

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АПОУ ХМАО-Югры
«Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»

К.А. Васильев

Приказ № 19/01-Пр-867 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога-психолога коррекции и профилактики
эмоционального выгорания педагогических работников
«В гармонии с собой»
на 2026-2027 учебный год

Программу подготовил:
педагог-психолог
Маслова Ю.С.
Малова А.В.
Осипова Е.И.

Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что профессия воспитатель относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Цель программы:

- создание условий, способствующих профилактике эмоционального выгорания;
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;
- сплочение и доверие, снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Задачи программы:

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
4. Способствование сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижение уровня конфликтности, агрессивности;
5. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Принципы работы:

- «Здесь и сейчас»;
- Искренность и открытость;
- Принцип «Я»;
- Активность. Творчество;
- Конфиденциальность.

Сроки реализации программы: данная программа реализуется в течение года, десяти тренинговых занятий с группой наполняемостью 15-20 человек, а также в программе предусмотрено проведение 2 практико-ориентированных семинаров.

Условия проведения: занятия проводятся на базе АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Материально-техническое оснащение

На третьем этаже, в здании общежития 15б находится отдельное специально оборудованное помещение для осуществления коррекционного и развивающего процесса. Здесь есть все необходимое для проведения групповых занятий (столы, стулья, стеллажи, телевизор Philips, расходные материалы, канцелярские принадлежности, а также художественно-изобразительные средства). Так же здесь оборудована сенсорная комната. В сенсорной комнате имеется акустическая система, проекционный дизайн Виртуальная реальность, ноутбук, набор дисков с музыкальными записями и звуками природы для проведения релаксационных занятий. Сенсорная комната оснащена специальным световым оборудованием, таким как световой ковер «Млечный путь», светильники,

фиброоптический душ, зеркальные шары и многое другое. В сенсорной комнате имеются специальные пуфики, мягкие сиденья, маты, подвесное кресло кокон из ротанга, для удобного размещения и релаксации. Климатический комплекс качественно увлажняет и очищает воздух в помещении. Обстановка сенсорной комнаты погружает в реальное интерактивное пространство и создает особые условия для взаимодействия с окружающим миром через свет, цвет, запах и звуки, что помогает для успешной саморегуляции, визуализации и концентрации внимания.

Участники программы: воспитатели образовательного учреждения АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности воспитателей;
- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе;
- сформируется желание у воспитателей использовать психологические знания в работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии;
- снизится риск эмоционального выгорания среди педагогов.

Структура занятий. В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть.

Используемые методы и методики.

1. Психологическая диагностика.
2. Метод наблюдения.
3. Дискуссии - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
4. Психологическое просвещение – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.
5. Игровые методы – методы психологической подготовки, включающие деловые игры.
6. Арттерапевтические методы – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
7. Релаксационные техники, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию.
8. Психогимнастические упражнения – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Цель	Содержание	Сроки реализации
1.	Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов - «Самодиагностика	Познакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», их причинами,	І. Приветствие присутствующих. • Упражнение «Поза Наполеона» • Упражнение «Мозговой штурм» ІІ. Теоретическая	сентябрь

	профессиональног о выгорания»	стадиями, способами профилактики; провести входную диагностику	часть: – определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания; – симптомы профессионального выгорания; – профилактика профессионального выгорания – тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс - методика Н.Е. Водопьяновой); – профилактика профессионального выгорания – Практическая часть: • Упражнение «Баланс реальный и желательный»; III. Заключительная часть: Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога	I. Введение в занятие. Лекция на тему. II. Практическая часть: • Упражнение «Кто я?» • Упражнение «Личный герб и девиз». III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	октябрь
3.	Тренинг по повышению самооценки «Время для себя»	Определение и анализ уровня самооценки, освоение приемов самодиагностики, самораскрытия; Развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Самооценка как важнейшая составляющая личности». II. Практическая часть: • Упражнение «Я в лучах солнца» • Упражнение «Самохвалство» • Упражнение «Волшебная коробочка»	октябрь

