

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение -
«Детский сад №26»
П.Саперное Приозерского района*

**Проект по профилактике
синдрома эмоционального
выгорания педагогов ДОУ**

**"Территория здоро-
вья"**



*Подготовила: педагог-психолог
Солодовникова Н.А.*

2017 -2018 учебный год

Аннотация.

В общем виде синдром "выгорания" рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных стрессов средней интенсивности. Наиболее широко эта проблема изучалась в контексте профессиональных стрессов, поэтому возник термин "профессиональное выгорание".

Проблема профилактики выгорания и восстановления психологических ресурсов не теряет своей актуальности. Представленный проект предлагает комплексный подход к решению данной проблемы. Проект посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. В работе определены роль, направления работы, содержание, формы работы педагога-психолога по здоровьесбережению педагогов в условиях образовательного учреждения.

Введение.

I этап. Целеполагание.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.

Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработать профилактические меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Успешное воспитание дошкольников напрямую связано с индивидуально-личностными и профессиональными качествами воспитателя, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами.

Поэтому важно создать благоприятный психологический климат среди сотрудников, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

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

Участники проекта: педагоги доу.

Цель:

- Способствовать сохранению психического здоровья.

Задачи проекта:

1. Развитие коммуникативных навыков, навыков выхода из конфликтных ситуаций.
2. Овладение навыками релаксации, мышечного расслабления, визоаулизации, концентрации.
3. Овладение дыхательными техниками.
4. Развивать психологическую грамотность педагогов.

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

Практическая значимость проекта заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.

Направления работы педагога-психолога:

- психопросвещение (консультации, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – занятия с элементами тренинга, психологические игры, психологические зарядки, креативная деятельность, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- арттерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- медитация;
- цветотерапия и др.

Ожидаемый результат:

1. Улучшение психологического климата в коллективе;

2. Улучшение психологического климата в группах ДОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
3. Рост творческого потенциала педагогов

Содержательная часть.

II этап. Разработка проекта.

1. Довести до участников важной данной темы.
2. Подбор методической литературы:
 - Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
 - Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
 - Аминов Н.Л., Морозова Н.А., Смятских А.Л. Психодиагностика специальных способностей социальных работников. Социальная работа. Под ред. И Зимней. Вып. 2, М., 1992.
 - Бандурка А. М., Бочарова С. П., Зимлянская Е.В. Психология управления. Харьков:ООО Фортуна-Пресс,1998, с.372-413.
 - Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.
 - Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
 - Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
 - Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320 с
 - Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
 - Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
 - Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.
 - Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
 - Маркова А.К. Психология труда учителя., М.,1993.
 - Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М.,1994.
 - Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.,1998.
 - Петрушин В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. М., 2000 г.
 - Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск,1994.
 - .Селье Г.От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И. Войскунской М.,Прогресс, 1987.
 - Селье. Г.Стресс без дистресса.М.,Прогресс,1982
 - Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
 - Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002-224 с

- Сулова Л.. «Я всегда прав! От такой позиции страдают все». Учительская газета, №36,от 03.10.2002., с.11
 - Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002.(метафора проживания состояния и поиск ресурсов).
 - Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем: В 4-х томах Т.1 – М: Генезис, 2000-160с., ил.
 - 20.Фейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. Общ. Ред. и послесл. Ф. Е. Василюка.- 1997.-224 с.
3. Подобрать наглядно – демонстрационный материал, музыкальное сопровождение к занятиям.

III этап. Выполнение проекта.

Сроки проведения	Название мероприятия
август сентябрь	Первичная диагностика (см. приложение 1)
сентябрь	Лекция «Синдром эмоционального выгорания» (см. приложение 2)
сентябрь	Семинар-практикум: «Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов». (см.приложение 3)
октябрь	1.Занятие с элементами тренинга (см.приложение 4)
октябрь	2.Занятие с элементами тренинга (см.приложение 5)
октябрь	3.Занятие с элементами тренинга (см.приложение 6)
октябрь	4.Занятие с элементами тренинга (см.приложение 7)
октябрь	Проведение социально-значимых акций «Аптечка для души», «Шкатулка желаний» (см.приложение 8)
ноябрь	Вторичная диагностика (см.приложение 9)

Лекция для педагогов.

«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».

Часто можно увидеть такую картину: человек с энтузиазмом начинает какое-то дело, работает с полной самоотдачей, а через некоторое время его пыл исчезает, результаты — все хуже и хуже, взгляд — безразличнее, а сам он вдруг делается какой-то вялый и неживой. Или руководитель принимает на работу сотрудника, который быстро включается в работу, показывает хороший результат, работа у него «горит», а затем человек перестает работать в полную силу, у него портятся отношения с коллегами, свои обязанности он выполняет плохо, и никакие меры не действуют или дают краткосрочный результат... Или мы сами увлекаемся какой-то идеей, ставим перед собой серьезную цель и с воодушевлением беремся за работу, а потом у нас «опускаются руки», цель перестает быть интересной, и мы чувствуем себя опустошенными...

