы знаем, что в каждом море есть айсберги и ледяные глыбы, камни, которые мешают успешному плаванью в море. Так вот и в нашей работе встречаются различные камни преткновения, трудности. Сейчас, я вас попрошу нарисовать под вашими кораблями камни, а в них записать свои трудности в профессиональной деятельности. Например, трудности при оценивании, контроле поведение детей, оформлении документации и т.д.



Анализ записей, трудностей педагогов в профессиональной деятельности.

### **Упражнение 5. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».**

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

*Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.*

*Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет:*

*Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?*

*Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему.*

*Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".*

*После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помахайте ему на прощание рукой.*

*Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".*

Обсуждение увиденного (высказывания по желанию).

### **Упражнение 6. Арт-терапия «Лист удовольствий».**

#### **Совместная работа всего коллектива.**

Материалы: лист А4, краски, карандаши, фломастеры, кисточки, ножницы, клей, линейки, разноцветная бумага, вырезки из газет и журналов, разноцветные ленты, пуговицы, нитки разноцветные.

Инструкция: творите, пусть каждый берет то, что ему хочется и осуществляет свой замысел. Условий и границ нет, творите то, чего требует душа, внутренний мир. Придумайте название и пояснение к этому.

После делимся впечатлениями.

### **Упражнение 7. Упражнение-демонстрация «Влияние слова на человека»**

Материалы: стакан с чистой водой, соль, перец, горстка земли.

Психолог. Возьмем стакан воды. Представим, что это человеческая душа – чистая, простая, наивная, способная впитывать в себя все и хорошее, и плохое.

Соль – грубые, соленые слова;

Перец – жгучие, обидные слова;

Ком земли – невнимательность, безразличие, игнорирование.

Когда мы это все смешаем – получим состояние человека. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько взболтать – и все поднимется на поверхность. А это стрессы, неврозы.

Обсуждение

– Какие чувства у вас возникли во время этого упражнения-демонстрации?

Вывод. Когда мы с кем-то ссоримся и говорим что-то неприятное, мы оставляем в душе человека негативные следы. И не имеет значения, сколько раз мы потом попросим прощения. Словесные раны причинят такую же боль, как и физические. Поэтому свою терпимость, понимание мы можем проявлять по-разному: спокойно, выдержанно, доброжелательно, то есть толерантно.

### **Упражнение 8. «Пять добрых слов»**

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 5-6 человек.

Задание. Каждый из вас должен:

- Обведите свою левую руку на листе бумаги;
- На ладошке напишите свое имя;
- Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа

слева.

В одном из "пальчиков" полученного чужого рисунка, вы пишете какое -нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с "комплиментами".

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "руке"?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

**Упражнение 9. Просмотр мультфильма "Барашек и Кролень". Самооценка, мотивация. Анализ мультфильма.**

**Заключительная часть.**

**Притча о колодеце**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, 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 - ка 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 начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

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

Возможно, 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.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

**Упражнение «Профессиональное будущее»**

Цель: формирование профессиональной мотивации

Ведущий: Вы сегодня поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось каждому из вас подарить презент на память

Каждый из вас выберет из всех предметов на картине тот, который понравился больше всего, после чего я дам интерпретацию каждого выбора.

Монета — повышение зарплаты;

Ключик — без труда найдете подход к родителям и детям;

Перо — обобщение опыта;

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств;

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности;

Конфета — установка на профессиональные перспективы;

Краски — активная профессиональная позиция;

Кристалльный цветок — стойкое психологическое здоровье.

## **"Картинка"**

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Учителя объясняют свой выбор.)

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

**Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!**

## **4. Практическое занятие с элементами тренинга «Психологическое благополучие педагога»**

**Цель:** повышение эффективности образовательно-воспитательного процесса через сохранение и укрепление эмоционального благополучия педагогов.

### **Задачи:**

1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания.
2. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.
3. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.
4. Научение способам здоровьесберегающих технологий.
5. Знакомство с идеологией позитивной педагогики.

### **Ход тренинга:**

#### **1. Вступление:**

**Психолог:** - Здравствуйте, сегодня мы поговорим о психологическом благополучии педагога. Но прежде давайте поприветствуем друг друга.

#### **Упражнения на сплочение группы «Поздороваемся»**

Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

- Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

- Что почувствовали?

#### **Психологический смысл упражнения**

Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

**Психолог:** - В процессе любой профессиональной деятельности человек сталкивается с множеством проблем, трудностей и волнений. А педагогическая деятельность, как никакая другая, связана с множеством стрессов и переживаний. С чем вы как педагоги ежедневно имеете дело: не всегда культурные и образованные родители; разные дети, среди которых - дети с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; низкая заработная плата; публичные выступления (открытые моменты, аттестация, занятия на город, ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше эмоциональное благополучие.

#### **2. Понятие «Эмоциональное благополучие».**

- Говоря об эмоциональном благополучии, прежде всего, необходимо разобраться с тем, что же это такое? Опишите эмоционально благополучного человека. Какой он? По каким критериям - можно определить эмоциональное благополучие?»

**Упражнение «Незаконченное предложение»:** Я предлагаю вам ответить на ряд простых вопросов, передавая при этом ниточку клубка: «Эмоционально-благополучный человек - это...»

- Потяните нити. Что чувствуете? Мы вместе, мы в единой связке.

- В результате мы с вами назвали основные критерии эмоционального благополучия, это

- Уверенность в себе;
- Получение удовольствия от жизни;
- Удовлетворенность жизнью и работой;
- Хорошее настроение;
- Здоровье;
- Работоспособность.

- Передаем клубок в обратном направлении, собирая нить в клубок

- Я счастливый человек потому, что...

### **3. Факторы, влияющие на эмоциональное благополучие:**

- Как вы думаете, от чего зависит эмоциональное благополучие в сфере вашей профессиональной деятельности (от каких факторов, условий)?