		ситуации; формировать позитивное принятие себя	• Упражнение «Уровень счастья» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	
4.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Таймменеджмент». II. Практическая часть: • Упражнение «Поглотители и ловушки времени» • Упражнение «Смятая бумага» • Упражнение «Приоритеты» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями	ноябрь
5.	Тренинг «Как справиться со стрессом»	Создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в случаях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятие тревожность и стресс, обучить навыкам саморегуляции.	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Что такое тревожность, стресс. Физиологическая сторона тревожности». II. Практическая часть: • Упражнение «Кричалкишепталки-молчалки» • Упражнение «Свеча доверия» • Упражнение «Пишущая машинка» • Упражнение «Бумажные мячики» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	декабрь
6.	Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Найди свое спокойствие»	Снять эмоциональное напряжения, агрессию, тревожность, враждебность и стресс, принятие себя. Повысить стрессоустойчивость	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Стрессовые ситуации. Какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять». II. Практическая часть: • Упражнение	январь

		.	«Ассоциации» • Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...» • Упражнение «Самонаблюдение» • Упражнение «Улыбка фараона» • Притча «О бабочке» • Упражнение «Чему Я научился» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	
7.	Тренинг «В мире эмоций»	Снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности». II. Практическая часть: • Упражнение «Приветствие» • Упражнение «Невербальное общение» • Упражнение «Гости» • Упражнение «Вежливый сосед» • Упражнение «Пара ласковых» • Упражнение «Достань звезду» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	февраль
8.	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	I. Введение в занятие. • Упражнение «Приветствие» • Упражнение «Я сильный – Я слабый» II. Основная часть. • Упражнение «Рисунок Я» • Упражнение «Я – звезда» III. Заключительная часть. Обратная связь.	март

			Памятки с рекомендациями. • Упражнение «Аплодисменты по кругу»	
9.	Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе»	Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.	I. Введение в занятие. Лекция на тему. II. Практическая часть: • Упражнение «Паутина» • Упражнение «Имена-качества» • Упражнение «Я учусь у тебя» • Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу» • Упражнение «Лестница» • Упражнение «Звуковая гимнастика» III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	апрель
10.	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья	I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании. II. Практическая часть. • Упражнение «Лимон» • Упражнение «Ластик» • Упражнение «Моечная машина» • Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца» • Упражнение «Пять добрых слов» • Повторное тестирование по методикам. III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. • Притча о колодце • Упражнение обратная связь «Мишень»	апрель

11.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности	I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. II. Практическая часть: • Упражнение «Молчанка» • Упражнение «Слепое слушание» • Упражнение «Гвалп» • Упражнение «Активное слушание» • Техники ведения беседы. III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	май
12.	Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Арт - терапевтические техники в проблеме эмоционального выгорания»	Развитие навыков саморегуляции психических навыков у педагогов для самостоятельного и сознательного создания в себе оптимальной «внутренней атмосферы» для эффективного функционирования	I. Приветствие присутствующих. II. Теоретическая часть: «Профессиональное выгорание» - профилактика профессионального выгорания III. Практическая часть Упражнение «Моё настроение»; • Упражнение «Силуэт»; • Упражнение «Оттиск страха» Групповой рисунок IV. Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь	май

Литература

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
4. Горянина, В.а. Психология общения / В.а. Горянина. – М.: академия, 2002. – 416 с.
5. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С. ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 347 с.
6. Гримак, Л.П. Общение с собой: начало психологии активности / Л.П. Гримак. – М., 2009. – 247 с.
7. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 215 с.
8. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3now/98now012498ml/htm.
9. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
10. Самоукина, Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н.В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
11. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
12. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 360–362.
13. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1.

Семинар практикум с элементами тренинга

«Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика»

Цель:

- Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- Формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- Развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде;
- Формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Форма организации: семинар-практикум с элементами тренинга.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, бланки для работы, цветные карандаши, фломастеры, листы цветной бумаги, распечатки методики В.В. Бойко. (Приложение 2)

Участники мероприятия: воспитатели.