В таких случаях обычно говорят, что человек «сгорел». В медицине такое состояние человека называют «синдромом эмоционального выгорания». Что же представляет собой данное состояние? Чем оно вызывается? И что делать с теми, у кого обнаружены симптомы выгорания? На эти вопросы попробуем ответить в ходе нашей лекции.

Определение и история вопроса

Термин **«синдром эмоционального выгорания»** (СЭВ) (*burnout* – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение СЭВ: это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношением к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.

Факторы, определяющие развитие синдрома выгорания

«Синдром эмоционального выгорания» характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек». По данным отечественных и зарубежных исследователей, данный синдром встречается в 30 – 90% случаев всех категорий руководителей, судей, педагогов, продавцов, медицинских работников и т.д. в зависимости от конкретной профессиональной деятельности, типа личности, объективных возможностей психологической адаптации к реальным ситуациям.

Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

Причины СЭВ могут быть классифицированы на две группы:

1) **субъективные** (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники — те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

2) **объективные** (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

Стадии синдрома выгорания

Продолжительная и чрезмерная функциональная нагрузка при наличии напряженных межличностных отношений, имеющих яркую эмоциональную окраску, является основной предпосылкой формирования синдрома выгорания. Это происходит постепенно, в три стадии.

1. **Эмоциональное истощение** – первая стадия профессионального выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат — в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности. На этой стадии синдром выгорания еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных. Это характерно для второй стадии выгорания — **деперсонализации**. Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. В одних случаях повышается негативизм, активизируются циничные установки и чувства в повседневных контактах как с коллегами, так и с клиентами. В

других случаях, наоборот, повышается зависимость от других. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.

3. На третьей стадии – **редукции личностных достижений** – отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей, снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. На последней стадии возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).

Так как «выгорание» нарастает постепенно, человек часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: физические, психологические и поведенческие.

К **физическим** проявлениям относятся:

- снижение аппетита;
- обострение хронических заболеваний;
- сильная усталость, утомление после активной профессиональной деятельности, при этом обычный для человека отдых не приводит его в норму;
- частые головные боли, постоянные колебания давления;
- нарушения сна или полная бессонница и др.

Психологические симптомы проявляются в:

- повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии;
- разочаровании в работе и личной жизни;
- потере самоуважения и уверенности в себе;
- снижении интереса к работе;
- чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего и необъяснимой вины;
- частой смене настроения;
- немотивированном беспокойстве о будущем;
- личной отстраненности, то есть значимые события, происходящие вокруг человека, вызывают у него слабый эмоциональный отклик либо просто его не волнуют;
- чувстве несостоятельности, безысходности, потере веры в завтрашний день и др.

Поведенческие проблемы могут быть следующие:

- эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;
- пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;
- снижение самокритичности;

- отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;
- падение продуктивности труда;
- ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;
- трудности при общении с окружающими, появление негативного отношения к клиентам;
- утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;
- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др.

Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания».

Такая участь может постигнуть не только одного человека, но и целый коллектив. Выгорающий коллектив можно опознать по следующим симптомам:

- высокая текучесть кадров (частая смена персонала);
- низкая вовлеченность сотрудников в работу;
- поиск сотрудниками «виновного во всех грехах»;
- появление группировок среди сотрудников (часто это парные группировки);
- режим зависимости, который проявляется в виде гнева на руководство или своей беспомощности и безнадёжности в различных ситуациях;
- недостаток сотрудничества, взаимопомощи среди коллег;
- прогрессирующее падение инициативы и трудовой дисциплины;
- рост чувства неудовлетворенности от работы;
- проявления негативизма относительно роли или функции отдела или организации в целом.

Чем больше признаков и чем ярче они выражены, тем серьезнее ситуация.

Таким образом, синдром выгорания не только негативно сказывается на профессиональной деятельности, но и в целом снижает качество жизни человека.

Профилактика синдрома выгорания

Профилактика СЭВ должна быть комплексной и вестись в разных направлениях.

Руководитель может помочь своему подчиненному в этом нелегком деле — борьбе с эмоциональным выгоранием. Например:

1. Предельно четко разъяснить каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.
2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.
3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом, предотвращается одно из главных проявлений СЭВ — ощущение бессмысленности работы.

4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.
 5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.
 6. Обсудить с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.
 7. Создать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, по-менять комплектацию кадров с учетом особенностей психологической совместимости).
 8. Сделать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.
 9. Оказывать помощь вновь назначенным молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.
 10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.
 11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.
 12. При этом для руководителя не менее важно заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития СЭВ у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др.
- Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

1. Постановка реальных целей, достижение определенных результатов, что повышает долгосрочную мотивацию. Нельзя «объять необъятное». Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают возможность человеку чувствовать свою успешность, что, в свою очередь, повышает его самооценку.
2. Наличие достаточных перерывов во время работы на отдых и еду. Сверхурочная работа, а также работа дома после окончания рабочего дня, во время выходных и отпусков — это повышение степени риска развития СЭВ.
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Доступные способы — это

прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством, которые позволяют расслабиться и отвлечься.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с коллегами или представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого с успехом используются различные курсы повышения квалификации, конференции и др.