**Приём «мозгового штурма»:** педагоги высказывают свои идеи, мысли

- В результате мы с вами определились, что на наше эмоциональное благополучие влияет целый ряд факторов, к ним можно отнести:

- Взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией).
- Отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками).
- Результативность (успешность) педагогической деятельности.
- Учебная нагрузка.
- Способность противостоять стрессу.
- Умение решать конфликтные ситуации.

### **Упражнение «Весёлые ромашки».**

**Психолог:** - Давайте попробуем определить с каким настроением вы сегодня пришли на тренинг. Я предлагаю вам выбрать ромашку, у которой такое же настроение, как у вас. /Педагоги берут ромашку /.

**Рефлексия. Психолог:** - Расскажите о своём настроении. (*Педагоги по кругу рассказывают о своём настроении*). А вы знаете, что настроение это эмоция, которая может передаваться другим людям. Вы готовы поделиться своим хорошим настроением с другими? Тогда я предлагаю вам на обратной стороне ромашки написать что-то хорошее доброе: пожелание или девиз, а в конце занятия каждый узнает, какое пожелание достанется именно вам. (*Педагоги пишут пожелания на ромашках и кладут его в шкатулку*).

### **Основная часть тренинга.**

#### **5. Влияние эмоций на педагогическую деятельность.**

- Понятие «эмоциональное благополучие» характеризует, прежде всего, сферу наших чувств и эмоций. Поэтому, говоря об эмоциональном благополучии, мы не можем не затронуть тему.

**Эмоциональный педагог** - эффективный педагог - это, прежде всего, человек, который:

- Ø умеет выражать свои чувства,
- Ø обладает навыками саморегуляции,
- Ø понимает себя и свое эмоциональное состояние,
- Ø понимает чувства и эмоции детей.

Равнодушный к чувствам и переживаниям воспитатель сталкивается с большими трудностями во взаимодействии с детьми и родителями. Напротив, чем опытнее и мудрее педагог, тем больше внимания он уделит эмоциональной обстановке в группе в целом и каждого ребенка в отдельности.

#### **Спектр эмоций:**

- Если говорить об эмоциях и чувствах, то мне хотелось бы спросить вас, какие эмоции вы знаете? (педагоги высказываются).

Существует 6 основных, базовых эмоций: радость, грусть, злость, страх, обида, удивление.

Все ли эмоции нужны? Когда, в каких ситуациях, эмоции бывают полезны, а когда вредны? (высказывания педагогов)

### **Запрет на выражение эмоций.**

**Упражнение «Перекрытие чувств»:** «Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему мы иногда скрываем свои чувства? В нашей культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся», «сор из избы не выносят» и т. д. А ведь каждое чувство нам нужно. Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?» Приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот - чтобы не кричал и не ругался; глаза - чтобы не выражали злости, не плакали; уши - чтобы не слышали лишнего; руки - чтобы не дрались; ноги - чтобы не убежали. «Что может такой человек?» Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно провести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарит, и самому себе. Таким образом и человек, копит, копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим, и себе.

### **6. Влияние эмоций на педагогическую деятельность.**

- Как разные эмоции влияют на педагогическую деятельность (проведение занятий, взаимодействие с воспитанниками и родителями, мотивация, работоспособность)? Педагоги, перекидывая игрушку друг другу, отвечают на вопрос.

**Вывод:** Эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

### **Способы саморегуляции.**

- Как вы справляетесь с отрицательными эмоциями? *Записываются способы саморегуляции («мозговой штурм»).*

### **Упражнение «Рисунок на спине»**

Оборудование: рисунок с изображением дома

### **Описание упражнения**

Участники делятся произвольно на 2 команды и строятся в 2 колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает. При этом первые и последние члены команд меняются местами, и упражнение повторяется, картинка меняется.

Обсуждение в общем кругу.

- Что помогало понимать и передавать ощущения?

- Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?

- Что мешало выполнять упражнение?

### **Психологический смысл упражнения**

Развитие коммуникативных навыков, ответственности, сплоченности внутри команды. Осознать, насколько важно настроиться на понимание другого человека, а также само желание понять другого. Демонстрация возможности адекватного обмена информацией без использования слов, развитие и навыков невербального общения.

### **7. Упражнение «Прекрасный сад»**

**Оборудование:** бумага, фломастер, ножницы, лист ватмана выкрашенного в зелёный цвет, клей или скотч.



### **Описание упражнения**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза

- Представить себя цветком.
- Каким бы ты 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.
- Вырежьте свой цветок.

Затем все садятся в круг. Все участники по очереди рассказывают о своем цветке: Что за цветок, есть ли у него шипы, для чего они, где бы они хотели, чтобы их цветок рос и т.д.

**Психолог:** – Это поляна, которую нужно засадить цветами. */После рассказа каждый педагог прикрепляет свой цветок на лист ватмана выкрашенного в виде полянки/.*

Обсуждение

**Психолог:** - Полюбуйтесь на «прекрасный сад», запечатлейте эту картинку в памяти. Несет картина, что-то положительное?

- Что-то заметили на картине?

Эта картина несет в себе, положительную энергию. Заметьте, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных цветов растет ваш. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

**Рефлексия.**

**Психолог:** - Это 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 «Пожелания на ромашках».**

**Психолог:** - В конце нашего занятия хочу предложить вам немного позитива вспомнить о ромашках, на которых вы писали пожелание. *(Психолог пронесит шкатулку с ромашками, педагоги достают, какая попадётся и вслух зачитывают).*

**Подведение итогов.**

**Психолог:** - Прежде чем проститься с вами, мы хотим предложить вам поделиться с нами своими мыслями о нашем занятии. */Педагоги делятся своими мыслями/.*

**Упражнение «Свеча доверия».**

- Встаньте, пожалуйста, в круг, прижмитесь друг к другу, почувствуйте тепло товарища. Закройте глаза, сделайте вдох, выдох. Вспомните, какими вы пришли на встречу, чего ожидали. Вспомните самые неожиданные, трогательные моменты. Подумайте, как бы вы закончили предложение: «После нашего занятия...». Откройте глаза и скажите.