I. Приветствие присутствующих.

Педагог-психолог предлагает участникам пожелать себе что-нибудь как специалисту на ближайшие 5 лет (пожелание записывается на бланке). Работу предлагается начать с того, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональная и личная составляющие. (Приложение 3)

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение. Комментарий ведущего: это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение: Мозговой штурм «Эмоциональное выгорание – это...»

II. Теоретическая часть. (Приложение 4)

- определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания;
- симптомы профессионального выгорания;
- тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс - методика Н.Е. Водопьяновой) (Приложение 5);
- профилактика профессионального выгорания (Приложение 6)

Практическая часть

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Педагогам предлагается поработать с изображениями кругов:

- в первом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);
- во втором – их идеальное соотношение.
- *Обсуждение:* Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

К каким последствиям эти разногласия могут привести?

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 7).

Занятие № 2.

Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»

Цель: Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: Самооценка (Приложение 8)

II. Практическая часть:

Упражнение «Кто я?»

Цель: формирование самопринятия, понимания себя, своего внутреннего ребенка; изменение установок и стереотипов поведения.

Оборудование: мяч, музыкальное сопровождение, чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

Инструкция. Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и напротив каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: «Кто я?», то есть одним словом обозначьте свои социальные роли. Постарайтесь быть искренними, откровенными, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества. Обратите внимание на то, какую роль ставят участники на первые позиции, что свидетельствует об осознании их значимости. Чаще всего это «отец», «муж», «жена», «мать» и т.д.

Упражнение «Личный герб и девиз»

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься сформулировать, описать и представить другим главные стержни свои; мировоззренческих позиций.

Упражнение начинается с выполнения известной методики "Кто я?" (инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

Комментарий: Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект - люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.

«Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос "Кто я?". Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду - "гомо сапиенс", "человек" и подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики - "студент", "начальник", "учитель", "мать". Кто-то подчеркивает наиболее ценные в себе качества - "интеллектуал", "добрая душа". Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос "Кто я?". Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и

третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание - к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики».

Комментарий: вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

«Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?»

Комментарий: Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

«Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы, и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче - кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

Левая часть - мои главные достижения в жизни.

Средняя - то, как я себя воспринимаю.

Правая часть - моя главная цель в жизни.

Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.»

Комментарий: На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.

«А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий - для членов подгруппы - символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб - достаточно указать один общий для вас символ.»

Комментарий: Последняя оговорка - символ, а не герб - важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его

части (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но не выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного - высшее образование, а другого - овладение английским языком, могут быть синтезированы в качестве такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Памятки с рекомендациями (Приложение 9).

Итоговый комментарий.

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Следует особое внимание уделить таким вопросам.

Где профессиональное в девизе и гербе?

Если в гербе использовалась профессия, то почему, и если нет, то почему?

Можно ли девиз этой группы использовать как девиз специалиста?

Как влияет такой девиз на работу?

Как личное влияет на профессиональное и наоборот.

Занятие № 3.

Тренинг по повышению самооценки «Время для себя»

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Самооценка как важнейшая составляющая личности» (Приложение 10)

II. Практическая часть:

Упражнение «Я в лучах солнца»

Попробуйте на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве. *Упражнение «Самохвальство»*

Инструкция. Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например:

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу.
- Вовремя пришел на работу.
- Сварил коллеге кофе.
- Выполнил...
- Завершил работу над...
- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день. После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

Упражнение «Волшебная коробочка»

Материалы: картонная коробочка; зеркало.

Как выполнять: соорудите «волшебную коробочку», положите на ее дно зеркало так, чтобы каждый, кто в нее заглядывает, видел свое отражение; поставьте волшебную

коробку перед воспитателем. Спросите: «Как ты думаешь, кто самый удивительный человек в мире?»

Дождитесь ответа воспитателя и скажите, что волшебная коробка даст ответ на этот вопрос; спросите педагога, что он ожидает увидеть в коробке, и позвольте заглянуть внутрь.

Упражнение «Уровень счастья»

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Психолог обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты

III. Заключительная часть.

Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 11).

Занятие № 4.

Тренинг «Тайм-менеджмент»

Цель: информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

I. Введение в занятие.

Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент» (Приложение 12).

Основные понятия: Тайм-менеджмент. Причины дефицита времени. Правила планирования времени.