5. Исключение ненужной конкуренции. Слишком настойчивое стремление к выигрыванию, лидерству обуславливает развитие тревоги, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, проявлению СЭВ.

6. Эмоциональное общение. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, если есть поддержка близких людей, «чувство локтя» в коллективе вероятность «выгорания» значительно снижается. Рекомендуются, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональную поддержку. При этом, во-первых, снижается психоэмоциональное напряжение, а во-вторых, общими усилиями они могут найти разумное решение возникшей проблемы или трудной ситуации.

7. Поддержание хорошей физической формы. Доказана тесная связь между состоянием тела и разумом. Хронический стресс воздействует на человека. Очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч в сутки.

Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Итак, «синдром профессионального выгорания» — процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера. Он может затронуть не только отдельного сотрудника, но и организацию в целом. Профилактика СЭВ, основанная на рассмотренных принципах, должна способствовать улучшению социально-психологического климата и эмоционального состояния в трудовых коллективах, повышению удовлетворенности трудом у работников судебной системы.

Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения), а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональ-

ное выгорание предупредить. Украшают и обогащают жизнь интересные общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь — гореть и плакать.

Приложение 3.

Семинар-практикум:

«Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов».

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Став «пустым», утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог?

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Синдром хронической усталости в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует! У него только растет объем отчетной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остается наедине со своими проблемами.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

Замечательным инструментом является так называемая арт-терапия, т.е. лечение искусством.

Искусство - та непреходящая ценность человеческой культуры, которая существует со времен древнего человека и сопровождает нас от рождения до самой смерти. Музыка, пение, танец, театр, поэзия, изобразительное искусство, прикладное творчество - все это у каждого из нас еще ассоциируется с детством - тем временем, когда все были счастливы, с беззаботностью и легкостью существования в мире.

Арт-терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, ее можно использовать для коррекции черт личности человека.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Терапевтический сеанс: «Цвет твоей судьбы».

Ведущий: Сегодня мы будем общаться с использованием терапии, что означает излечение искусством. Нам предстоит работать в мастерской, которая называется «Цвет твой судьбы». Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также - ожидания, исходя из названия мастерской.

Письменная рефлексия - 3 мин.

Вначале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

Итак, здравствуйте!

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит. Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами познакомимся.

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность хоть немного вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я... очень люблю рисовать!» А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью, и поясните почему.

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так, хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным! Но известно, что наш мир - большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Сейчас мы попробуем почувствовать, в какой роли существовать проще. Разделитесь на пары и поочередно в паре вы будете то зеркалом, отражающим движения другого человека, то человеком перед зеркалом. Запоминайте, пожалуйста, свои ощущения.

Итак, поделитесь впечатлениями, ощущениями и мыслями от упражнений. Что было проще выполнять, в какой роли испытывали вы затруднения?

Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью красок - с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто опустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, все произвольно. После того как рисунок завершен, походите с ним и поищите себе партнера по рисунку. Когда пара определится, опираясь на свой рисунок, выберите какой-либо цвет и составьте устную рекламу своему цвету.

А теперь внимание: презентация цвета! Следите за своими ощущениями.

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!», и все в этой комнате подходят и дотрагиваются до этого цвета.

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, минуту следите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое у вас болит или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут.

Открывайте глаза. Пожалуйста поделитесь впечатлениями. Удалось ли вам увидеть цвет? Что вы почувствовали?

А теперь пришла пора поделиться своими впечатлениями от всего, что происходило сегодня в мастерской. В завершении работы прошу вас записать свои мысли впечатления на отдельном листке, но вначале на отдельном заготовленном для вас листке, но вначале давайте закончим нашу практическую часть: встанем в круг и с поклоном скажем друг другу и всем «Спасибо!» за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

Приложение 4.

1. Занятие с элементами тренинга.

Цель: создание положительной доброжелательной атмосферы, развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе; обучение методам саморегуляции, снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости педагогов.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие»

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, должны поприветствовать друг друга каким-то необычным способом, все остальные участники повторяют приветствие каждого участника.

2. Упражнение «Ласковое имя»

Участники продолжают стоять в кругу. Ведущий держит мяч и называет свое имя так, как её ласково называют, и передает мяч следующему. Так мячик должен побывать в руках у каждого участника, который также называет свое ласковое имя.

3. Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, участники бросают мяч друг другу и произносят комплименты тому участнику, которому бросают мяч.

4. Упражнение «Найди себе подобных»

Участники под музыку беспорядочно передвигаются по кругу. Ведущий дает команды:

- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет волос»;

- «Объединитесь в группы те, у кого полное имя начинается на одну букву»;
- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет глаз»;
- «Объединитесь в группы те, у кого день рождения в одно время года»;
- «Объединитесь в группы те, кто любит детей».

5. Самодиагностика «Волшебная страна внутри нас»

- Все чаще мы слышим термин "эмоциональные расстройства". За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная восприимчивость, обидчивость, плаксивость и агрессивность, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь "задним числом".

Попробуем перевести все это на символический язык. Представьте, что внутри нас находится целая страна, в которой есть король, есть Дума, множество придворных и простых граждан. Если глава страны слаб, находится в заточении или изгнании, страной правят слуги. Однако, они не обладают той мудростью, что дана королю, поэтому совершают ошибки.

Теперь становится понятной истинная причина эмоциональной и поведенческой неадекватности: всему виной слуги, неправильно занявшие свои места. И, безусловно, король, забывший о своих обязанностях.

"Волшебная страна чувств".

Цель: исследование психоэмоционального состояния

Оборудование: бланк с изображением восьми домиков, названиями восьми чувств и силуэтом человека: цветные карандаши /8 цветов/

Инструкция 1: "Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство живет в доме определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... У Вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики."

Инструкция 2: Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Посмотрите – вот карта страны чувств /показываем силуэт человека/, она пуста. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание:

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков;
2. На адекватность подбора цвета при "заселении" чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие "радости" и "удовольствию" черного, коричневого или серого цветов. Однако, несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем более он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека.

Причем, целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- **голова и шея (символизируют ментальную (мыслит.) деятельность);**
- **туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);**
- **руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);**
- **тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);**
- **ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний)**

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства, "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове "живет" страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках "живут" чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же /если в ногах поселились "негативные" чувства/ человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

6. Игра «Самолетик» (5 минут)

Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

7. Упражнение «Паутина симпатий»

Участники стоят в кругу. Ведущий берет клубок ниток и произнося слова: «Ты мне нравишься, п.ч. ...» передает клубок другому участнику, кончик оставляют себе, и так клубок должен оказаться у всех участников. В итоге получается одна большая паутина, которая объединяет всех участников общей симпатией.

8. Рефлексия «Цветное настроение»

Перед участниками лежат сердечки разного цвета.

Предлагается выбрать сердечко того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Ведущий зачитывает характеристики каждого цвета, после чего участники делают свой выбор и кладут сердечко на общий поднос. Затем ведущий подводит итог того, какое настроение преобладает в группе.

Характеристики цветов:

Черный – Вы агрессивны, раздражены, источаете негатив.

Коричневый – Вы подавлены, вам грустно, тяжесть всех проблем лежит на ваших плечах.

Красный – Вы находитесь в состоянии возбуждения, безудержной радости, эйфории.

Желтый – Ваше настроение теплое, солнечное, «бабочки летают в животе».

Зеленый – Состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности, душевного равновесия.

«Аплодисменты» (ритуал прощания).

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Далее подводится итог всего занятия, участники делятся своими ощущениями и впечатлениями.

Приложение 5.

2. Занятие с элементами тренинга.

Цель: развивать коммуникативные способности.

Задачи: обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме; отработка навыка взаимодействия в группе; способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.

Психологические технологии: музыкотерапия, игротерапия, арттерапия.

Упражнение «Снежный ком с символами»

Цель: Продолжить знакомство участников Т-группы друг с другом и помочь им запомнить друг друга.

Первый участник (например, сидящий слева от ведущего или сам тренер) называет свое имя и жестом показывает свой символ. Следующий – повторяет имя и символ предыдущего, вежливо кивая ему, а затем называет себя и демонстрирует свой символ. Третий участник повторяет последовательно два имени с соответствующими им символами и представляет себя. И так повторяют все участники. Упражнение заканчивается тогда, когда первый участник назовет всю группу по имени.

Упражнение «Бабушка из Бразилии»

Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движения и произносит определенные фразы. Задача участников – все за ним повторить.

Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!»

Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь: «У нее вот такая нога!»

Следующий участник, повторяет слова и движения ведущего и добавляет что-то от себя, последний участник, стоящий в кругу повторяет за всеми слова и движения и добавляет что-то от себя.

Танцевально-двигательное упражнение.

Звучит музыка, участники под музыку двигаются хаотично по залу, когда возникают паузы ведущий говорит участникам о том, как нужно дотронуться до человека, оказавшегося рядом: «Дотроньтесь до соседа левой рукой», «Дотроньтесь спиной», «Коснитесь друг друга ладонями» и т.п.

Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».

Цель: определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно), поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях).

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В круг вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

Танцевально-двигательное упражнение.

Участники разбиваются на пары, каждому участнику выдается шарик для пинг-понга. Задача каждой пары танцуя под музыку, держать шарики между своими ладонями, стараться шарики не уронить.

Тест геометрических фигур

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы

в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

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

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

ТЕСТ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

квадрат	треуголь- ник	прямоуголь- ник	круг	зигзаг
внешний вид: женщины				
сдержанный, неяркий, худощавый	элегант- ный, дорогие вещи,	меняю- щийся, сумасброд- ный,	неофициаль- ный, женственный,	разнооб- разный, небреж- ный,

	ухожен- ный	не в тон си- туации	полные	экстрава- гантный
рабочее место				
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домаш- няя обстановка	запущен- ность или де- монстра- тив- ность
речь				
сухая, монотон- ная, медленная, высокий голос, речевые штампы, про- фессиональная терминология	логичная, краткая, эмоцио- наль-ная, быстрая, громкий, уверен- ный го- лос, остроты, жаргон	неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональ- ная, «паузы нерешитель- ности» ско- роговорка, «слова-пара- зиты», сры- вающийся голос	непоследова- тельная, плав- ная, эмоцио- нальная, успо- каивающая, комплименты	непоследо- вательная, яркая, образная, эмоцио- нальная, богатая лексика, жаргон, остроты
язык тела				
скованная поза (зажатость»);	уверен- ные,	неуклюжий,	расслабленная поза, плавные	быстро

рассчитанные движения, скудные жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех	плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд	резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегущий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка	меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность
--	--	--	---	--

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

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

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

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

экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

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

Игра " Ладшки"

Вызвать у участников положительные эмоции.

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они обводят свою ладонь. В центре ладони пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над пальчиками ладошки. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Процедура проведения: ведущий говорит: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Рефлексия: «Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

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!»

3. Занятие с элементами тренинга.

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: развитие внимания, сообразительности; разрядка.

Игра «Шестерка».

Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.

Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до 3-х оставшихся наиболее внимательных игроков.

3 этап: Основная часть.

Задачи: вспомнить способы снятия напряжения; предложить новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

Описание: Участники вспоминают естественные способы снятия нервно-психического напряжения.

Ведущий предлагает вспомнить или придумать новые способы. Возможные варианты:

1. Скомкать газету и выбросить ее.
2. Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить.
3. Покричать то громко, то тихо.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Смотреть на горящую свечу.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
7. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Антистрессовая релаксация

(Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

Инструкция:

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений).
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: “Вдох и выдох – как прилив и отлив”. Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте до 10 сек., потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище

до головы. Попробуйте про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит”.

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.
6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает “пробуждение”. Сосчитайте до 20. Говорите себе: “когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым, При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Рефлексия:

Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? Сохраните позитивные эмоции на весь последующий день.

Упражнение «Прощай, напряжение».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше».

Анализ:

— Как вы себя чувствуете?

1. Расстались ли вы со своим напряжением?
2. Ощущения до и после упражнения.

Упражнение «Волшебный лес чудес».

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: “лес — роща” и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ:

1. Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?
2. Ваши чувства, когда вы были деревьями?

— Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

4 этап: Рефлексия.

Цель: сплочение, разрядка.

Упражнение «Храм тишины».

Медитативно-релаксационное упражнение. Ведущий предлагает участникам сесть поудобнее, закрыть глаза и дает инструкцию. Ресурсный круг:

1. Что было важно?

2. Что было трудно?
3. Что понравилось? Обмен чувствами.

Приложение 7.

4. Занятие с элементами тренинга.

1. Приветствие. Я рада, что в каникулярное время мы можем встретиться, немного

расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания.

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие».

Цель упр.: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение,

создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения

занимающихся.

Задание: И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас

мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет.

Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание”

отражает детскую потребность в прикосновениях. Берна заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, и это доставляет нам радость

3. Ожидания и опасения.

Цель: Выявление ожиданий участников тренинга. Корректировка запроса.

Собираясь на сегодняшний тренинг вы, может быть, задавались вопросом:

«Что будет? Как всё будет?» У Вас есть свои ожидания, возможно, и опасения. Будет логично, если мы сейчас проговорим эти ОЖИДАНИЯ и ОПАСЕНИЯ.

Постарайтесь коротко сформулировать Ваши личные ожидания и опасения, а мы запишем их, чтобы потом озвучить, что сможем сделать сегодня, что спланируем к следующей встрече, к чему нужно быть особенно внимательными.

Подумайте ещё, что готовы Вы вложить в тренинг?

Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад.

Коррекция запросов.

Многое также будет зависеть от Вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами

будет возможность проанализировать свои ожидания.

4. Упражнение «Метафорический образ моего настроения».

Сейчас я предлагаю Вам выйти из круга и прогуляться вокруг столов, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой.

Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

С точки зрения нейрофизиологии, выполняя это упражнение, мы больше задействовали правую гемисферу нашего головного мозга, отвечающую за абстрактные, метафоричные понятия. И это дало некоторым возможность переключиться, посмотреть на свою ситуацию со стороны.

5. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Упражнение подразумевает активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в занятие. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную

напряженность. Результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по профилактике эмоционального выгорания.

I. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?»

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды

получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые

идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей.

Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения.

Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

Время этого этапа – 10 минут.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей.

Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила это этапа:

Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно

сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

Время выполнения – 15 минут, иногда требуется больше времени. При необходимости участники дописывают на карточках свои мысли, развивающие высказанную идею.

III. Этап поиска возможностей реализации.

Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации.

Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов:

++ - очень хорошая, оригинальная идея;

+ - неплохая идея;

0 - не удалось найти конструктива.

А, кроме того:

РР - реально реализовать;

ТР - трудно реализовать;

НР - нереально реализовать.

Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть

блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент

просто нет.

Время, отводимое на этот этап, - двадцать минут.

IV. Завершающий этап.

Мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в

общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об

итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два

«плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка.

Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде

рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны

быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы работы.

Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью «Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания». (Пример результатов «мозгового штурма» в приложении).

Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

6. Упражнение “Клубок”

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает

закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится

«спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

7. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие

излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и

расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

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 «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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 «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.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание.

Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут

дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь

этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности

улетучиваются.

8. «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.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины — природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше.

Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

9. 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.

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.

Пробел между словами — всем нужно встать.

10. Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

Каждый участник тренинга получит сегодня набор психотехнических упражнений

Хорошего всем дня!

Акция «Волшебная шкатулка»

Эта акция предназначена для того, чтобы поддержать каждого педагога ДОУ, дать возможность взрослым - искренне по-детски улыбнуться. Необходимые материалы:

- шкатулка
- записки с добрыми пожеланиями (в большом количестве)

Этапы акции:

1. подготовительный этап

Необходимо найти и напечатать как можно больше вариантов добрых пожеланий. Желательно выбирать тексты, ориентированные на каждого независимо от возраста и рода занятий. Загадочности процедуре может добавить, если все записки будут определенным образом свернуты.

2. Основной этап

В шкатулку достаточно вместительного размера насыпаются записки с пожеланиями. Психолог прогуливается со шкатулкой по группам, предлагая уникальную возможность задать важный вопрос вселенной и получить ответ. Все желающие сосредоточенно закрывают глаза, вопрошают у вселенной, а потом тянут записки.

Акция «Аптечка для души».

(Авторская разработка совместно с А.А. Фазлетдиновой)

Цели акции:

- создание положительного эмоционального фона в детском саду.

Формы и методы проведения:

- стенд в виде домика с окошками – кармашками и вывеской «Аптечка для души».

Подготовительная работа:

- изготовление эскиза для стенда;

- подготовка листовочек с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами, которые вкладываются в кармашки «Аптечки». Например:

Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.

Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.

Лучшее, что отец может сделать для своих детей – это любить их мать.

Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.

Все золото мира не имеет никакой ценности; вечны лишь те милосердные деяния, которые мы способны сотворить ради своих ближних.

Люди одиноки. Потому что вместо того, чтобы строить мосты между собой, люди возводят стены.

Если бы мы хорошо видели и чувствовали человеческую жизнь, мы бы слышали, как растет трава и как бьется сердце белки.

Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.

Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняки.

Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.

Святая наука – услышать друг друга.

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце. Но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри.

Комментарии:

«Аптечку для души» можно использовать как самостоятельно, так и как вступительную часть перед семинаром, тренингом, групповой консультацией, круглым столом. Можно также повесить плакат в фойе детского сада, чтобы родители и педагоги, приходящие утром в детский сад получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Необходимо заготовить побольше листовочек с позитивными установками и постоянно заполнять опустевшие кармашки.

Психотехнические упражнения

Психический покой:

Займите на кресле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение «физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые».

Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: «Расслаблены ноги, мышцы ног, расслаблены пальцы ног, расслаблены мышцы бедер, все мышцы ног расслабленные, вялые».

Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое».

Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе».

Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела.

Вы уже научились расслаблять мышцы и вырабатывать физический покой. Теперь следует научиться вырабатывать психический покой.

Займите позу пассажира в самолетном кресле. Закройте глаза. Проведите первое упражнение.

Итак, вы расслабились. Шепотом скажите: «Полный физический покой». Почувствуйте состояние покоя. Шепотом скажите: «Все мышцы ушли. Я сосредоточена на покое. Все тревоги, заботы ушли. Покой, как одеялом, окутал меня». Шепотом скажите: «Сливаюсь с природой. Растворилась в природе. Покой, отдых. Я отдыхаю». На выработку состояния психического покоя надо затрачивать 5-6 минут. Если всё делалось правильно, с желанием, вы достигли состояния релаксации – физического и психического расслабления.

Упражнение «Тяжесть».

Шепотом произнесите: «Мои руки тяжелые, в руках ведро с водой, тяжелые руки. Кисти рук тяжело давят на бедра, чувствую тяжесть в правой руке». Мышцы напрягать не надо. Представьте, что в правой руке тяжелый портфель, набитый книгами. Портфель своей тяжестью тянет правую руку вниз. Правая рука давит на колено правой ноги. Рука приятно отяжелела. Рука неподвижная, тяжелая. Сосредоточьте свое внимание на выработке состояния тяжести рук. Затем шепотом скажите: «Тяжелые ноги. Ноги наливаются свинцом. Тяжесть».

Продолжать упражнение до тех пор, пока не почувствуете тяжесть рук и ног.

Шепотом произнесите: «Все тело тяжелое. Тяжелые руки, тяжелые ноги, все тело тяжелое».

На фоне состояния физического и психического покоя, тяжести тела начинайте самовоздействие, направленное на выработку состояния тепла. Шепотом произнесите: «Полный физический и психический покой, тело тяжелое. Руки теплеют. Руки в теплой воде. Теплая вода согревает руки. Вода приятно щекочет кончики пальцев. Кисти рук теплые. Ладони на горячей батарее. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку, кровеносные сосуды в руке расширились. Приятное тепло струится с плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Правая рука теплая».

Постарайтесь после каждой произнесенной фразы почувствовать тепло. Шепотом скажите: «Теплые ноги, теплые стопы ног. Теплые голени ног. Теплые бедра. Теплая волна прошла по ногам. Все тело тяжелое и теплое. Горячая кровь согревает правую руку. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Чувствую тепло в кончиках пальцев. Я научилась расширять сосуды в руке. Я сама выработала состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла правой руки».

Ваше внимание, как теплый луч света, которым вы медленно проводите по всем мышцам тела. Через 5-6 минут вы должны отчетливо почувствовать состояние тепла.

Тренировку четырехэлементного сеанса проводите ежедневно на протяжении всей недели. Постепенно сокращайте на 1-2 минуты время, отводимое на каждое упражнение. Доведите время до 10-15 минут.

Упражнение «Голова»:

Помимо интеллектуального напряжения, педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников, подавлять их чрезмерную активность, в чем-то сдерживать. Это вызывает у него перенапряжение, и различные физические недомогания. Мы предлагаем упражнение, помогающее снять болезненные ощущения в данной ситуации: «Встаньте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли».

Упражнение «Руки».

У вас идет занятие и вы устали. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость струится от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и вытекает через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко,

пружинисто встаньте, пройдитесь по классу. Порадуйтесь вопросам, которые задают дети. Это упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

Упражнение «Пословицы».

Предлагаем упражнение, хорошо снимающее депрессию и плохое настроение. Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

Упражнение «Фокусировка».

Это упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Палец!» - на указательном пальце правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 секунд.

Упражнение «Настроение».

Как снять осадок после неприятного разговора с кем-либо? Впереди еще несколько уроков, и необходимо сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность. На перемене сядьте в учительской, возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветовые пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

А теперь, успокоившись, идите на урок.

Эти упражнения взяты из американской системы арт-терапии Н. Роджерс и адаптировано для педагогической деятельности.

Эти психотехнические упражнения можно выполнять в учебном кабинете, в учительской перед уроком или сразу же после его окончания, по дороге домой, в транспорте, в лифте. Вы почувствуете, что быстро отдохнули, если примените одно-два таких упражнения.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения оптимизируют газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких и улучшают самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации

внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышает уровень психической активности и работоспособности. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный без напряжения вдох носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнений в положении стоя или сидя не нагибаться вперед. *Все упражнения выполнять по 3-5 раз.*

Упражнение

« Волшебные звуки»

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « а». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « и». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « э». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « о». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « у». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « н». Пауза.

Упражнение

« Ветер».

На медленном выдохе пальцы или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Упражнение И. П. стать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Дыхание: только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, левую мизинцем правой руки. Дыхание медленное. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем,

ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6, Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение 10 «Улыбка фараона»

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.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

Упражнение 11 «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

Упражнение 12 «Пословицы»

Упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, питайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 13. Ладони

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение 14. Техника «глубокого дыхания» Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Упражнение 15. Техника «управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

Упражнение 16. «Тигриное рычание»

Вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). *Не ждите, когда кто-либо из членов семьи подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу.* Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Мониторинг эмоционального выгорания педагогов детского сада.

В проведенном мониторинге признаков профессионального выгорания принимали участие педагоги (воспитатели и специалисты) МДОУ «Детский сад № 26» (13 женщин, в возрасте от 30 до 56 лет). Педагогам была предложена анкета, способствующая выявлению факторов, препятствующих сохранности психологического здоровья педагогов и воспитанников. Результаты анкеты показывают, что педагоги видят связь психологического здоровья воспитателей и воспитанников и влияние на психологическое здоровье не только физических, поведенческих, но и ценностно-смысловых, духовно-нравственных аспектов. Связывают свои трудности с когнитивной, поведенческой и коммуникативной, гораздо реже - с эмоциональной сферой личности воспитанников. Не учитывают диалогический, субъект – субъектный характер процесса общения, перенося «вину» и ответственность за его результаты на родителей и воспитанников. Общение становится для педагогов «эмоционально затратным».

Для диагностики был выбран «компактный» опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона, которое авторы понимают как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. *Эмоциональное истощение* понимается авторами как сниженный эмоциональный фон, равнодушие или эмоциональное перенасыщение, утрата интереса к жизни. *Деперсонализация* – деформация отношений с другими людьми, негативизм по отношению к взрослым (родителям, коллегам, близким), детям. *Редукция личных достижений* – негативное оценивание себя, снижение значимости собственных достижений, самооценки и профессиональной мотивации, в некоторых случаях негативизм относительно служебных обязанностей.

Первый срез показал наличие высокого уровня эмоционального истощения у 3 педагогов (27%), среднего уровня – у 10 педагогов (41%). Высокого уровня деперсонализации во взаимоотношениях со взрослыми и детьми – у 3 педагогов (18,2%), среднего – у 10 педагогов (45,5%). Высокого уровня редукции личных достижений – у 3 педагогов (41%), среднего – у 10 педагогов (45,5%).

Для профилактической работы с проблемами выгорания были разработан комплекс занятий с элементами тренинга. В начале ноября второй диагностический срез показал снижение высоких показателей по субшкалам **«Деперсонализация»** с 18% (4 чел.) до 13% (3 чел.), уменьшение количества средних показателей с 45,5% (10 чел.) до 30,4% (7 чел.).

По шкале **«Редукция личных достижений»** снижение высоких показателей с 41% (9 чел.) до 30,4 % (7 человек), что может говорить о положительной динамике в осознании педагогами себя в профессии и в отношениях с коллегами, родителями и детьми.

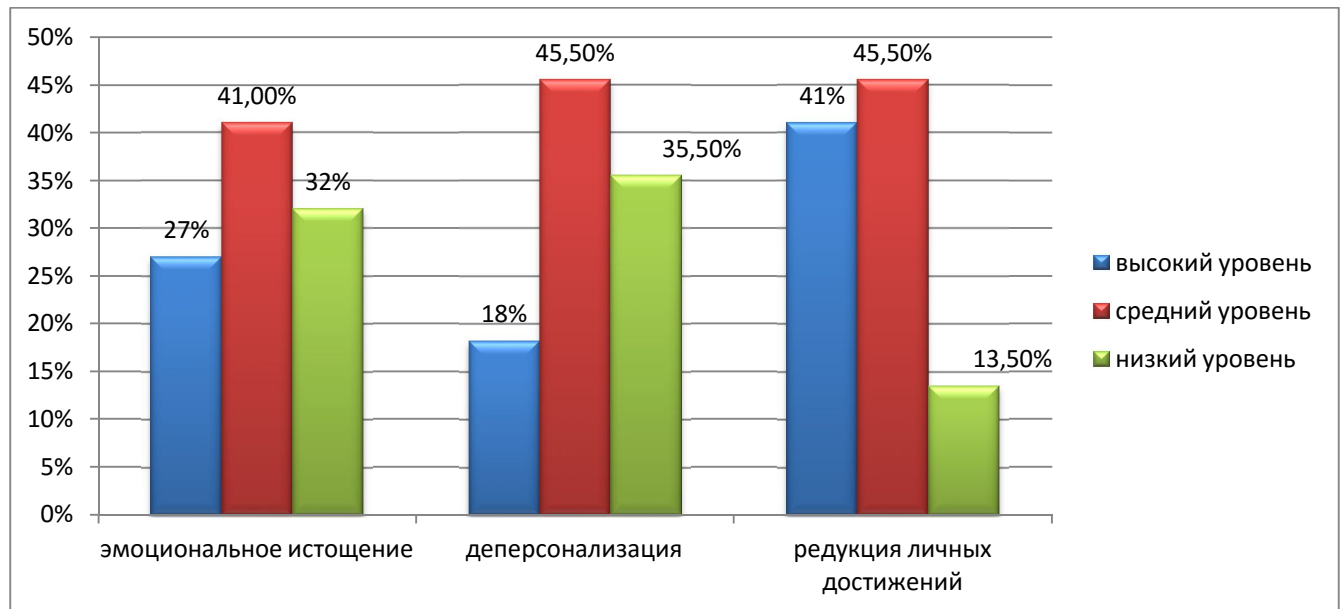
По шкале **«Эмоциональное истощение»** снижение средних показателей с 9 человек до 6 человек, высокий уровень был 27% (6 человек) стал 22% (5 человек). Хотя данные вторичной диагностики показывают незначительные изменения, считаю, что необходимо продолжать работу по профилактике эмоционального выгорания. По результатам проведённого анкетирования 100% педагогов отмечают положительный эффект от занятий, но, к сожалению, не все педагоги осознают необходимость заботиться о своём психологическом здоровье.

Результаты мониторинга показали, что, помимо биологического и социального уровней, необходимо продолжить профилактическую работу с педагогами на ценностно-смысловом, экзистенциальном уровне, направленном на осознание педагогами своих возможностей и ограничений, на согласование своих жизненных целей и смыслов с целями и смыслами коллектива.

Хочется отметить, что только одной работы психолога недостаточно для снижения признаков профессионального выгорания. С точки зрения экзистенциальной психологической методологии, выгорание возникает в результате взаимовлияния внешних и внутренних стресс – факторов. Поэтому, с одной стороны, важно, чтобы проблема создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе решалась на уровне администрации образовательного учреждения, рационального распределения во времени мероприятий и оказания внимания со стороны администрации не только к личности воспитанника, родителей воспитанников но и к личности воспитателя, создания ситуации успеха в его профессиональной деятельности.

Мониторинг эмоционального выгорания педагогов детского сада.

Результаты диагностики на начало проекта.



Результаты диагностики на конец проекта.