Примечание ведущему: к этому моменту нужно зажечь свечу.

Свеча побывает в руках у каждого члена группы

Ведущий протягивает свечу на ладони в центр круга, жестами просит группу подойти ближе и единым выдохом задуть свечу.

**Психолог:** - Спасибо за участие, до свиданья!

## **5. Тренинг для педагогов «Вы все сможете».**

**Цель:** профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

**Задачи:**

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности.
3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.
4. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.

5. Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя, актуализировать внутренние ресурсы человека

### **План занятия.**

1. Упражнение – приветствие «Добрый день».
2. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).
3. Игра «Ветер дует на того, кто...»
4. Игровое упражнение «Трамвайчик».
5. Упражнение «Дождик».
6. Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).
7. Теория «Естественные приемы регуляции организма».
8. Упражнения на снятие напряжения.
9. Игровое упражнение «Бумажные мячики».
10. Упражнение «Пишущая машинка».
11. Танец – игра.
12. Притча про стакан.
13. Релаксация «Водопад».
14. Рефлексия.
15. Волшебная шкатулка.

### **Ход тренинга**

1. Упражнение – приветствие «Добрый день».
2. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).
3. Игра «Ветер дует на того, кто...»
  - родился осенью,
  - у кого карие глаза,
  - кто вкусно пообедал,
  - кто родился летом,
  - кто любит кошек,
  - кто родился весной,
  - кто родился зимой.
  - кто любит сладкое,
  - кто проснулся с хорошим настроением,
  - кто любит комнатные цветы,
  - кто сегодня с радостью шел на работу,
  - кто ждет отпуска.
4. Упр. «Трамвайчик». Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. «А я еду, а я тоже, а я зайцем. А я с...»
5. 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.

Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).

#### **4. Естественные приемы регуляции организма:**

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных

или дорогих для человека вещей;

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

#### **6. Упражнения на снятие напряжения.**

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

##### **"Дышите глубже"**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

##### **Упражнение "Лимон"**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

##### **Следующая техника "Ластик"**

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д.

Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

### **Упражнение "Муха"**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение "Растем"**

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись — сломались".

### **Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

## **7. Игровое упражнение «Бумажные мячики».**

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды.

## **8. Упражнение «Пишущая машинка».**

Цель: мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность. Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

## **9. Танец – игра.**

## **10. ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.
- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.
- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.
- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?
- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.
- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?
- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.
- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.
- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

#### 11. Релаксация «Водопад».

#### 12. Рефлексия.

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было полезным?
- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

#### 13. Волшебная шкатулка.

Упражнение 12. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

## **6. Психологический тренинг с педагогами «Вместе дружная семья»**

**Психологический тренинг с педагогами «Вместе дружная семья».**

**Цель тренинга:**

- сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи тренинга:**

- формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;
- осознание себя командой.

**Ход тренинга:**

**Этап 1.**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в тренинге, который называется «Я+ТЫ=МЫ». Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Этап 2. Информационный**

2.1.Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»? Сплочение – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Сплочённость – это:

- совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
- атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

**Этап 3 Разминочный**

3.1.МЫ СТОБОЙ ПОХОЖИ ТЕМ, ЧТО...

Цель: снятие агрессии.

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что...». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

### 3.2. ДА И НЕТ

Цели: снятие агрессии, готовность к общению.

- Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «Да», а кто — «Нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет!». Тогда первый снова говорит: «Да!», может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: Нет!», и тоже слегка посильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или «Да», или «Нет». Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать «спор».

Обсуждение:

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Как тебе удобнее спорить — произнося слово «Да» или произнося слово «Нет»?
- Ты говорил достаточно громко?

### Этап 4: Практический

#### 4.1. Ассоциативный тест» Волшебный сон»

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

**Описание:**

Мы приглашаем Вас в чарующее путешествие по Вашей душе.

Все люди видят сны и не для кого не секрет, что сны — это наше подсознание, которое никогда не лжет и часто знает о нас самих больше, чем мы сами. Но не все люди запоминают свои сны и уж далеко не все умеют истолковать то, что видят во сне.

Мы предлагаем Вам поиграть в ассоциации, погрузиться в мечту и описать в деталях то, что Вы увидите.

**Инструкция:**

Представьте себя в ситуациях, которые будут Вам предложены, а потом опишите «увиденное», отвечая на вопросы теста. Чтобы было удобнее расшифровывать результаты, записывайте свои ответы на листе бумаги.

**Тестовое задание:**

Вы спите или мечтаете. В Вашей мечте Вы оказываетесь в Вашем собственном доме. Какой он? Опишите в деталях. (Большой/маленький, светлый/темный, старый/новый, сколько комнат)

Теперь Вы идете по узкой тропинке. Внезапно Вы видите на земле перед Вами какой-то сосуд. Что это такое? Что внутри? Если внутри что-то есть, то попробуйте это на вкус. Каково оно?

А сейчас тропинка заканчивается и Вы входите в лес. Вы идете довольно долго и, наконец, выходите на поляну. Посреди поляны стоит здание. Что это за здание? Какие ощущения у Вас в этом месте?

Вокруг здания сад. Опишите сад. Какой он? Цветущий или увядший?

Вы выходите из сада и вновь идете по лесу. На краю леса Вы видите стену. Стена такая высокая, что ее не перелезть, и такая длинная, что ее не обойти. Вдруг Вы видите в стене маленькую дверцу, которая приоткрывается, будто приглашает Вас войти. Вы войдете или нет?

А за стеной вода. Что это за вода? (Какой водоем? Спокойная или бурная вода в нем?) Хотите ли Вы искупаться в нем

Ну а теперь читайте Интерпретацию и удачи Вам!

**Интерпретация результатов теста:**

**Дом.**

Дом — это представление о Вас самих.

Если дом старый, то скорее всего Вы не любите меняться, предпочитаете традиционные вещи.