II. Практическая часть.

Упражнение «Поглотители и ловушки времени»

Задание: Определите ваши основные «поглотители» и «ловушки» времени.

Заполните таблицу:

Ваш поглотитель времени	Способ борьбы с поглотителями
Отсутствие приоритетов в делах.	
Попытка слишком много сделать за один раз.	
Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.	
Плохое планирование трудового дня.	
Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.	
Чрезмерное чтение.	
Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.	
Отрывающие от дел телефонные звонки.	
Неспособность сказать «нет».	
Неполная, запоздалая информация	
Отсутствие самодисциплины.	
Неумение довести дело до конца.	

Отвлечение (шум).	
Болтовня на частные темы. Излишняя коммуникабельность.	
Синдром «откладывания».	
Спешка, нетерпение	
Чрезмерность деловых записей.	
Длительные ожидания (например, условленной встречи).	
Большие затраты времени на передвижение	
Желание знать все факты.	

Упражнение «Смятая бумага»

Инструкция первому участнику: «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине.

Вызвать следующего добровольца - «Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты». Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Мораль – третий участник поставил себе цель САМ и достиг ее. Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

Упражнение «Приоритеты»

Начните упражнение, сообщив участникам, что они должны вспомнить все, что они делали вчера, в течение всех 24 часов.

Теперь дайте им 10 минут, чтобы подумать о том, что они сделали вчера, и записать. Все, что они записывают, должно составить 24 часа.

После того, как они все запишут, попросите, чтобы они расставили приоритеты по каждому пункту. Например, можно выделить приоритеты «А», «В» или «С».

К «А» относятся основные, жизненные цели или наивысшие приоритеты человека.

«В» указывает, что этот вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям. «С» указывает на то, что это задание можно на некоторое время отложить или, возможно, не требуется делать в первую очередь.

После того, как будет составлен список, спросите, сколько каждый тратит времени на «А» приоритеты. Обсудите важность ежедневной работы над «А» приоритетами, избавляясь от «С» приоритетов.

1. Кто потратил больше всего времени на «С» приоритеты?
2. Кто потратил больше всего времени на «В» приоритеты?
3. Кто потратил больше всего времени на «А» приоритеты?
4. Насколько важна каждая из этих групп?
5. Помогите участникам найти баланс между рабочим и личным временем.
6. Могут ли люди вспомнить все, что они делали вчера? Если нет, то возможно, они не эффективно использовали свое время?

III. Заключительная часть.

Обратная связь. Памятки с рекомендациями (Приложение 13).

Занятие № 5.

Тренинг «Как справиться со стрессом»

Цель: Создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в случаях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятие тревожности и стресс, обучить навыкам саморегуляции.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Что такое тревожность, стресс. Физиологическая сторона тревожности» (Приложение 14).

II. Практическая часть:

Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда психолог поднимает красную ладонь - "кричалку" – можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - "шепталка" - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" - синяя ладонь - воспитатели должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчалками".

Упражнение «Свеча доверия»

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Пишущая машинка»

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.

Психолог распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «ЮКИОР вместе мы сила!»

Упражнение «Бумажные мячики»

Для упражнения понадобятся старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды. Ведущий говорит участникам: - Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды... Теперь пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

III. Заключительная часть.

Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 15).

Занятие № 6.

Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Найди свое спокойствие»

Цель: Снять эмоциональное напряжения, агрессию, тревожность, враждебность и стресс, принятие себя. Повысить стрессоустойчивость.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Стрессовые ситуации. Какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять» (Приложение 16).

II. Практическая часть:

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу стрессовых ситуаций в жизни.

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...»

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу: «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

Упражнение «Самонаблюдение»

Цель: преодоление эмоциональной напряженности.

Самонаблюдение является одной из базисных техник, позволяющих эффективно регулировать психоэмоциональное состояние. Цель самонаблюдения - выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Для этого как можно чаще нужно задавать себе два магических вопроса:

1. Что происходит со мной в данный момент:

- Что я сейчас делаю?
- О чем я сейчас думаю?
- Что я чувствую?
- Как я дышу?

2. А чего же я, собственно хочу?

Если вы хотите понять себя, вы должны просто наблюдать, Не критиковать, не осуждать. Один из важнейших принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие.

Упражнение «Улыбка фараона»

Цель: повышение устойчивости к стрессу. Техника проведения: психолог совместно учащимися выполняет упражнения на повышение устойчивости к стрессу.

Инструкция: в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Притча «О бабочке»

Основная мысль: каждый человек – хозяин своей судьбы.

Техника проведения: психолог читает притчу, анализ притчи.

Инструкция: в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Психолог спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни.

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах».

Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

Анализ:

- Ваши впечатления по проведенному упражнению?
- Что вы можете вынести из этого упражнения?

Упражнение «Чему Я научился»

Цель: формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Инструкция: сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

III. Заключительная часть.

Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 17).

Занятие № 7.

Тренинг «В мире эмоций»

Цель: Снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности» (Приложение 18).

II. Практическая часть:

Упражнение «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать с приветствия. Давайте по кругу по очереди поприветствуем друг друга, подчеркивая индивидуальность участника. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

Анализ: Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Невербальное общение»

Цель: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

Техника проведения: психолог совместно учащимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

Инструкция: сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем.

После того как предмет возвратится к отправителю, психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Анализ:

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?
- Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

Упражнение «Гости»

Каждому участнику вручается билетик, в котором указано, как себя вести в этой игре. Содержание билетика храниться в тайнике до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что было предложено делать.

Среди ролей есть неуверенный в себе человек, агрессивно настроенный, уверенный в себе человек.

Обсуждение: группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

Упражнение «Вежливый сосед»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Техника проведения: психолог предлагает участникам по кругу передавать мяч и назвать друг друга необходимыми словами. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив участников, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Инструкция: передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Пара ласковых»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).

Техника проведения: группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю

злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось".
Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Достань звезду»

Цель: снятие чувства тревоги, рефлексия.

Материалы и оборудование: музыкальный проигрыватель.

Техника проведения: участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

Инструкция: сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. «Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!».

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

III. Заключительная часть.

Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 19).

Занятие № 8.

Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»

Цель: помочь участникам тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека.

I. Введение в занятие.

Упражнение «Приветствие»

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать как обычно с приветствия. Давайте по кругу, по очереди приветствуем, друг друга необычным образом, подчеркивая ту черту характера или поведения, которая вам нравится в этом человеке. Например: «Я рад тебя видеть и мне нравится в тебе...» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

Анализ:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: демонстрация того, как слова и мысли влияют на состояние человека. Процедура проведения Ведущий подходит по очереди к каждому участнику и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку участника вниз, нажимая на нее сверху. Участник должен удерживать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый». Необходимо попросить участников, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией.

Вопросы для обсуждения:

- В каком случае им было легче удержать руку и почему?
- Как помогали слова управлять рукой? Выводы: поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать их

II. Основная часть.

Упражнение «Рисунок Я»

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали? Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение «Я – звезда»

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент России, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу

или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?

Что схожего между Вами и выбранной звездой?

Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?

Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?

Где было легче, показывать или отгадывать?

III. Заключительная часть.

Обратная связь. Памятки с рекомендациями (Приложение 20).

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Занятие № 9.

Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе»

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: Уверенность (Приложение 21).

II. Практическая часть:

Упражнение «Паутина»

Для упражнения потребуется значительное количество веревки. С помощью них между деревьями натягивается "паутина" (внешне похоже). Примерное расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте метра полтора над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" должны быть такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два меньше числа участников.

В начале вся группа находится по одну сторону от "паутины".

Дается задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" на другую сторону, соблюдая ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть по два участника;
- обходить "паутину" по бокам нельзя;
- те участники, которые переправились уже на другую сторону, не могут вернуться, обойдя паутину, чтобы помочь команде;
- нельзя ни в коем случае касаться веревки;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с самого начала.

При этом участники могут помогать друг другу на любом этапе. Те, кто переправился, тоже могут помогать, но только со своей стороны (не обходя паутину).