Если дом большой, то это означает, что довольно уверенный в себе человек, с высокой самооценкой.

Если дом светлый, то Вы оптимист. Если темный, то пессимист.

Количество комнат — это количество людей, которых Вы бы хотели видеть в Вашей жизни.

#### **Сосуд.**

Сосуд — это Ваше представление о любви. Чем более красив и ценен сосуд, тем значимее любовь в Вашей жизни. Вы романтик. Содержимое сосуда — Ваш любовный опыт.

#### **Здание.**

Здание — это Ваше представление о религии и Боге.

Крепкое здание — крепкая вера.

Разрушенное здание — Ваша вера слаба .

#### **Сад.**

Это Ваше представление об окружающем мире, о Вашей стране, мире вообще. Если растения и цветы в саду умирают, то это может означать, что Вы обеспокоены состоянием окружающей среды и будущим мира.

#### **Стена.**

Это Ваше представление о смерти. Конец ли это или есть жизнь после смерти физического тела? Войдете ли Вы в эту маленькую дверцу? Или Вы сначала посмотрите и проверите, что там, прежде чем войти? Или же Вы совсем не хотите войти?

#### **Вода.**

Вода — это Ваше представление о Вашем будущем. Если это море с большими волнами, то Вы уверены и не боитесь своего будущего.

Если же Вы хотите поплавать, то это значит, что Вы не боитесь встретиться с возможными трудностями.

Если вода — это водоем со стоячей водой, то, возможно, Вы боитесь своего будущего и опасаетесь за будущее всего мира

## **4.2. Дыхательное упражнение СЕМЬ СВЕЧЕЙ**

Цель: релаксация.

- Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

- Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?
- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

### **Этап 5. Заключительный**

#### **5.1 Релаксация. Сила Жизни и здоровья**

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники). Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться. Расслабиться, снять накопившееся напряжение, Так, как будто вам хотелось бы



немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые. Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые. Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелые и теплые. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Представьте ясный летний день. Вы находитесь на берегу моря. Ваши стопы ощущают теплый мягкий песок. Ласковые бирюзовые волны шелестят у ваших ног, приглашая за собой.

Вы входите в прозрачную теплую морскую воду и чувствуете, как она ласкает ваше тело. Приятные энергии чистой морской воды проникают в тело своей мягкой ласковой чистотой. Силой Жизни и здоровья энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

С каждым днем тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

Увеличивается Красота... Сила... Здоровье...

### **5.2. Упражнение «Сердце коллектива»**

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.

### **5.3 А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:**

- Что для вас сегодня было важным?
- Какие чувства вы испытывали?
- Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?

- Ну вот, все подарки подарены, 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 вы – сила! Спасибо всем за участие!

## **7.Тренинг «Мы вместе, мы-одна семья»**

### **Задачи:**

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между преподавателями;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение;
- улучшить эмоциональное состояние преподавателей.

### **Оборудование:**

- мяч;

- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши, губка;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет "сердца группы".

### **Упражнение № 1 «Пожелай другому»**

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Упражнение № 2 «Я такой же, как ты»**

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

### **Упражнение № 3 «Накопительные комплименты»**

Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д.

### **Упражнение № 4 «Узнать через прикосновение»**

Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. 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.

### **Упражнение № 5 «Все мы чем-то похожи»**

Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

### **Упражнение № 6 «Сердце коллектива»**

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.

## **8. Тренинг для педагогов «Дороги, которые мы выбираем. Я и мой жизненный путь» с использованием метафорических карт «Пути-дороги»**

## **Цели тренинга:**

- способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию посредством использования метафорических карт;
- создать условия для осознания роли педагога и собственного профессионального пути, сплочения коллектива;
- снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

**Продолжительность:** 1–1,5 часа.

**Материалы:** набор метафорических ассоциативных карт «Пути-дороги. Метафора жизненного пути» Г. Кац, Е. Мухаматулиной (включает 80 карт с изображениями (фотографиями) и 32 карты со словами); листы А4, цветные карандаши, краски.

**Музыкальное сопровождение:** песни, связанные с темой дороги.

## **Ход занятия**

### **1. Оргмомент, сообщение цели, разминка.**

Добрый день, педагоги!

Сегодня мы с вами проведём необычный тренинг с использованием метафорических карт «Пути-дороги. Метафора жизненного пути». Они помогут нам лучше понять себя, друг друга, самораскрыться, осознать особенности собственного профессионального пути.

Роль метафор в жизни людей огромна, они пронизывают все сферы человеческого существования (литература, кино, живопись, психология, искусство). Например, оказавшись в сложной ситуации, мы теряем голову. Когда нам стыдно, мы готовы провалиться сквозь землю.

Метафора (греч. *metaphora* — перенос, переносное значение: *meta* — через, вместе; *phora* — движение) — употребление слов и выражений в переносном смысле на основе скрытого сходства, сравнения. Этот термин принадлежит Аристотелю, который полагал, что искусство метафоры — это искусство находить сходство между разными, порой очень непохожими вещами.

В жизни сильны метафоры «жизненного пути», «дорог, которые мы выбираем», «путь, который надо пройти», они являются только скелетами. А вот «мясо» образов – оно из опыта каждого человека, шагающему по своему похожему-непохожему на другие пути.

Для начала мы поприветствуем друг друга.

### **Упражнение-приветствие «Здравствуйте! Я делюсь с вами...»**

Участники, сидя в кругу, по очереди произносят и дополняют фразу «Здравствуйте! Я делюсь с вами... (*хорошим настроением, радостью, оптимизмом и т. п.*)».

### **2. Введение в тему**

«Жизненный путь» - видение жизни как дороги – с её направлениями, перекрёстками, заторами и проторенными колеями. Сегодня постараемся увидеть свои проблемы по-другому, в движении, попробуем вместе «разрулить» ситуации, «вырулить на нужную дорогу», добавить оптимизма (поскольку раз уж куда-то поехали, то по крайней мере уж точно сдвинулись с мёртвой точки).

Я приглашаю вас в путешествие. У дороги, путешествия есть одно волшебное свойство – мы воспринимаем жизнь как большое путешествие, а путешествие – как модель жизни, как своеобразный тренинг, экзамен. Не только друзей и возлюбленных проверяют в дороге, но и самих себя. И часто узнают про себя совершенно неведомые дотоле вещи. Открывают стороны, о которых и не подозревали. Мы заговорили об этом, чтобы еще раз попытаться осмыслить, что же такое для нас дорога. Почему такие удивительные события происходят во время реальных физических перемещений? Мы вышли из дому и еще не прибыли в новое место. Находясь "между небом и землей", мы переосмысливаем свою жизнь, задумываемся над тем, что происходит в ней, или вдруг смотрим другими глазами на свое окружение, на ситуацию, в которой находимся.

Кроме того, путешествие помогает выйти из привычного, в том числе и проблемного, круга. Плохо тебе, тяжело? Отправляйся в путь – там обретешь друзей, закалишься и вырастешь, пройдя испытания. Несмотря ни на что, двигайся, иди вперед, не стой на месте. Только сама жизнь излечит тебя от нанесенных ею же ран и болячек.

Поехали? Во время путешествия предлагаю передвигаться на автомобиле. Для этого нам необходимо его создать.

### **Разминка. Упражнение «Автомобиль»**

**Цель:** сплочение, прояснение позиций и ролей в коллективе, повышение активности.

Все мы с вами части автомобиля. Попрошу подумать, какой его частью вы себя представляете, повторяться нельзя.

По кругу нужно назвать деталь, почему выбрана именно она, какова ее роль в автомобиле, занять место в центре круга, создавая вымышленный автомобиль.

*Таким образом, после того как все выскажутся, нужно создать автомобиль из людей, символизирующих ту или иную его деталь.*

Нам нужно выбрать водителя, который садится в импровизированный автомобиль.

Ведущий называет движения, водитель их выполняет, управляя частями автомобиля (начало движения, движение прямо, поворот направо, движение прямо, остановка на светофоре, движение прямо, поворот налево, остановка на заправочной станции, движение прямо, остановка в лесу, открываем багажник, располагается на пикник).

Попрошу занять места в круге и высказать эмоции по поводу упражнения.

### **3. Работа по теме.**

#### **Упражнение «Мой профессиональный путь»**

**Цель:** проанализировать свой профессиональный путь.

Обратите внимание на разложенные на столах карточки. На каждой из них нарисована дорога. Нам ведь в жизни много всяких дорог приходится пройти. Сегодня остановимся на вашем профессиональном пути. У всех он свой. Посмотрите, есть ли здесь карточка, которая описывает ваш путь?

Представьте свою жизнь в виде дороги. Где-то есть ее начало, и она уходит куда-то вдаль... На ней есть разные участки: прямые, опасные, комфортные, неухоженные...

**Инструкция педагогам:** Выберите три карты, которые отражают этапы вашего профессионального становления:

- карта 1 — «Каким педагогом я был(а) в начале профессионального пути»;
- карта 2 — «Какой педагог я сейчас»;
- карта 3 — «Каким педагогом я хочу быть».

Распределите их в той последовательности, которая отражает ваши этапы пути, никому не показываем выбранные карточки.

Как и полагается хорошей дороге, она снабжена дорожными знаками, расставьте их. Для этого используйте 1-2 карточки со словами. Пусть они предупреждают вас, запрещают вам что-то, разрешают или предписывают.

Занимаем места в кругу и никому не показываем выбранные карточки.

Делимся на группы по 3 человека.

Заняв место в малой группе, покажите свои карты коллегам, по очереди прокомментируйте свой выбор, расскажите о себе, выслушайте друг друга.

#### **Упражнение «Расширение рисунка»**

**Цель:** ослабить тревогу, защиту, создание условий для овладения чувством контроля над ситуацией, как следствие — осознание себя в профессии растет.

Попрошу занять каждого места за столами, взять лист бумаги, фломастеры, карандаши.

**Инструкция педагогам:** Положите каждый свою карту № 3 в центре чистого листа. Продолжите изображение так, чтобы весь лист был заполнен. (*Включить музыкальное сопровождение*).

Уберите карту и заполните рисунком пустое место.

После того, как рисунок готов, возвращаемся в большой круг.

Сейчас с помощью вашего рисунка поговорим о ресурсах для изменений. Ресурсы для личностного и профессионального роста — в нас самих! По очереди я попрошу вас ими поделиться, используя свой рисунок и карту «Каким педагогом я хочу быть» (карта № 3).

Например, «Я выбрала карту с изображением прямой дороги. Хочу крепко стоять на ногах в своей профессии. Для этого я должна повышать уровень квалификации...»

(использовать инновационные технологии в работе с дошкольниками и родителями, учиться у более опытных коллег, научиться не бояться неудач, быть уверенной в себе и т. д.)».

Попрошу каждого показать свою карту и рисунок, ответить на поставленные вопросы.

### **Упражнение «Мой опыт»**

А теперь выберете одну карту, символизирующую ваш опыт и готовность им поделиться с коллегами, отдайте её мне.

Каждый по кругу вытягивает вслепую любую карту и отвечает на вопросы:

- Был ли на вашем жизненном пути участок, подобный изображенному на карте?
- Куда вас привела дорога на этом этапе?
- Кто сопровождал вас тогда?
- Не хочется ли вам сейчас свернуть в сторону с этой точки вашего пути?

## **4. Релаксация**

### **Телесно-ориентированное упражнение «Автомойка»**

Юрий Визбор замечательно спел: "Нет мудрее и прекрасней средства от тревог, чем ночная песня шин". И правда, дорога – это врачевание ран, обретение душевного равновесия. Движение успокаивает. Некоторых успокаивает движение бешеное, опасное (вспоминается сцена из "Иронии судьбы...", когда Ипполит устраивает автогонки на льду Невы, теряет контроль над движением, и только внезапная опасность возвращает его в чувство). Другим, напротив, нужно передвижение размеренное, подконтрольное.

Всех попрошу встать в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «автомобилем», он сообщает участникам каким именно автомобилем он будет (марка автомобиля, автобус, грузовик). «Автомобиль» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующий «автомобиль».

### **Вопросы:**

- Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?
- Чьи прикосновения вам были более приятны?

## **5. Рефлексия**

Педагоги продолжают предложения:

- Главная мысль нашей встречи — ...
- Настроение нашей встречи — ...
- Слово нашей встречи — ...
- Итог нашей встречи — ...

Попрошу поделиться своими впечатлениями от нашей встречи.

## **6. подведение итогов, завершение**

### **Притча о выборе пути (видео).**

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал: - Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал: - Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал: - Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из леса.

Четвертый сказал: - Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал: - Вы все неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из леса. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь.

Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чашу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние их было настолько сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

**Вывод.** У каждого из нас своя дорога. Не нужно за собой тянуть других, если они сами этого не хотят. Не нужно уводить человека от его предназначения.

Главное для нас - найти свой верный путь, свою цель.

Спасибо всем за работу.

## **9. Тренинг стрессоустойчивости для педагогов с использованием метафорических ассоциативных карт «Позитивный человек – счастливый человек»**

Технологии: коммуникативные упражнения, телесно-ориентированные техники, аутотренинг, приемы НЛП, методика ассоциативных метафорических карт, музыкотерапия.

Техники: зрительные, голосовые, медитативные, релаксационные.

Оборудование и материалы: мягкие напольные маты, пуфики кресла принимающие форму тела, аудиозапись релаксационной музыки, музыкальный центр, ассоциативные метафорические карты – колода "НАВИГАТ", листы белой бумаги, карандаши.

Продолжительность: 1 час.

### 1. Приветствие «Комплимент с плюсом»

Участники выстраиваются в два круга: внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым.

Инструкция: Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент и добавить о себе что-то хорошее. Когда вы услышите комплимент, скажите: "Да, я... (повторите сказанный комплимент), а кроме того, я еще и ...."

### 2. Чтение психологической открытки «Все грани гармонии»

Педагог-психолог: Один мудрец наблюдал за женщиной, которая постоянно плакала и жаловалась то на солнце, когда оно светило, то на дождь, когда он лил. Тогда он спросил, почему ее расстраивает и солнечная, и дождливая погода. Женщина ответила: «У меня две дочери. Одна из них стирает для людей белье и этим зарабатывает на хлеб, а вторая продает зонтики. Когда идет дождь, у прачки мало денег, а когда светит солнце, зонтики никто не покупает. Поэтому я и горюю о своих дочерях».

Тогда мудрец посоветовал женщине думать о прачке в хорошую погоду, а о продавце с зонтиками в плохую. С тех пор эта женщина всегда была в хорошем настроении и радовалась за своих дочерей.

Мудрость этой притчи: "Обращайте внимание на преимущества вашего положения, и тогда недостатки будут меньше расстраивать вас".

– В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что мир рушится. Причин для этого может быть очень много: сезонная депрессия, взаимоотношения в семье, проблемы со здоровьем или хроническая усталость. Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями? Что

заставляет думать о любых преградах возникающих на пути как о посильных, о легко преодолимых?

Позитивный настрой, позитивное мышление – вот ответ на эти вопросы.

Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

Так с помощью, каких приемов настроить себя на позитив? Вот об этом сейчас мы с вами и поговорим. Насколько хорошо вы умеете справляться с жизненными трудностями? Чтобы узнать это, пройдите тест.

3. Тест "Насколько хорошо вы умеете справляться с жизненными трудностями?" [6]

1. Вы делитесь своими проблемами с друзьями и подругами?

а) Нет.

б) Зависит от обстоятельств.

в) Да.

2. Вы начинаете «с ходу» выяснять отношения с теми, кто обидел вас?

а) Да.

б) Не всегда.

в) Нет.

3. Вы обычно «уходите в себя», если вас обидели?

а) Нет.

б) Иногда.

в) Да, всегда.

4. Вы считаете себя "везунком"?

а) Да.

б) Не всегда.

в) Нет.

5. В моменты счастья вы думаете о том, что это ненадолго?

а) Нет.

б) Иногда.

в) Да.

6. Если вас обидают, то вы, жалея себя, предпочитаете уединиться?

а) Нет.

б) Не всегда.

в) Да.

7. Вы глубоко переживаете любые неприятные моменты в своей жизни?

а) Нет.

б) Не все и не всегда.

в) Да.

8. Вы считаете, что только психологи могут помочь человеку решать все его проблемы?

а) Нет.

б) Смотря какие проблемы.

в) Да.

– Посмотрите, какие ответы у вас преобладают, и ознакомьтесь с выводами.

Больше всего ответов А. Вы сильный и смелый человек, умеющий держать удары судьбы и неплохо справляться с неприятностями и бедами, верно оценивая сложившуюся ситуацию. Вы не привыкли роптать на свою жизнь даже в случае неудач (а у кого их не бывает?). Однако всегда оставаться в полной «боевой готовности» сложно. Не бойтесь довериться хотя бы самым близким людям.

Больше всего ответов Б. При желании вы способны справляться со многими своими проблемами, но нередко для их решения обращаетесь к родным или близким вам людям. А так как они знают, что вы не станете беспокоить их по пустякам, то чаще всего охотно приходят к вам на помощь.

Больше всего ответов В. Вы не умеете справляться со своими проблемами и бедами. Любопытно, что зачастую они возникают именно из-за вашей жалости к себе – она терзает вас, не позволяя нормально действовать, работать, отдыхать. Похоже, вы предпочитаете плыть по течению, нежели бороться с волнами. Образ «несчастненького человека», конечно, порой бывает выигрышным, но все же не стоит постоянно обременять окружающих своими проблемами. Начните повышать уверенность в себе, веру в свои силы и возможности – и тогда вы сможете сами справляться с большинством трудностей!

#### 4. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: осознание своих личностных ресурсов.

Педагог-психолог: Наши личностные ресурсы – активная мотивация преодоления, отношения к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и личностного роста. Личностные ресурсы: самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность.

Участники делятся на пары.

Инструкция: Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чем-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо своем недостатке. Собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: "Все равно ты молодец, потому что..." Затем меняются ролями

#### 5. Телесно-ориентированное упражнение «Автомойка»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», он сообщает участникам какой машиной он будет (автомобиль, автобус, грузовик). «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина». Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»? Чьи прикосновения вам были более приятны?

#### 6. Телесно-ориентированное 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.

#### 7. Релаксация "Безопасное место"

Сядьте удобно позаботьтесь о себе, закройте глаза...

Моё тело наполняет приятное спокойствие и расслабленность. Я нахожусь в уютном тёплом доме, который находится в красивом и красочном лесу, наполненным птицами, добрыми зверями, сочной зеленью и восхитительными цветами... рядом шумит водопад.

За окном идёт лёгкий дождь, медленно скатываются капли по стеклу... Я лежу на мягкой кровати с закрытыми глазами... Рядом никого нет... только я и красочная природа за окном. Это место может быть вам знакомо, а может оно существует только в вашем воображении. Это самое надежное и защищенное место на земле.

Теперь, постарайтесь прислушаться к звукам в этой комнате. Сосредоточить свое внимание на звуках внутри себя. И внутренним взором окинуть все свое тело. Может быть где-то в теле, вы ощущаете тепло, а где-то прохладу, почувствуйте прикосновение одежды.

И сейчас, я приглашаю вас погрузиться в свое собственное внутреннее пространство, услышать свое дыхание. Попробуйте прислушаться к своему сердцебиению.

Ты можешь оставаться в этом месте так долго, как тебе хочется, замечая и улавливая малейшие детали, звуки, запахи и даже может быть вкус.

Если ты достаточно хорошо увидел внутренним взором это место, ощутил это пространство, как самое защищенное и надежное место на свете. То я предлагаю тебе, выбрать один предмет, который ты хочешь забрать с собой из этого самого спокойного и защищенного места.

Если ты уже выбрал этот предмет, знай, что ты можешь там оставаться так долго, сколько тебе необходимо. И только когда тебе будет достаточно снова вернуться в эту комнату и взять с собой образ этого надежного и защищенного места.

И сейчас, кто готов вернуться может открыть глаза, соблюдая режим молчания.



Теперь у меня к вам просьба выбрать среди картинок, которые будут лежать на полу, ту картинку, которая ассоциируется с вашим безопасным местом. Чем-то похожа, что-то напоминает, или является частью или кусочком этого безопасного места. Расположите свою картину на листе бумаги. И сейчас, у вас будет возможность дорисовать эту картинку, чтобы у вас получился сюжет более расширенный или наоборот состоящий из нескольких отдельных частей. Главное, чтобы эта картина нравилась вам самим, и чтобы она напоминала вам о том месте в котором вы только, что побывали.

Я желаю вам, пользоваться этой техникой, когда вам трудно и тяжело, вы знали, что, есть безопасное, защищенное место, в которое вы мысленно можете возвращаться вновь и вновь. Это место не доступно стороннему наблюдателю, потому что оно существует только в вашем воображении и надежно защищает вас от всего плохого и негативного.

#### 8. Игра “Волшебная шкатулка”

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Рефлексия: Благодарю вас за внимание, какое упражнение понравилось больше всего, с чем уходите?

### **10. Тренинг для педагогов с использованием метафорических ассоциативных карт**

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, которые изображают людей, их взаимодействие, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные образы — наглядные метафоры ценностей, страхов, желаний человека. Они ассоциативно связаны с его внутренним опытом. Некоторые колоды содержат слова или изображения и отдельно карты со словами к ним.

Метафорические ассоциативные карты широко применяются в консультировании, коррекционной, профилактической, профориентационной работе, в арт-терапии с детьми и взрослыми, в групповой и индивидуальной форме. Вы можете использовать их еще и как дополнительный метод при психологической диагностике, сочетая с любыми тестами в зависимости от проблемы.

Цели тренинга:

- способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию, позитивному восприятию воспитанников;
- создать условия для осознания роли воспитателя в психологическом состоянии детей, их личностном развитии;
- снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Количество человек: 8–10.

Продолжительность: 1–1,5 часа.

Материалы: набор метафорических ассоциативных карт «Дерево как образ человека» Г. Кац,

Е. Мухаматулиной (включает 80 карт с изображениями и 32 карты со словами); набор позитивных карт-картинок (можно составить из разных колод); листы А4, цветные карандаши, краски; набор камешков марблс.

Музыкальное сопровождение: звуки леса.

Комментарий. Образ дерева в культуре и психологии часто сравнивают с человеком и его жизнью. Это не случайно, потому что между человеком и деревом много общего — в характерах, жизненном цикле, среде и условиях обитания. Даже во внешности есть сходства: ствол — это тело, ветви — руки, корни — ноги, крона — волосы, кора — кожа.

В культуре различных народов можно обнаружить схожие и взаимодополняющие архетипические образы Древа. Античные мифы сохранили память о похищении Гераклом золотых яблок из сада Гесперид. В русских сказках добыча молодильных яблочек — распространенный сюжет. Саги рассказывают, что северный бог Один с целью постичь руны принес себя самого в жертву, девять суток провисев на стволе Мирового дерева — ясеня Иггдрасиля, прибитый к нему своим же копьем. Согласно библейскому мифу история человечества началась с того, что Ева отведала яблоко с Древа познания Добра и Зла. Обратим внимание, что все приведенные сюжеты — описание обрядов перехода, целью которых было обретение новой идентичности.

Образ дерева люди часто используют для того, чтобы метафорически донести до других особенности своего состояния.

Данная метафора — огромное поле для размышления о человеке вообще и о себе в частности: каким я вижу себя, как оцениваю, как чувствую себя в данный момент, какими силами располагаю.

Упражнение-приветствие «Здравствуйтесь! Я делюсь с вами...»

Участники, стоя в кругу, по очереди произносят и дополняют фразу «Здравствуйтесь! Я делюсь с вами... (хорошим настроением, радостью, оптимизмом и т. п.)».

Игра «Самый особенный»

Каждый педагог рассказывает, чем он отличается от других. Например, первый участник говорит: «Я мечтаю принять участие в экспедиции на Марс». Если из присутствующих никто не скажет «Я тоже», дайте этому участнику камешек марблс, он продолжает игру — называет следующую свою особенность. Если в группе есть педагог, у которого такая же мечта, ход переходит к нему. В конце игры подсчитайте количество баллов (камешков марблс).

Примечание. Игра поможет снять барьеры, скованность, повысить самооценку, уверенность педагогов в себе, создать позитивную атмосферу.

Слово педагога-психолога: С деревом у нас связано множество ассоциаций — древо жизни, генеалогическое дерево, новогодняя елка. Образ дерева широко представлен в литературных, песенных, поэтических образах, сопровождающих нашу жизнь. Вспомните строчки из песен, стихов, названия фильмов, где упоминаются деревья... («У лукоморья дуб зеленый...»), «Но нельзя рябине к дубу перебраться...», «Когда деревья были большими», «И на камнях растут деревья» и т. п.).

Деревья, как и люди, рождаются, растут, развиваются, переживают периоды расцвета, зрелости, увядания. Так же как и люди, они болеют, противостоят ветрам, дождям, засухам и прочим непогодам. Большинство стойко переживают жару, дожди и снегопады, однако отдельные виды нуждаются в особом уходе: их надо поливать, утеплять... А есть деревья, которые растут в суровых условиях — пробиваются сквозь асфальт, растут на камнях, в засушливой пустыне, стоят в саванах в гордом одиночестве. Деревья растут поодиночке и в группах. Даже визуально образ дерева напоминает образ человека.

Сегодня мы поработаем с набором метафорических ассоциативных карт «Дерево как образ человека».

Упражнение «Я — такое дерево»

Инструкция педагогам: Рассмотрите карты с изображением деревьев. Выберите дерево, про которое вы сможете сказать: «Это я». Прокомментируйте свой выбор. Ответьте на вопрос: «А каким деревом вы хотели бы быть?»

Упражнение «Я садовником родился»

Цель: проанализировать свой профессиональный путь.

Инструкция педагогам: Выберите три карты, которые отражают этапы вашего профессионального становления:

- карта 1 — «Каким воспитателем я была в начале профессионального пути»;

- карта 2 — «Какой воспитатель я сейчас»;
- карта 3 — «Каким воспитателем я хочу быть».

Покажите свои карты группе, прокомментируйте свой выбор.

Коллективная работа «Портрет идеального воспитателя»

Цель: проанализировать собственные сильные и слабые стороны.

Вопросы для обсуждения:

- Какими личностными и профессиональными качествами обладает компетентный (идеальный) воспитатель?
- Что мешает вам стать таким идеальным воспитателем?
- Вспомните сложный случай из вашей педагогической деятельности — конкретного ребенка, в работе с которым вы испытывали трудности. Каким деревом вы видите его?

Упражнение «Пять хороших качеств трудного ребенка»

Педагоги называют пять хороших качеств/достоинств ребенка, о котором они вспомнили.

Педагог-психолог: Зачастую мы концентрируем свое внимание на отрицательных проявлениях и поведенческих трудностях и не замечаем положительное в трудных детях.

Вопросы для самоанализа:

- Как я влияю на рост и формирование этого ребенка и других детей?
- Как сказывается на их развитии та или иная моя черта?
- Что я должна делать в роли умного и любящего садовника? Как я укрепляю, посредством чего возвращаю растения в своем саду?

Слово педагога-психолога: Ресурсы для изменений, личностного и профессионального роста — в нас самих! Найдите ресурс в своей карте «Каким воспитателем я хочу быть» (карта № 3 из упражнения «Я садовником родился»), озвучьте. Например, «Я выбрала карту с изображением красивого сильного дерева с хорошо развитой корневой системой и развесистой кроной. Хочу так же крепко стоять на ногах в своей профессии и так же, как мое ветвистое цветущее дерево, дарить радость и приносить пользу детям, родителям, коллегам. Для этого я должна повышать уровень квалификации... (использовать инновационные технологии в работе с дошкольниками и родителями, учиться у более опытных коллег, научиться не бояться неудач, быть уверенной в себе и т. д.)».

Техника «Расширение рисунка»

Инструкция педагогам: Положите каждый свою карту № 3 в центре чистого листа. Продолжите изображение так, чтобы весь лист был заполнен. (Включите звуки леса.)

Примечание. Техника помогает педагогам ослабить тревогу, защиту, дает чувство контроля над ситуацией, как следствие — осознание себя в профессии растет.

Упражнение «Подарок/пожелание соседу»

Каждый педагог вслепую вытягивает из колоды позитивных карт-картинок одну карту. Исходя из картинки делает подарок (говорит комплимент, пожелание) любому участнику тренинга.

Рефлексия

Педагоги продолжают предложения:

- Главная мысль нашей встречи — ...
- Настроение нашей встречи — ...
- Слово нашей встречи — ...
- Итог нашей встречи — ...

### Список литературы:

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2014. – 122с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с.
4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб.пособие. - М: Ось89, 1999. - 176 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
7. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. – Новосибирск, 2015. – 228 с.
8. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие.
9. Озерина Н.П., Савельева Е.Ю. «Технология менеджмента конфликтов», журнал «Управление ДОУ», №5, 2008г.
10. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – М., 1982.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.
12. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, №6.