Если все же количество участников оказалось больше допустимого (все ячейки уже были задействованы, снизу и сверху тоже по двое уже пролезли), тогда можно выбрать произвольно некоторую ячейку.

Психолог на всем протяжении упражнения внимательно следит за безопасностью.

Упражнение «Имена-качества»

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника. Обсуждение

Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу. Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...».

Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику. Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности. Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться». Обсуждение

Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Где может пригодиться такой способ организации работы

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Психолог рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

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

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 22).

Занятие № 10.

Тренинг для педагогов «Люби себя»

Цель: обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.

I. Введение:

Здравствуйте, дорогие воспитатели, я рада сегодня вас видеть на нашей встрече. Передавайте этот весенний цветок друг другу и скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа». Я очень рада, что слово работа не вызывает не у кого отрицательных, конфликтных ассоциаций. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

Мини-лекция о профессиональном выгорании.

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

В области *Чувства* появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределённых неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Возникают *Мысли*: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценённости окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В области *Действия* возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

У людей заметно снижается:

- энтузиазм в работе;
- пропадает блеск в глазах;
- нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится профессионально непригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит «психоэнергетическая опустошенность» человека.

Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

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).

Притча: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

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

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой. И чтобы, слово РАБОТА ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами.

«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

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, бороться 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. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

II. Практическая часть.

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.

Упражнение «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 «Моечная машина»

А сейчас встаньте, пожалуйста, в шеренгу, рассчитайтесь на первый и второй. Первые номера шаг вперед. Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится «машиной», последний человек в шеренге №2 становится «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой» во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая «машина» из шеренги №2.

Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»

Цель: определить степень отношения к себе (положительное или отрицательное, поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях) Нарисуйте на листе бумаги круг. В кругу нарисуйте свой портрет схематично. Прорисуйте лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Вдоль каждого луча запишите свое качество.

При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя). Посчитайте свои лучи и напишите цифру!

Обсуждение: Сколько у вас получилось лучей?

Есть ли у вас отрицательные качества?

Замените отрицательные качества на положительные?

У кого получилось лучей меньше 10, то дорисуйте и подпишите свое качество?

Чем больше получилось лучей, с положительными качествами, тем самым вы ясно, открыто представляете себя. У вас хорошая, адекватная самооценка!

Упражнение «Пять добрых слов»

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен: обведите свою левую руку на листе бумаги; на ладонке 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?

III. Заключительная часть.

Обратная связь. Памятки с рекомендациями (Приложение 23).

Притча о колодеце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей. Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин 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 примаминал 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.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

Упражнение обратная связь «Мишень»

А сейчас поставьте метки на мишени на той цифре, на сколько, оцениваете наши занятия

Занятие №11.

Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»

Цель: знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.

I. Введение

Мини-лекция на тему: «Коммуникативная компетентность» (Приложение 24).

Основные понятия: Общение. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. Коммуникативная компетентность.

II. Практическая часть

Упражнение «Молчанка»

Инструкция. Участники садятся по кругу. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «4», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Рекомендации. В ходе выполнения задания ведущий блокирует попытки участников группы обсудить или принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении можно задать группе следующие вопросы: «Что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение за следующее действие?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было бы организовать работу, если бы была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Упражнение «Слепое слушание»

Цель: продемонстрировать неэффективность передачи информации без обратной связи. Инструкция. Выбираются 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает всё, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. Наблюдатели фиксируют ошибки искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок.

Упражнение «Гвалл»

Инструкция. Разбившись по парам, разойдитесь в разных направлениях как можно дальше друг от друга. Вам необходимо сообщить партнеру важную информацию и в то же время понять, что хочет сообщить вам ваш партнер. Сложность в том, что все начинают действовать одновременно.

Обсуждение.

Упражнение «Активное слушание»

Участникам предлагается оценить 9 техник ведения беседы с точки зрения того, насколько они способствуют пониманию партнёра. Эти 9 техник группируются по трём разделам: способствующие пониманию партнёра, не способствующие пониманию партнёра и нейтральные. Техники предъявляются в случайной последовательности.

Участников просят оценить по 7-балльной шкале (–3, –2, –1, 0, 1, 2, 3), где оценка – 3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнёра, а оценка +3 – наиболее способствует.

1. В беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т.п. (негативная оценка).
2. Мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».
3. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.д.
4. В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.
5. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Ваши основные идеи, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и т.д.
6. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может

быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».

7. Мы пытаемся найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

8. Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.

9. Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегая его высказываниями.

Рекомендации.

Предъявление техник сопровождается инструкцией: «Оцените каждую технику с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнёра. Свою оценку каждый записывает на листочке». Индивидуальные оценки каждой техники обсуждаются сразу после её предъявления. Если мнения участников расходятся с классификацией, то им предлагается поэкспериментировать с этой техникой в ролевых играх или в реальной жизни. Всякая психологическая классификация условна и, возможно, этот опыт сможет дать новое знание о способах понимания в межличностном общении.

Обсуждение противоположных оценок может быть самостоятельной темой для дискуссии в группе.

Техники ведения беседы.

Не способствующие пониманию партнёра:

1. Негативная оценка – в беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т. п.

2. Игнорирование – мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.

3. Эгоцентризм – мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

Промежуточные техники:

1. Выспрашивание – мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей.

2. Замечание о ходе беседы – в ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.

3. Поддакивание – мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».

Способствующие пониманию партнера:

1. Вербализация, ступень А – проговаривание. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.п.

2. Вербализация, ступень Б – перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и др.

3. Вербализация, ступень В – интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями (Приложение 25).

Занятие №12.

Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Арт-терапевтические техники в проблеме эмоционального выгорания»

Цель: Развитие навыков саморегуляции психических навыков у педагогов для самостоятельного и сознательного создания в себе оптимальной «внутренней атмосферы» для эффективного функционирования.

I. Приветствие присутствующих.

II. Теоретическая часть:

Выходное тестирование «Профессиональное выгорание» - профилактика профессионального выгорания

III. Практическая часть

Упражнение «Моё настроение»

Нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твоё состояние.

Опиши своё настроение словами - какое оно? Можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел?

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты хочешь для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте своё настроение любым способом!

Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы хотел сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, и т.д.).

Упражнение «Силуэт»

Когда мы испытываем чувства (радость, гнев, печаль, счастье...), мы ощущаем физические изменения в теле. Эти изменения каждый человек чувствует по-своему. Давайте обратимся к себе, прислушаемся к своему телу и вспомним какие изменения у Вас происходят при переживании определенных чувств. А именно, тревоги и радости. Предлагаем изобразить в какой части тела вы ощущаете данное чувство (тревога, радость), подобрав подходящий цвет (10 минут).

Давайте вернемся в круг и выложим рисунки перед собой. Посмотрите внимательно на рисунки других участников, сравните со своим. Кто готов поделиться впечатлениями и мыслями? Подводим участников к выводу о том, что все люди по-разному переживают одни и те же эмоции.

Упражнение «Оттиск страха»

Страх может быть полезен. Нередко он является сигналом реальной опасности, заставляет нас искать пути минимизации возможного ущерба. В то же время страх нередко мешает мыслить и действовать конструктивно и испытывать удовлетворение, особенно когда он проявляется слишком интенсивно, как бы «парализуя» человека. Страх, как правило, является следствием пережитой психической травмы. Мы боимся пострадать, потерять жизнь или здоровье, близких, ценные для нас предметы и занятия, а также авторитет, любовь и уважение окружающих, утратить контроль над ситуацией или своим состоянием. Далеко не все страхи, возникающие вследствие полученной психической травмы, являются бессмысленными и иррациональными. Так, страх идти ночью по темному переулку вполне оправдан, даже если вы никогда ранее не были ограблены. В то же время из-за пережитого психотравмирующего события некоторые стимулы (звуки, запахи, образы и т. д.) могут порой провоцировать сильный страх и панику. Возникающая при этом эмоциональная реакция оказывается несоразмерной ситуации.

Материалы: белая бумага размером А4, гуашевые краски, палитра, кисточки, вода.
Групповой рисунок.

VI. Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь