

## **Комплекс тренингов для педагогического коллектива ДОУ, направленных на оптимизацию педагогического процесса в условиях внедрения ФГОС**

Упражнения и ролевые игры, входящие в комплекс тренингов, объединены в законченную последовательность действий, приводящих к развитию чувства собственной ценности и уверенности в межличностных отношениях, а также профессиональному росту личности через расширение сферы осознания себя и других, и с помощью процессов, происходящих в группе (групповая динамика). Группа в тренинге используется для развития и отработки навыков межличностного общения ее участников. Участники могут исследовать свои межличностные стили и экспериментировать с ними, устанавливая взаимоотношения с другими членами группы, которые дают обратную связь.

Представленный ниже комплекс тренингов позволяет решить намеченные цели проекта, важнейшими средствами этого выступают: участие в групповой работе, выполнение индивидуальных, командных и общегрупповых упражнений, домашних заданий.

Предлагаемый материал является лишь ориентиром, в практической деятельности необходимо творчески подходить к организации работы группы. В соответствии со спецификой состава группы, опытом ведущего, социально-психологической компетентности участников, можно использовать приведенные упражнения, добавлять свои и т.д.

### **«Мы не боимся перемен»**

**Цель:** развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (эмпатия, рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

### **Задачи:**

- развитие у участников тренинга умений общаться при помощи вербальных и невербальных средств общения, умений осуществлять рефлекссию.
- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах и умений адекватно оценивать эмоциональные состояния других людей (эмпатии).
- осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.
- накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

### **Упражнение 1. «Смысл моего имени»**

**Ход:** Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения - дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

После чего, вдобавок, каждый придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени (Ж – жизнерадостный; А - активный; Н - необычный; А – артистичная и.т.). Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

### **Упражнение 2. «Обмен»**

**Ход:** «Я предлагаю вам поприветствовать друг друга пожатием рук. Но это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем

остальным, скрестить свои руки (показываю), взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то приятное, комплимент или пожелание».

### **3. Принятие правил работы в группе**

После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы: «Для того чтобы наше общение было наиболее эффективным, предлагаю в процессе нашей работы придерживаться следующих правил:

- «Доверительный стиль общения» (одно из его отличий - название друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
- «Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
- Правило «Поднятой руки» - желающий высказаться поднимает руку, никто из участников не перебивает говорящего.
- Очередность высказываний (когда один говорит, другой ожидает своей очереди).
- «Безоценочное восприятие партнера» - не давать оценок другим участникам тренинга, если они об этом не просят.
- «Персонализация высказываний» (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
- «Искренность в общении» (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
- «Конфиденциальность» (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- «Определение сильных сторон личности» (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
- Активность (время тренинга регламентировано, поэтому для максимальной эффективности мы должны работать активно).
- Правило «стоп» (я не хочу о чём-то высказываться, я передаю слово другому).

Затем идет коллективное обсуждение этих правил: что-то можно исправить, что-то добавить и в дальнейшем пользоваться только этими принятыми нормами обращения.

Принятые правила записываются мелом на доске или фломастером на специальных листах; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости. Например, может появиться такое правило: опоздавшие выполняют задание, придуманное группой, - песни, танцы, стихи и пр. Как раз для этого могут пригодиться записи экзотической музыки.

### **Упражнение 4. «Рисунок на спине»**

**Ход:** «А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали».

При желании участников упражнение может повториться, только те, кто стояли первыми и последними в колонне меняются, также можно сменить ведущего.

После упражнения ведущий задает вопросы. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

### **Упражнение 5. «Свет мой зеркальце! Скажи»**

**Ход:** «Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять

брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру.

Хорошо, продолжаем. В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: «Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах. «Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!»

После упражнения ведущий задает вопросы. Что вызвало затруднение? Легко ли охарактеризовать человека? Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

#### **Упражнение 6. «Найди свою звезду»**

**Ход:** «Вы, наверное, подустали немного, пора и отдохнуть. Присаживайтесь в кресло, постарайтесь расслабиться, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, глаза закрываются (звучит музыка).

Представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других - бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа, на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь, проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза».

После упражнения ведущий задает вопросы. Легко ли было расслабиться, представить себе небо, звезды? Какие чувства испытывали? Что показалось трудным? Какое настроение у вас сейчас?

#### **Упражнение 7. «Глухонемой передатчик»**

**Ход:** «Сейчас мы поиграем с вами в игру похожую на испорченный телефон. Общаться можно только при помощи жестов не произнося слов, фразу записываем на листочке и показываем следующему вошедшему. Тот тоже записывает, как понял, показывает другому участнику и так до конца. Каждый раз фраза пишется заново, а предыдущая убирается. В конце, зачитываются фразы в обратном порядке, начиная с конца. Сейчас я попрошу вас выйти, один останется».

#### **Упражнение 8. «Вверх по радуге»**

**Ход:** все участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

После упражнения ведущий задает вопросы. Удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? Почему? Что помогало вам? Что вам мешало? А теперь вспомните весь тренинг, подумайте и скажите, что больше всего понравилось, или не понравилось? Объясните почему? Как вы думаете, на что направлены упражнения, игры? Что сейчас чувствуете, какие эмоции преобладают?

## **«Подчеркиваем свою индивидуальность»**

### **Упражнение 1. «Только хорошее»**

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

### **Упражнение 2. «Зоопарк»**

**Ход:** Листочки с названиями животных и птиц раздаются желающим участникам (допускается присутствие зрителей). Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде ведущего участникам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Ведущий уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.

**Обсуждение:** Было ли ощущение, что стоишь на своем месте? Какие чувства при этом испытывал? В чем, каким образом определялся размер? Какие ощущения возникли? Как построение выглядело со стороны? Каким способом ориентировались, когда выстраивались (аудиалы, визуалы, кинестетики)? Что мы увидели, если рассматривать эту игру, как момент формирования команды?

### **Упражнение 3. «Кто Я?»**

**Ход:** Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 - прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10 - средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20 - вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше. Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я учитель» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы - лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Повторение упражнения:

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «Кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

### **Упражнение 4. «Атомы и молекулы»**

**Ход:** Ведущий называет какое-либо число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким количеством человек. В результате этой игры участников разбивают на 2 группы для следующей игры.

### **Упражнение 5. «Театр Кабуки»**

**Ход:** Игра напоминает игру «Камень, ножницы, бумага».

В театре Кабуки есть 3 главные роли:

Принцесса. Чтобы изобразить Принцессу надо присесть покачивая плечами и сказать: «Хи!».

Дракон. Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: «Р-р-р!»

Самурай. Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: «Ха!»

Каждая из команд посоветовавшись выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

### **Упражнение 6. «Брачное объявление»**

**Ход:** В течение 5 минут каждый должен составить брачное объявление о своих личных качествах, которое содержало бы уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другая женщина. Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит мужчине связать жизнь с этим человеком.

Обсуждение: Легче ли было писать о себе, почему?; Что нового о себе узнали?

### **Упражнение 7. «Домашнее задание»**

**Ход:** дома, в спокойной обстановке, постарайтесь вспомнить ситуации из своего детства:

- яркое переживание чувства собственной значимости, счастья, надежности и т.п., возникшего после контакта с взрослым (другим ребенком);
- ситуацию, когда вы пережили чувство несправедливости, обиды и т.п., причиненной вам конкретным взрослым (другим ребенком).

Затем ответьте на вопросы:

1. Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими?
2. Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему?
3. Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми. Есть ли разница в восприятии этого события вами - ребенком и вами - взрослым.

### **Упражнение 8. «Обратная связь»**

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

**«Желаем добра!»**

### **Упражнение 1. «Игра-приветствие»**

**Ход:** Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

### **Упражнение 2. «Послание самому себе»**

**Ход:** Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член тренинговой группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

### **3. Анализ домашнего задания**

**Ход:** Ведущий предлагает обратиться к домашнему заданию, вспомнить ситуации из детства, чувства и мысли, которые они тогда вызвали (см. Домашнее задание, 1-й день). В качестве звукового сопровождения используется приятная, спокойная музыка. В течение трех минут (продолжительность мелодии) участники группы погружаются в свои воспоминания.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вы испытывали? Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими? Есть ли разница в восприятии этого события вами - ребенком и вами - взрослым? Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему? Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда

воспоминания детства помогли или мешали общению с другими людьми? Есть ли разница в вашем восприятии этих историй до рассказа другим и после? Наши детские впечатления влияют на нас и движут нашим поведением до сих пор. Мы в ответе за чувственный опыт наших детей, который также будет определяющим в их будущей взрослой жизни.

#### **Упражнение 4. «Фруктовый салат»**

**Ход:** Ведущий делит всех участников на 3 группы: яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

#### **Упражнение 5. «Подарок»**

**Ход:** Каждый дарит своему соседу справа воображаемый подарок (изображаемый пантомимой, но не называемый конкретно) с добрыми пожеланиями. Тот, кому адресован подарок, должен самостоятельно догадаться о том, что именно ему подарили.

#### **Упражнение 6. «Релаксация»**

**Ход:** Мы подошли к концу занятия, я включу негромкую музыку, чтобы вы могли расслабиться. Пожалуйста, сядьте удобно, положите руки на колени, можете закрыть глаза и дышите медленно и глубоко. Сегодня мы попробуем новую методику расслабления, основанную на сознательном наблюдении за своими телесными ощущениями. Если она вам подойдет, можете взять ее на вооружение. Постарайтесь почувствовать, как ваша спина касается спинки стула... Потом, не двигаясь, попробуйте почувствовать, как одежда касается плеч, - когда это вам удастся, вы ощутите, как расслабляются мышцы плеч... Потом почувствуйте тяжесть рук, лежащих у вас на коленях... Потом ягодич на сиденье стула... А теперь ступни на полу - не двигайте ими, просто постарайтесь почувствовать их... И опять: почувствуйте свою спину... плечи... правую руку... левую руку... ягодичицы... правую ступню... левую ступню... И еще раз: спина... плечи и т.д. Мысленно переходите от одной части тела к другой. На время фиксируйте свое внимание на каждой из них и идите далее. Попробуйте проделать это сами в течение 2-3 минут... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг себя.

#### **Упражнение 7. «Обратная связь»**

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

### **«Грани нашего Я»**

#### **Упражнение 1. «Рукопожатие»**

**Ход:** Ведущий подходит к кому-нибудь из участников и здоровается с ним за левую руку. Не отпуская руки ведущего, участник здоровается левой рукой со следующим человеком и т.д., пока все участники не будут держаться за руки и рукопожатие не вернется к ведущему.

#### **Упражнение 2. «Паровозики»**

**Ход:** «Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты - это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он - паровоз. Он держит за локти среднего, средний - первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Какие чувства ты испытывал во время упражнения на каждой из позиций?

Вопросы для обсуждения: Какая позиция для тебя была самой удобной? Легко ли тебе было, когда тобой руководили? Легко ли было самому руководить? Смог ли ты абсолютно довериться ведущему?

### **Упражнение 3. «Грани моего Я»**

**Ход:** «Ориентируясь на окна Джо Харри в виде коллажа изобразите четыре грани вашего «Я»: воспринимаемое с внешней стороны, реальное, идеальное, будущее (30-40 минут). Придумайте название и представление работы от каждой ее части (грани вашего «Я»). Обсуждение: Представление работ, обмен чувствами.

### **Упражнение 4. «Релаксация»**

**Ход:** «Занятие подошло к концу, сядьте поудобнее. Если хотите, закройте глаза и дышите медленно и глубоко... Мы с вами уже попробовали несколько методик расслабления. Сегодня попробуем новую. Расслабиться можно, заставив себя осознанно почувствовать процесс дыхания. Попробуем сделать это прямо сейчас. Не старайтесь дышать как-то по-особому, просто сосредоточьтесь свое внимание на том, как входит через нос холодный воздух и выходит теплый... (Пауза 20 секунд). Сосредоточьтесь на воздухе, проходящем через ваш мозг, наружу, внутрь, наружу... Постарайтесь ни о чем не думать. Если вам все же приходит в голову какая-нибудь мысль, не старайтесь отгонять ее прочь, просто проговорите ее про себя и как бы отложите в сторону, а потом опять сосредоточьтесь на дыхании еще на одну минуту...

А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Оглянитесь вокруг».

### **Упражнение 5. «Обратная связь»**

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

## **«Эмоции»**

### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Приветствие в зеркале».**

**Ход:** Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

#### **2. Вводная часть.**

Ведущий проводит минилекцию по теме: «Эмоции».

Эмоции (от лат. *emovere* – волновать, возбуждать) – особый класс психических процессов и состояний человека и животных, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания эмоциональных состояний. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение потребностей. В зависимости от влияния на активность поведения и деятельности человека, эмоции подразделяются на стенические (от греч. *shenos* - сила) и астенические. Стенические эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека. Астенические эмоции расслабляют человека, парализуют его силы. В структуре поведения и деятельности можно выделить базовые эмоции, определяющие цели деятельности, ее стратегические направления, и производные от них операциональные эмоции. Базовые эмоции определяют направленность жизнедеятельности индивида, а операциональные – его отношение к различным условиям деятельности, к реальным достижениям. То, что содействует достижению цели, вызывает положительные эмоции, то что препятствует, - отрицательные.

Виды эмоционального реагирования: эмоциональный тон ощущений, эмоциональный тон впечатлений, настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы, тревоги и фрустрации.

Настроение – (англ. *mood*) – одна из форм эмоциональной жизни человека. Настроением называется более или менее устойчивое, довольно продолжительное эмоциональное состояние человека.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и

при особых обстоятельствах. Стресс это вид эмоционального психического состояния, которому личность подвергается в связи с нервной и эмоциональной перегрузкой.

### **Упражнение 3. «Дерево»**

**Ход:** Участники в быстром темпе называют известные породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев (ствол, корень, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть...(кроной, стволом, корнем)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить их). Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается дерево, ствол – проводник, держит на себе всю тяжесть, крона дает дереву дышать, творить и т.д.).

### **Упражнение 4. «Комплимент»**

**Ход:** Ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты. По кругу, передавая мягкую игрушку рядом сидящему говорит комплимент. Желательно, что бы каждый услышал о себе что-то приятное.

### **Упражнение 5. «Цвет моего настроения»**

Участники в кругу, передавая друг другу мягкую игрушку, говорят с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Обобщая высказывания, ведущий сообщает, что преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние участников.

### **Упражнение 6. «Обратная связь»**

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

## **Занятие № 6. «Доверие»**

### **Упражнение 1. «Что общего»**

**Ход:** Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

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

**Ход:** Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

### **Упражнение 3. «Баланс реальный и желательный»**

**Ход:** Предлагается нарисовать круг, в нем, 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).

В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

### **Упражнение 4. «Я – дома, я – на работе»**

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

Проанализировать:

- похожие черты, противоположные черты.
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт.
- какой список было составлять легче;
- какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

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

#### **Упражнение 5. «Чувство»**

**Ход:** Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно? Почему возникали затруднения в определении чувства? Расскажите о своих впечатлениях.

#### **Упражнение 6. «Стратегии самопомощи»**

**Ход:** 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, лежа на диване
- работаю на огороде
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю на огороде и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и.д.

#### **Упражнение 7. «Моечная машина»**

**Ход:** Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

#### **Упражнение 8. «Притча»**

**Ход:** «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

*История-напутствие*

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

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» - спросил он. «Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву

в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой - можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» - «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

### **Упражнение 9. «Чему Я научился»**

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

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...

Мне сегодня...

## **«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»**

### **Ход занятия**

#### **1. Вводная часть. Беседа о стрессе**

Что же такое стресс?

- Логичнее всего начать с самого определения слова «стресс». Что же такое стресс? (Ответы).

- Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. (вывешивается определение).

- Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Кто же поможет преодолеть стресс?

- Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

- Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

- Можно разделить стрессоры на три категории.

Первая – это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

- Я рекомендую вам прочесть рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу произошедшего, он вскоре умер.

Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

Какие приёмы борьбы со стрессом вы используете?

- Может кто-нибудь хочет поделиться с собственными способами борьбы с отрицательными эмоциями в течение дня?

(Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями).

## **2. Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)**

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

### **1. «Массаж»**

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиаци, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

### **2. «Звуковая гимнастика»**

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

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

### **3. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка)**

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому

белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

4. Занимайтесь любимым делом.

5. Проводите время в обществе.

- Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

6. Здоровый сон.

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

7. Улыбка.

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

8. «Антистрессовые» продукты.

Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

### **3. «Прощание»**

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

### **«Готовность педагога к инновациям»**

#### **Ход занятия**

В зале звучит музыка - фонограмма последней песни «Позади крутой поворот».

#### **Вводная беседа**

Уважаемые коллеги! Наш сегодняшний тренинг посвящён развитию эмоциональной готовности педагога к инновациям.

Инновация - это результат творческой деятельности, направленной на разработку, создание и распространение новых видов изделий, технологий, внедрение новых организационных решений, удовлетворяющих потребности человека и общества, вызывающих вместе с тем социальные и другие изменения.

Основной задачей нашего тренинга является создание положительных эмоций к инновациям.

### **Упражнение 1. «Только хорошее»**

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

### **Упражнение 2. «Притча»**

**Ход:** 1. «*Рискнуть попробовать*».

Король предложил своим придворным испытание, чтобы выбрать из них достойного на важный пост при дворе. Множество сильных и мудрых людей собрались вокруг него. Он подвел всех собравшихся к двери в отдаленном уголке сада. Дверь была огромных размеров и, казалось, вросла глубоко в землю. «Кто из вас сможет открыть эту каменную громаду?» - спросил король. Один за другим его придворные выходили вперед, оценивая оглядывали дверь, говорили «нет» и отходили в сторону. Другие, слыша, что говорят их предшественники, вообще не решались на испытание. Только один визирь подошел к двери, внимательно посмотрел на нее, потрогал ее руками, испробовал много способов сдвинуть ее и, наконец, дернул сильным рывком. И дверь открылась. Она была оставлена неплотно прикрытой, и необходимо было только желание осознать это и мужество действовать решительно. Король сказал: «Ты получишь пост при дворе, потому что ты не полагался только на то, что видел и слышал, ты привел в действие собственные силы и рискнул попробовать».

Почему другие претенденты отказались от возможности попробовать открыть?

Какие черты характера характеризуют последнего претендента?

**Вывод.** Часто бывает так, что человек воспринимает ситуацию, полагаясь на свои ощущения, он осмысливает прочувствованное (увиденное) и ему кажется, что он может реалистично ее оценить и сделать правильные выводы. Однако часто бывает так, что чувства обманывают людей и тогда они не в состоянии сделать правильных логических выводов. Как же тогда быть? Ответ простой - нужно попробовать проверить свои ощущения и правильность выводов. Философское определение «Практика - критерий истины».

Поэтому мы попробуем сегодня попрактиковаться в некоторых видах инновационной деятельности и проследить свои ощущения от этого.

### **Упражнение 3. «Диагностика»**

**Ход:** 1. «Выбор траектории» (звучит фоновая музыка среднего темпа).

- У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (показывает), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. описывая квадрат или прямоугольник... (показывает), кто-то - как будто шагает вдоль сторон треугольника... (показывает). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (показывает). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробовав все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку. Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделиться: "круги", "квадраты", "треугольники" и "зигзаги" занимают разные углы помещения. Каждой группе задаётся вопрос. Что их объединяет, затем каждой группе на листочке даётся характеристика.

**КВАДРАТ.** Квадрат - это, прежде всего неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты - коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам... Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ - сильная сторона Квадрата... Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок...

Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

**ТРЕУГОЛЬНИК.** Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле - это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки...

Треугольники - честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря сделать карьеру...

Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

**КРУГ.** Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Круг... чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу...

Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека... Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика...

Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

... Круги не отличаются решительностью, слабы в "политических играх" и часто не могут подать себя и свою "команду" должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

... Главные черты их стиля мышления - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог.

**ЗИГЗАГ.** Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура...

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот, что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения...

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы... Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных...

Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

#### **Упражнение 4. Рисунок на тему «Инновация».**

**Ход:** Разделившись на группы участникам предлагается нарисовать совместный рисунок инновации в человеческом облике, но с одним условием при рисовании участники не должны разговаривать между собой.

Обсуждение рисунка:

- Каждая группа по очереди представляет свой рисунок, а другие участники высказываются. Какое впечатление производит на их этот рисунок. Затем та группа, которая рисовала, презентуя свой рисунок, высказывает, что она хотела выразить этим рисунком.

#### **Упражнение 5. «Восточный стих»**

**Ход:** Участникам предлагается сочинить восточное стихотворение на тему инновация по следующей форме:

Существительное (инновация).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Выражение отношения.

Существительное (инновация).

После определения групповых негативных эмоций и проблем мы заявляем их для позитивной обработки опять же в восточном стихе и прописываем рядом с негативом позитив на доске.

#### **Упражнение 6. «Гармонизация эмоционального состояния»**

**Ход:** 1. Совместная песня «Позади крутой поворот».

1 куплет

Руку мне дай на середине пути

Руку мне дай нам еще долго идти

Пусть на пути мы иногда устаем

Все же идти нам будет легче вдвоем

Припев

Позади крутой поворот позади обманчивый лед

Позади холод в груди позади

2 куплет

Мир так велик и не кончается путь

Только на миг можно ресницы сомкнуть  
И стороной нам не пройти не свернуть  
Только порой можно устало вздохнуть  
Припев  
Позади крутой поворот позади обманчивый лед  
Позади холод в груди позади  
2 куплет

Мир так велик и не кончается путь  
Только на миг можно ресницы сомкнуть  
И стороной нам не пройти не свернуть  
Только порой можно устало вздохнуть  
Припев  
Позади крутой поворот позади обманчивый лед  
Позади холод в груди позади

### **Упражнение 5. «Обратная связь»**

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

Тренинг для педагогов

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

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

**Задачи:**

- развитие навыков вербального и невербального общения, навыков эффективного слушания;
- введение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию уверенного поведения.
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

### **«Педагогический коллектив – это команда»**

#### **Упражнение 1. «Обмен»**

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

#### **2. Упражнение «Поменяйтесь местами...»**

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

#### **3. Упражнение «Маска»**

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

#### **4. Упражнение «..., зато ты»**

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

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

### **5. Упражнение «Аромалампа»**

**Ход:** «Я включу негромкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте удобно. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание - помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три, четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг.

### **Упражнение 6. «Обратная связь»**

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

### **«Мы заслуживаем лучшего!»**

#### **Упражнение 1. «Только хорошее»**

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

#### **Упражнение 2. «Поляна»**

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

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

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

#### **Упражнение 3. «Посещение зоопарка»**

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

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

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

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

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

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

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

Слышатся дикие прыжки кенгуру (“топать” кончиками пальцев по спине).

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

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

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

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

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

#### **Упражнение 4. «Я заслуживаю...»**

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

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

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

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

#### **Упражнение 5. «Обратная связь»**

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

### **«Снимаем напряжение»**

#### **Упражнение 1. «Дадим отпор...»**

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

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

#### **Упражнение 2. «Цветок в ладонках»**

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

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы. Узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладонках, он прекрасный цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный

цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться...» Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

### **Упражнение 3. «Прекрасный сад»**

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

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

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

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

### **Упражнение 4. «Эндорфин»**

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

### **Упражнение 5. «Пожелание от души!»**

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

## **«Повышение уверенности в себе»**

### **Упражнение 1. «Приветствие в зеркале».**

**Ход:** Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

### **Упражнение 2. «Этот тренинг будет иметь для меня смысл...»**

**Ход:** Всем участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано: с одной стороны - «этот тренинг будет иметь для меня смысл, если...», а на другой - «тренинг будет для меня бессмысленным, если...». Нужно дополнить предложения. Затем каждый читает и комментирует написанное им на карточках, группа и тренер задают уточняющие вопросы.

### **Упражнение 3. «Счет»**

**Ход:** Ведущий называет цифру от 1 до того числа, сколько членов группы присутствуют на занятии. В группе каждый раз должно встать быстро без предварительной договоренности ровно столько человек, какое число названо. Так повторяется несколько раз, пока названная цифра и число встающих не совпадут.

### **Упражнение 4. «Девиз».**

**Ход:** Все участники по очереди говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они купили бы себе. Эта надпись должна отражать кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовать его характеру.

#### **Упражнение 5. «Уверенный человек»**

**Ход:** На первом этапе этого задания проводится дискуссия с целью выяснения коллективного мнения о качествах личности, характерных уверенному поведению. Любой член группы может высказаться, аргументируя свое мнение. Составляется сводный список качеств.

На втором этапе каждый участник заполняет свой листок, указывая качества, которые, по мнению группы, наиболее важны для уверенного общения. В этот индивидуальный список можно включить и дополнительные качества, важные, по мнению участника, но не включенные группой в сводный список.

Затем все оценивают проявление этих качеств у себя, используя шкалу от 0 до 10. После того, как все это сделали, оценочный лист сдается руководителю. На последнем занятии к этому можно вернуться и попросить членов группы заново оценить эти качества, чтобы узнать - произошли ли какие-либо изменения.

#### **Упражнение 6. «Я так боюсь, а многие этого не боятся»**

**Ход:** Нужно найти в себе минимум 3 вещи, которых вы боитесь, выстроив фразы по следующему шаблону «Я боюсь чего – то, а многие этого не боятся». Затем идет обсуждение.

#### **Упражнение 7. «Я не боюсь, а многие боятся»**

**Ход:** Нужно обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Фразы выстраивайте так «Я не боюсь чего – то, хотя этого боятся многие люди». Обсуждение задания.

Затем, если обнаруживаются пары участников, один из которых не боится того, чего очень боится другой, можно использовать следующее упражнение.

#### **Упражнение 8. «Как же ты научился этого не бояться?»**

**Ход:** Составляются пары, в которых один участник боится того, чего не боится другой. Нужно выяснить, как первый участник научился не бояться, что ему в этом помогло.

Затем идет обсуждение различных способов формирования смелости.

#### **Упражнение 9. «Доброе слово»**

**Ход:** Группа делится на две части, одна из них образует внутренний круг, другая - внешний. Внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке. Каждый участник во внутреннем кругу делает комплимент тому, перед кем останавливается.

#### **Занятие № 5. «Наши сильные стороны»**

##### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Ход:** Члены группы по кругу здороваются друг с другом, легко касаясь, при этом, какой-либо части тела (руки, уха, головы...).

Затем каждый пытается ответить, какие чувства вызвало у него прикосновение.

##### **Упражнение 2. «Подарки»**

**Ход:** Все участники по кругу высказывают «Что бы я хотел подарить участнику, сидящему рядом?» Называется то, что, по мнению говорящего, могло бы по-настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок.

Затем тот, кому подарили благодарит и объясняет, действительно ли он был рад этому подарку и почему.

##### **Упражнение 3. «10 секунд»**

**Ход:** Нужно быстро и спонтанно передвигаться по комнате, но быть внимательными, потому что ведущий будет задавать различные задания, на выполнение которых отводится 10 секунд. Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью.

Примерный перечень заданий:

- распределиться на группы по цвету волос;
- по любимому занятию;
- по цвету глаз;
- по настроению, которое вы сейчас испытываете и т.д.

Затем идет обсуждение: что понравилось, что нет, что заставило задуматься, как чувствовали себя те, кто остался один.

#### **Упражнение 4. «Сильные стороны»**

**Ход:** Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в себя. Нужно избегать любых высказываний о своих недостатках.

#### **Упражнение 5. «Комплимент»**

**Ход:** Сидя в кругу, каждый участник должен внимательно посмотреть на соседа слева и подумать о том, какая черта характера, привычка этого человека ему нравится, и сделать комплимент.

#### **Упражнение 6. «Уверенность, неуверенность, агрессивность»**

**Ход:** Нужно вспомнить из реальной жизни человека, который на ваш взгляд является уверенным. Попробуйте объяснить почему. Идет обсуждение.

Определение качеств, которыми обладают уверенные, неуверенные и агрессивные люди.

Общее обсуждение качеств, присущих трем видам поведения: уверенного, неуверенного, агрессивного. Запись их на доске. Групповое обсуждение.

Характеристики уверенного, неуверенного и агрессивного поведения

	<b>Агрессивное</b>	<b>Уверенное</b>	<b>Неуверенное</b>
<b>Контакт глаз</b>	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику
<b>Дистанция общения</b>	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния
<b>Жестикуляция</b>	Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы	Соответствует смыслу сказанного	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки
<b>Тон, громкость голоса</b>	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают ему договорить. Говорят короткими рубленными фразами	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты
<b>Чувства</b>	Злость, ярость	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина
<b>Содержание речи</b>	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения

<b>Местоимение: Я, мне</b>	В фразах, содержащих угрозы и приказы	Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица
<b>Содержание требования</b>	Угрозы, приказы	Краткое и четкое	Понять, что именно хочет человек, невозможно – об этом не говорят
<b>Обоснование</b>	Не дается	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями

### **Упражнение 7. «Найди свою пару».**

**Ход:** Каждому участнику тренинга выдается карточка на которой написано животное, которое нужно изобразить. В группе все животные парами. Нужно найти свою пару.

Затем идет обсуждение: что было легко, что сложно, какие возникли эмоции. Образовавшиеся пары можно оставить для следующего упражнения.

### **Упражнение 8. «Захват инициативы в диалоге».**

**Ход:** Пары садятся друг против друга. Один из участников начинает диалог с любой реплики на любую тему. Второй должен подхватить разговор, но при этом переключить собеседника на свою тему. Затем все собираются в большой круг и обсуждают, что у кого получилось, какие были эмоции, чувства.

### **Упражнение 9. «Цепочка речи»**

**Ход:** Проводится в большом кругу. Игра будет идти «с накоплением», т.е. информация будет накапливаться от игрока к игроку. Первый участник произносит свое предложение на заданную тему, второй – буквально дословно повторяет услышанное предложение, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое.

### **Упражнение 10. «Карусель»**

**Ход:** Группа делится на две части, одна из них образует внутренний круг, другая - внешний. По сигналу ведущего круги начинают двигаться: один по часовой стрелке, другой - против. Затем снова по сигналу - остановка и работа в парах.

Стоящий во внутреннем круге играет роль продавца, который должен что-то продать покупателю, т.е. партнеру, стоящему во внешнем круге. В течение 2-3 минут идет ролевая игра, затем по сигналу руководителя происходит ролевой обмен.

Примерный перечень ролей:

- продавец, который хочет продать холодильник эскимосу;
- предприниматель просит ссуду в банке;
- кандидат на вакантную должность беседует с менеджером фирмы.

Затем идет обсуждение.

### **Упражнение 11. «Доброе слово»**

**Ход:** Группа делится на две части, одна из них образует внутренний круг, другая - внешний. Внутренний круг начинает двигаться по часовой стрелке. Каждый участник во внутреннем круге делает комплимент тому, перед кем останавливается.

## **«Разрушаем барьеры»**

### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Ход:** Все сидят в большом кругу. Нужно, бросая мяч, назвать имя кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним

воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого мяч, бросает его следующему и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

### **Упражнение 2. «Эстафета чувств»**

**Ход:** Группа сидит в большом кругу. Нужно невербально, по кругу передать заданное ведущим некое выражение определенной эмоции. Все остальные игроки сидят с закрытыми глазами. Первый игрок решает, как он может передать то же чувство другим способом, касается своего соседа рукой и, когда тот открывает глаза, передает ему свой вариант того же чувства. Так исходная информация передается по кругу. Отыгравшие участники уже не закрывают глаза, они имеют возможность наблюдать за тем, как трансформируется исходное чувство, в каком месте происходит ситуация «испорченного телефона» из-за непонимания. Пройдя круг, эстафета приходит к ведущему, который показывает исходное задание. Затем идет обсуждение.

### **Упражнение 3. «Скажи-ка, дядя»**

**Ход:** Группа разбивается на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от тренера один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы и отдать их тренеру. Команда сама определяет для себя тактику игры.

Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинается на букву «Г»?
2. Сколько окон есть в коридоре первого этажа нашего здания?
3. Что написано на входной двери комнаты, в которой проходит тренинг?
4. Выясните у Светы, в каком городе она родилась?
5. Сколько ламп дневного света расположено в кабинете у секретаря?
6. Какой любимый анекдот у Антона?
7. Сколько карманов есть в куртке, которую носит Лена?
8. Узнайте, какое любимое блюдо у Максима?
9. Как зовут члена тренинговой группы, который живет в доме № 5 по Маяковского?
10. Сколько берез растет перед зданием нашего центра?

Затем идет обсуждение: что было сделать легко, что сложно, как справлялись.

### **Упражнение 4. «Крокодил»**

**Ход:** Группа делится на две подгруппы. Каждая команда загадывает слово (имя существительное в единственном числе) и, вызвав игрока из другой команды, потихоньку передает ему загаданное слово. Получив слово, игрок с помощью мимики и жестов в течение 2 минут должен передать своей команде информацию о полученном слове. Можно задавать вопросы, содержащие положительный или отрицательный ответ.

### **Упражнение 5. «Выступление перед публикой»**

**Ход:** Выбирается один участник и ему говорится задание, которое он должен выполнить сразу же. Нужно заставить публику поверить, что ты уверенный человек. Задания могут быть любые. Например, нужно рассказать о приготовлении одного из блюд в китайской кухне.

Затем идет обсуждение: по каким критериям можно сказать, что человек вел себя уверенно, по каким нет.

### **Упражнение 6. «Умение сказать НЕТ»**

**Ход:** Группа делится парами (рассчитаться на первый-второй). В каждой паре первый участник должен что-нибудь попросить у своего напарника, а тот должен ему отказать. Затем поменяться ролями. После идет обсуждение: что было легче – просить или отказывать, какими чувствами это сопровождалось. Пары могут остаться на следующее задание.

### **Упражнение 7. «Я считаю тебя уверенной(ым), потому что...»**

**Ход:** Группа делится на две части, одна из них образует внутренний круг, другая - внешний. Внутренний круг начинает двигаться. Образовавшаяся пара поочередно говорит друг другу: « Я считаю тебя уверенным, потому что...».

### **Упражнение 8. «Обратная связь»**

**Ход:** «Уважаемые участники, в конце занятия я прошу оставить отметку в виде точки на мишени в четырех секторах. Место вашей отметки зависит от оценки вашей работы по

четырем критериям: 1. Деятельность ведущего. 2. Содержание занятия. 3. Деятельность участника (самооценка). 4. Психологический климат в группе. Оценка осуществляется по 10-балльной шкале».

### **«Позитивный образ будущего»**

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

**Ход:** Все сидят в большом кругу. Нужно повернуться к соседу слева и поприветствовать его. Например: «Здравствуй, Катя, ты мне нравишься, потому что...»

#### **Упражнение 2. «Не думайте о хромой обезьяне»**

**Ход:** Группе дается задание в течение 3-5 минут не думать о хромой обезьяне. Если кто-то подумает, то хлопнет в ладоши и продолжает не думать о хромой обезьяне.

#### **Упражнение 3. «Конкурс ораторов»**

**Ход:** Один из участников произносит речь в течение 5-6 минут на любую заданную тему. Группа играет роль аудитории. Затем каждое выступление обсуждается примерно по такой схеме:

- удачным ли было начало выступления, его конец;
- насколько выразительны были жесты, позы, интонации;
- удалось ли оратору справиться с волнением;
- удалось ли оратору наладить контакт с аудиторией.

Анализ начинается с достоинств, затем обсуждаются недостатки, ошибки в выступлении. Затем сам выступающий говорит о своем выступлении:

- как справился с проблемой, которая была заявлена;
- личные ощущения во время выступления.

Необходимо, чтобы каждый участник группы обязательно выполнил это упражнение.

#### **Упражнение 4. «Дискуссия»**

**Ход:** искусственный спор о качествах, которыми обладает уверенный человек. Ведущий раздает участникам листы с 4 занятия (Упражнение «Уверенный в себе человек»), на которых написаны положительные качества, которыми должен обладать уверенный в себе человек.

Теперь снова нужно оценить проявление этих качеств у себя, используя шкалу от 0 до 10. После того, как все это сделали, идет групповое обсуждение получившихся результатов.

*Шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности:*

1. Эмоциональность речи. Уверенный человек чувства «называет своими именами» и не заставляет партнера догадываться, какое чувство стоит за его словами. Уверенный человек выражает чувства спонтанно, т.е. именно в тот момент, когда они возникли. Он говорит о тех чувствах, которые испытывает и не стремится скрыть или смягчить проявление как позитивных, так и негативных чувств.
2. Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи. Ясное невербальное проявление чувств и соответствие между словами и невербальным проявлением.
3. Умение противостоять и атаковать. Оно проявляется в прямом и честном выражении собственного мнения, без оглядки на мнения и реакции окружающих.
4. Использование Я – высказываний, т.е. умение говорить от первого лица и не прятаться за неопределенными формулировками.
5. Уверенный человек способен без неловкости выслушивать похвалу в свой адрес, ему не свойственно самоуничижение и недооценка своих способностей и качеств.
6. Уверенный в себе человек способен к импровизации, т. е. к спонтанному выражению чувств и потребностей.

Тревога и уверенность являются несовместимыми реакциями.

Неуверенный человек не проявляет уверенного поведения, для того, чтобы снизить тревогу. Можно провести несколько тестов на выявление тревожности.

#### **Упражнение 5. «Чемодан»**

**Ход:** Один из участников выходит из комнаты, остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет их товарищу быть уверенным в общении с людьми, те качества, которые группа ценит в этом человеке. Но обязательно отъезжающему напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. его отрицательные качества. Нужно выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. В лист «отъезжающего» нужно записать не менее 5-7 положительных и отрицательных качеств. Затем участнику, который выходил из комнаты зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свой чемодан.

#### **Упражнение 6. «Больше всего мне понравилось»**

Участники тренинга садятся в большой круг для заключительных посиделок, во время которых есть возможность высказать свои впечатления, задать любому человеку вопрос или сказать ему то, что не успел во время занятий.

Заключительная часть. Подведение итогов тренинга.

Тренинг для педагогов

#### **«Вместе в будущее!»**

**Цель:** развивать групповую сплоченность педагогов, обучить их методам саморегуляции поведения, снятию психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

- развивать позитивные взаимоотношения в коллективе, создать условия для сплочения;
- повышать стрессоустойчивость педагогов;
- развивать коммуникативные навыки, и навыки самовыражения в коллективе;
- осуществить профилактику профессионального выгорания.

#### **«Учимся общаться»**

**Ход занятия**

Несколько лет назад (а у каждого из вас это количество разное, оставив свой выбор на профессии воспитателя, Вы вступили в удивительную страну маленьких детей, согласились окунуться в мир удивительного детства. Мы все когда то были детьми, давайте не надолго оторвемся от реальности и вернемся в мир детства.

Предлагаю всем встать в круг и вспомнить, как вас в детстве называли ваши близкие, когда вы были детьми. Например: меня зовут ... , а в детстве меня называли «...».

Все вы знаете, что ведущей деятельностью дошкольников является игра. Вот и я хочу вам предложить немножко поиграть.

#### **Упражнение 1. «Дракон кусает свой хвост».**

Вам нужно встать друг за другом, держись руками за плечи. Первый участник «голова дракона», последний его «хвост». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот должен уварачиваться от неё.

#### **Упражнение 2. «Атомы и молекулы».**

Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле бывает разное. Оно определяется тем, какую цифру я назову. Участники двигаются по залу, и в зависимости от цифры, которую называет ведущий, объединяются в группы.

В конце игры необходимо назвать такое число, чтобы получилось 3-4 команды. (Это необходимо для следующего задания) .

#### **Упражнение 3. «Семья».**

Каждая команда получает карточку с заданием, изображая семейный портрет.

- «Царская семья»
- «Семья всемирно известного ученого»
- «Новые русские»
- «Семья кинозвезды».

Затем каждая команда по очереди представляет свой портрет, а остальные участники, пытаются угадать, какая семья изображена на «фото».

#### **Упражнение 4. «Горячий стул».**

Участники сидят в кругу. Количество стульев на один меньше. Ведущий в центре круга просит поменяться местами тех участников, у которых есть, что – то общее. Например: поменяйтесь местами те, кто работает в детском саду.

И последнее задание, которое мы с вами сегодня выполним. Возьмите чистый лист бумаги А4 сядьте на места и закройте глаза. Вам необходимо выполнить определенное действие с бумагой, так, чтобы результат у всех был одинаковый. Слушайте внимательно инструкцию: Согните лист пополам, еще раз пополам, оторвите верхний правый угол, оторвите нижний правый угол. Откройте глаза, что получилось.

Узоры получились различные, есть похожие, но нет одинаковых. Хотя инструкция была для всех одинаковой.

#### **Упражнение 5. Рефлексия (устная, по кругу) :**

- Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?
- Будете ли вы применять полученные знания? Где?
- Какое задание вам понравилось больше?

### **«Боремся с синдромом профессионального выгорания»**

#### **Упражнение 1. «Друг к дружке»**

Вам необходимо будет делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам будет нужно очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- правая рука к правой руке!
- спина к спине!

А теперь быстро – быстро найдите себе нового партнера и пожмите ему руку.

#### **Упражнение 2. «Поздоровайтесь»**

Поздоровайтесь следующими частями тела:

- левая рука к левой руке!
- плечо к плечу!
- пятка к пятке!

#### **Упражнение 3. «Виртуальное путешествие»**

Слово ведущего: Чтобы поднять настроение, я вам предлагаю поиграть в игру «Виртуальное путешествие». Сейчас, мы с вами, по очереди будем бросать мяч по кругу, сообщая тому, кому вы бросаете мяч, в какое виртуальное путешествие вы его отправляете. Например, в холодильник, на пальму, на диван, в Древнюю Грецию и т. д. Тот, кто поймал мяч, должен назвать три предмета, которые он возьмет с собой туда, куда его направили.

#### **Упражнение 4. «Встреча»**

Включается приятная расслабляющая музыка.

Слово ведущего: А сейчас сядьте поудобнее. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Все ваше тело отдыхает.... поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в этом возрасте, в котором вы лучше себя помните....

Обратите внимание на то, как вы одеты, какое у вас выражение лица, настроение. Постарайтесь, как можно более подробно себя рассмотреть.... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда будете готовы, вы откроете глаза.

Обсуждение:

Опишите себя в детстве и тот образ, который сейчас возник в вашем воображении.

Опишите ваши переживания и впечатления.

Слово ведущего: Как вы уже поняли, сегодня мы с вами отправимся в путешествие «Наше детство». А сейчас я вам буду показывать фотографии каждого нашего педагога, а вы постараетесь узнать его и назвать имя.

Демонстрируются на экране детские фотографии, педагоги рассматривают и называют имена.

#### **Упражнение 5. «Здравствуй, здравствуй!»**

Слово ведущего: У каждого из вас были друзья. Давайте, вспомним, свои детские ритуалы приветствия, каким образом мы здоровались со своими друзьями. Ответы педагогов.

А теперь давайте поздороваемся новым способом. Разбейтесь на пары, встаньте напротив друг друга. Я буду произносить стихотворение-приветствие, а вы будете выполнять соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут? Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дёргают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришёл! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

Педагоги остаются на своих местах (парами) .

#### **Упражнение 6. «Посещение зоопарка»**

Слово ведущего: В детстве все мы любили ходить в зоопарк. Мы сейчас поиграем в игру «Посещение зоопарка». Один присаживается на стул, а другой становится сзади него. Потом меняются местами.

Я тем, кто стоит буду говорить, что делать. Итак,

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

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

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

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

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

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

Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине) .

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

А сейчас все идут к террариуму со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонью движения, похожие на змеиные) .

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

#### **Упражнение 7. «Водопад»**

Включается приятная расслабляющая музыка.

Слово ведущего: Мы с вами немного устали, давайте отдохнем. Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох....

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. (30 секунд) .

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. (Педагоги делятся впечатлениями) .

### **Упражнение 8. «Стряхни»**

Слово ведущего: Я хочу показать вам как, можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясёт спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтоб вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет ещё полезнее если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и послушайте, как смешно меняется ваш голос когда трясётся рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь всё бодрее и веселее, будто заново родились (всего 30-60 секунд) .

Слово ведущего: Я буду говорить фразу, а вы продолжите ее.

- В детстве папа (мама) меня называл (а).
- В детстве я больше всего любила.
- Маленькой я мечтала стать...

А теперь давайте вспомним самый радостный день своего детства (небольшое групповое обсуждение).

### **Упражнение 9. Рефлексия занятия**

Что понравилось? Что не понравилось? Что получили нового?

Ритуал прощания «Аплодисменты»

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.

В детстве все мы любили сладкое, я сейчас вам предлагаю попить чай со сладостями.

### **Занятие 3. «Необитаемый остров»**

#### **Упражнение 1. «Рукопожатие и поклон».**

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

- Сейчас мы поприветствуем друг друга, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Раздаются карточки с ритуалами приветствия.
  - объятие и 3-х кратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия) ;
  - легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай) ;
  - легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия) ;
  - легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония) ;
  - простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия) ;
  - потереться друг о друга носами (эскимосская традиция) .

Один из участников начинает «круг приветствия»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

Затем в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого и т. д. и приветствует всех новым жестом.

#### **Упражнение 2. «О коллективе»**

По кругу назвать, что в коллективе нравится больше всего.

#### **Упражнение 3. Коллективный рисунок «Наш дом».**

- Давайте нарисуем для своего коллектива дом, в котором было бы всем хорошо. Для этого каждый участник подойдет к столу и нарисует на ватмане линию или элемент дома и его окружения. То, что уже нарисовано, стирать нельзя, можно только дорисовывать. Ведущий начинает первым. Кроме того, он побуждает участников рисовать не только части дома, но и его внутреннюю обстановку, заполнять пространство вокруг него. Можно рисовать «стеклянный» дом. Все. Что делают участники, комментируется весело и доброжелательно. Каждый имеет право рисовать то, что считает нужным. Задание выполняется до тех пор, пока на листе остается место, а у «художников» - энтузиазм.

#### **Упражнение 4. «Необитаемый остров».**

- Вы летите на самолете. Вдруг он терпит крушение над островом, где живут каннибалы. Остров богат дичью, животными, много растительности. У вашей команды есть возможность взять с собой 6 вещей из перечисленных, чтобы обустроиться на острове и жить там. И так, составьте список вещей, которые Вы возьмете с собой (6 шт.) .

Миски, кружки, ложки – 9 кг.

Сигнальная ракетница – 6 кг.

Географические карты и компас – 2 кг.

Консервы мясные – 20 кг.

Хоз. инвентарь – 12 кг.

Канистра с питьевой водой – 20 л.

Аптечка – 7 кг.

Винтовка с запасом патронов – 30 кг.

Презервативы и другие средства контрацепции – 0, 5 кг.

Шоколад – 10 кг.

Золото, бриллианты – 25 кг.

Большая собака – 55 кг.

Рыболовные снасти – 1 кг.

Подборка полезных игр про все – 15 кг.

Туалетное мыло, шампунь – 1 кг.

Теплая одежда – 8 кг.

Соль, сахар, витамины – 9 кг.

Медицинский спирт – 10 л.

- Огласите список вещей.

- Кто у вас будет лидером?

- Как будите распределять обязанности?

- Как будите делить съестные запасы между членами группы?

- Как будите принимать общее решение?

- Будут ли в вашей группе микрогруппы?

А теперь сделаем выводы о степени сплоченности коллектива.

#### **Упражнение 5. «Пожелание по кругу».**

- Пожелаем всем сразу здесь присутствующим что-то приятное. Желаем по очереди по часовой стрелке.

Я вам желаю, чтобы Вы всегда с радостью шли на работу и получали большое удовольствие от своей работы и от общения членами коллектива!

#### **«Солнечные зайчики»**

##### **Упражнение 1. «Волшебный мостик» (сенсорная дорожка)**

Здравствуй уважаемые коллеги! педагогам предлагается разуться и пройти по «сенсорной дорожке» останавливаясь на каждой подушечке, и рассказать о том, какие ощущения он испытывает. Присаживайтесь, я очень рада что вы нашли время и пришли к нам в нашу комнату. (5мин.)

Сегодня мы узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. В этой таинственной комнате привычные вещи становятся совсем другими. Здесь можно спрятаться в радугу (сухой душ, играть со звездным светом (фиброоптические волокна, наблюдать за жителями подводного царства (пузырьковая колонна, сидеть на облаках (пуфики - кресло, лежать на мягкой земле (напольные маты) и плавать в шариках (сухой бассейн). Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться.

### **Упражнение 2. «Отдых на море»**

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Педагоги ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь поудобнее, расслабитесь, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закройте глаза. Представьте, что мы находимся на берегу нежно голубого океана. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, рукам, ногам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и засыпаете... Дышим глубоко, ровно, легко (дать педагогам побольше время полежать, послушать музыку). Хорошо мы отдохнули, Но уже пора вставать! Потянуться, улыбнутся, всем открыть глаза (кто хочет может маленько полежать) и встать. (10мин.)

### **Упражнение 3. «Сказочный цветок»**

Включить волшебный цветок (лампа с вибро- волокнами, педагоги наблюдают за тем, как изменяются цвета. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывают волшебную историю. В конце упражнения педагогам предлагается по очереди побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением педагог с разной силой и темпом дует на волокна лампы). (10мин.)

### **Упражнение 4. «Что-то приятное»**

«Сейчас вы закроете глаза и попробуете представить себе что-то очень приятное, это могут быть воспоминания или мечты». Педагогам раздается по листу бумаги, на пол кладутся карандаши, пластилин, фломастеры. «С закрытыми глазами нужно выбрать тот материал, из которого вы бы хотели изобразить свое внутренне состояние. Это могут быть замысловатые узоры, несуществующие цветы и другое. Слушайте свои внутренние ощущения, которые будут направлять вашу руку. В процессе работы карандаши нельзя менять».

Включают спокойную расслабляющую музыку (релаксатор). Задание выполняется примерно 10-15 минут. Далее по желанию каждый рассказывает о своих впечатлениях, ощущениях, которые они испытали во время тренинга, что они пытались нарисовать на бумаге. Необходимо пресекать критику, шутки, иронизирование над чувствами, прозвучавшими мыслями и ощущениями.

### **Упражнение 5. «Звездная прогулка»**

«Сейчас я включу макет Вселенной, по которой мы будем путешествовать. Каждый цвет обозначает ту часть Вселенной, куда мы с вами направляемся. Сейчас мы летим к Звездной аллее, где можно гулять среди танцующих звездочек. Выйти с нашего корабля можно также через специальный «отсек». Каждый найдите самую яркую для вас звёздочку (как назовём планету, кто на ней живёт, какие они). Нам с вами пора лететь дальше, давайте сядем в наш корабль. Сейчас мы подлетаем к Веселой планете, правда мы ее увидим через иллюминаторы. Садитесь удобнее и давайте немного полюбуемся прекрасными звёздами, подумаем каждый о своём. (5-7мин.)

### **Упражнение 6. «Космический сон»**

«Мы с вами уже очень далеко отлетели от нашей планеты Земля, поэтому чтобы возвращение не казалось слишком долгим, вам придется впасть в космический сон. Ложитесь как вам удобно (педагоги ложатся на маты, закрывают глаза и сделайте глубокий вдох через нос, затем быстрый выдох. Еще раз медленный вдох, затем выдох».

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Педагоги ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

«Все мы прилетели. Теперь мы можем сойти с нашего корабля». Можете ещё какое-то время просто полежать. 10-15мин.

#### **Упражнение 7. «Под дождем»**

Педагогам предлагается представить, что это волшебный дождь, который смывает все обиды, переживания, неприятности. Педагогам по очереди предлагается постоять под дождём.

#### **Упражнение 8. «Дерево желаний»**

После волшебного дождя педагогу предлагается пройти к дереву желания и заплетая косичку загадать желания или просто подумать о чём-то хорошем, когда желание будет загадано косичку нужно расплести, что бы желание сбылось.

#### **Упражнение 9. «Солнечные зайчики»**

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Педагоги ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

Я бы хотел, что бы каждый из вас поделился своими впечатлениями, эмоциями, ощущениями, что понравилось больше всего? До свидания! Желая успехов и удачного продолжения дня!

#### **«Давайте чаще улыбаться»**

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

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

#### **Упражнение 2. «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.

#### **Упражнение 3. «Комплименты»**

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

#### **Упражнение 4. «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».

#### **Упражнение 5. «Контраргументы»**

Участники на листе бумаги в левой колонке размещают 3 своих слабых стороны. На правой стороне против каждого пункта он должен указать то положительное, что может противопоставить этому аргументу. Далее желающие зачитывают свои записи и все обсуждают их.

#### **Упражнение 6. «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.

### **Упражнение 7. «Розовый куст»**

Играет спокойная, умиротворяющая музыка, ведущий читает текст:

«Примите удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.

Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Зеленые чашелистики постепенно отходят друг от друга, загибаются к низу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и Вы уже видите весь бутон целиком.

Теперь уже лепестки начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите её характерный, только ей присущий аромат.

Теперь представьте себе, что на розу упал лучик солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течении некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие -то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами, и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими –то их качествами. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что от нее исходит.

Сохраните в памяти этот момент, и те ощущения, которые испытали. Сделайте глубокий вдох и возвращайтесь.

### **Упражнение 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.

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

**«Не волнуйтесь понапрасну!»**

**Ход занятия**

Здравствуйтесь!

Сегодня мы с вами поговорим о стрессе и способах работы с ним. Я не просто так сказала «работы» вместо, казалось бы, более привычного слова - «борьбы». Дело в том, что под стрессом принято понимать неспецифическую реакцию человека на воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как приятными – например, объятия близкого человека, так и неприятными, а порой и губительными – трудности на работе, разногласия во взаимоотношениях, постоянная необходимость преодолевать свой страх и т. п.

Ни для кого не секрет, что постоянное напряжение, усталость, стрессы приводят к проблемам со здоровьем, снижают работоспособность, мы становимся раздражительными, неудовлетворенными жизнью, портятся наши отношения с окружающими... и т. д.

Именно поэтому так важно уметь вовремя оказывать себе помощь и расслабляться. Восстановленный и отдохнувший организм будет более устойчив к стрессам, а настроение поднимется.

Итак, для того чтобы настроиться на работу, я предлагаю начать с небольшого разминочного упражнения.

### **Упражнение 1. «Алексей-апельсин-Амстердам».**

Вам необходимо по очереди представить себя группе следующим образом:

- назвать свое имя (так, как вы хотите, чтобы к вам обращались другие участники группы) ;
- назвать блюдо (фрукт, овощ, желательны любимые, которые начинаются на ту же, что и ваше имя;
- назвать город на первую букву вашего имени.

Стресс вызывают конкретные предметы, явления или события – их называют стрессорами. Важно помнить, что стрессор – лишь повод для начала стресса, а мы сами делаем его причиной нашего напряжения.

Все стрессоры можно разделить на три категории:

1) те, которые практически нам не подвластны

Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по этому поводу, но изменить других людей мы не в силах, к чему тогда тратить свои нервы и силы на переживания из-за этого.

2) стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять

Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

3) события и явления, которые сами по себе проблемами не являются, но мы превращаем их в проблемы

Все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Итак, сейчас я предлагаю проанализировать, какие виды стрессоров доставляют вам беспокойство.

### **Упражнение 2. «Выявление стрессоров».**

Вам необходимо вспомнить те моменты, ситуации и т. д., которые являются причинами вашего стресса и вызывают у вас беспокойство, и записать их на листиках в три колонки:

- 1) стрессоры, которые мне неподвластны (цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей) ;
- 2) стрессоры, на которые я могу повлиять (перемены во мне) ;
- 3) бесполезные стрессоры (беспокойство о прошлом или о будущем) .

Поскольку мы понимаем, что стрессоры в первой и последней группах нам неподвластны, работать с ними бесполезно. Мы не можем изменить их, мы можем изменить только свое отношение к ним (хотя над этим тоже можно поработать).

Но относительно второй группы стрессоров мы можем и должны что-то предпринять. Попробуйте составить себе какой-то план – что вы можете сделать, чтобы свести к

минимуму воздействие на вас этих стрессоров. Может быть, нужно что-то поменять в своем распорядке дня, или пересмотреть значимость каких-то ценностей в вашей жизни, возможно, достаточно обратиться за помощью к близкому человеку, и часть проблем будет решена.

Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции, и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай). Но чаще всего мы «пережевываем» негативные случаи. Например, неприятный разговор: уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает неприятные ощущения.

У каждого человека есть свой набор способов или каких-либо вещей, которые способны поднять настроение, придать сил, когда они так нужны, помочь преодолеть какие-либо трудности. Но зачастую, под воздействием негативных обстоятельств мы не можем воспользоваться этими знаниями, хотя они и лежат на поверхности.

А ведь иногда достаточно пересмотреть фотографии с отдыха, съесть кусочек шоколада, услышать любимую мелодию и т. д.

Сейчас я предлагаю вам создать свою собственную памятку, шпаргалку, которая и будет спасательным кругом в борьбе со стрессом.

### **Упражнение 3. «Ресурсы»**

На листах бумаги вам необходимо в виде схемы, например, солнышка с лучиками изобразить все, что способно улучшить вам настроение, те дела или предметы (это могут быть даже мелочи, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию.

Все, что вы сейчас записали – это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Например, после работы чувствуете усталость, а домашние как назло не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто полежите, придите в себя... Вы приведете свое состояние в норму, и легче будет общаться с домашними...

Кто хочет поделиться своими способами? Обмен опытом всегда обогащает...

Сложно ли вам было выполнять это задание? Что вы заметили в процессе его выполнения?

### **Упражнение 4. СЛАЙД-ТЕРАПИЯ!**

В качестве музыкального сопровождения к презентации (в прикрепленных файлах) можно использовать любую музыку для релаксации, либо подходящую классическую музыку.

Известная мудрость гласит: «Доброе слово и кошке приятно», а человеку – тем более. Иногда удачно сказанное доброе слово способно поднять другому человеку настроение, развеять дурные мысли или просто вызвать улыбку! Именно это мы с вами сейчас и попрактикуем.

### **Упражнение 5. «Наилучшие пожелания»**

*Необходимые материалы:* Листы бумаги формата А4, ручки.

Каждый участник пишет сверху свое имя, например «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.

Участник, сидящий справа пишет пожелания человеку, листочек с именем которого он получил. Заворачивает то, что написал, чтобы слов не было видно.

После этого все листы по моей команде передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои пожелания. И так же заворачивает лист с написанным. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем пожеланиями от каждого члена группы.

Затем участники знакомятся с написанным.

Какие эмоции у вас вызвал ваш собственный лист с пожеланиями? Насколько он предназначен именно вам? Чем вы руководствовались при написании пожеланий тому или иному участнику группы? Какие возникали сложности при написании? Насколько в

своей жизни вы руководствуетесь принципом индивидуальности, высказывая кому-либо свои пожелания?

Завершить это занятие мне хотелось бы замечательными словами Уолтера Рассела: «Если вы делаете то, что ненавидите, то из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, в результате чего вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете...»

Любите все, что вы делаете. Или делайте только то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, самым лучшим из известных вам способов. Любовь к заданиям, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, а также от болезни, известной под названием «скука»».

### **«Долой стресс»**

#### **Упражнение 1. «Имя»**

Стоя напишите своё имя носом в воздухе. Да, именно так: представьте, что у вас вместо носа карандаш, и напишите своё имя - букву за буквой, двигая головой и шеей как можно свободнее. Написав своё имя носом, напишите его ягодичами. Пусть буквы будут как можно больше, двигайтесь всем телом. Смеяться отнюдь не запрещается. Смех – лучшее лекарство от стресса.

#### **Упражнение 2. «Дотянись до звезд».**

Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните обе руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил. И вы обязательно сможете достать руками свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой. Вы можете выбрать у себя над головой и сорвать другую звездочку, которая напоминает о другой вашей мечте.

#### **3. Дыхательные упражнения:**

Управление дыханием. Слова, произнесенные много веков назад Аристотелем: «Дыхание – это жизнь» полны реального смысла и значения.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Комплекс дыхательных упражнений усиливает газообмен и улучшает кровообращение. Под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхательный тренинг способствует расслаблению и приведению всех функций организма в относительно спокойное состояние.

#### **Упражнение 4. «Аромат роз» - расслабляющее дыхание.**

Представьте, что вдыхаете аромат букета роз. Старайтесь вдыхать не только носом, а всем телом. Медленно глубокий вдох – задержка – легкость тела – медленный выдох.

#### **Упражнение 5. «Фонтан» - тонизирующее дыхание.**

- медленный вдох – струя воды поднимается высоко,

- быстрый выдох – вода срывается вниз.

#### **Упражнение 6. «Облако».**

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам ваших рук. Кончики пальцев рук как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что руки постепенно погружаются в теплую воду. Эта волшебная вода омывает ваши кисти, расслабляет их и подымается вверх по рукам... До локтей... Еще выше... Вот уже все

ваши руки погружаются в приятную теплоту, расслабляются... По венам и артериям рук бежит свежая обновленная кровь, даруя им отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают... Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

### **Упражнение 7. Рефлексия.**

Что в данном мастер-классе для вас было наиболее полезным?

Считаете ли вы необходимым проведение мероприятий по психопрофилактике эмоционального выгорания и повышение стрессоустойчивости в учреждении?

**«Будь уверен в себе!»**

### **Упражнение 1. «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 2. «Сквозь кольцо»**

Участникам встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном счете оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча? (поднять руки вверх...)

### **Упражнение 3. «Таможня».**

3-4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача – выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенные предметы». Последние (спичечные коробки) даются некоторым участникам тайком, чтобы «таможенники» не видели, кому они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него «запрещенный груз» (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт – кто с их точки зрения, «контрабандист». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

- На основании чего «таможенники» делали свои предположения?
- Если произошли ошибки, чем они вызваны?
- В чем различия между удачливыми и неудачливыми «контрабандистами»? (уверенность, спокойствие, выдержка)
- Если кто-то оказался «невинной жертвой», то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

### **Упражнение 4. «Шары».**

Задача: научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

Описание упражнения:

Я предлагаю Вам надуть шар.

- Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева.
- А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?
- Что случится с шаром, когда чувство гнева и раздражения переполнят? (лопнет - это скорее всего у детей, так как они еще не могут справляться со своими эмоциями: могут ударить кого-либо, крикнуть, биться об пол)
- Взрослые могут контролировать эмоции, но тоже до какого-то предела. И когда наступает предел всем нашим возможностям (отпустите шары и проследите за ними, мы начинаем что делать? (метаться, искать выход из ситуации, впадать в бешенство, у кого-то, в худшем случае, все закончится депрессией) .
- Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему?
- Надуйте шар еще раз, держите крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.
- Вы помните, шар — это человек, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева.

- Когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.
- А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился?
- Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?
- Вспомните и назовите собственные методы и приемы снятия нервного напряжения.

**Упражнение 5. «Создание условий эмоционального комфорта педагога дома и на работе».** (Включить спокойную музыку)

Материалы: фото, журналы, ватманы, ножницы, клей, скотч, фломастеры, карандаши.

- Мы с вами уже ознакомились с основными причинами и признаками «синдрома эмоционального выгорания». А теперь я предлагаю определить те условия, которые помогут нам сохранить ощущение внутреннего равновесия и эмоционального комфорта как дома, так и на работе.

Разделитесь на две группы. Первая группа будет создавать коллаж на тему «Условия эмоционального комфорта педагога на работе», а вторая – «Условия эмоционального комфорта педагога дома после работы».

По окончании команды защищают свои проекты.

**Упражнение 6. Релаксация под музыку с использованием фото.**

Материалы: ноутбук, проектор, проекционный экран.

Музыка – это тоже психотерапия. Предлагаю Вас сесть удобнее, расслабиться, посмотреть на экран и послушать музыку. Успехов Вам и внутреннего равновесия!

**«Не сгореть на работе»**

**Упражнение 1. «Продолжи фразу»**

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и все мы...» При обсуждении подчеркнуть то, что всех объединяет.

**2. Теоретический блок.**

Представление об эмоциональном выгорании (ЭВ). Его стадии.

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

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром эмоционального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего синдром эмоционального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Стадии эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии:

#### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но. скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Симптомы профессионального выгорания

#### **ПЕРВАЯ ГРУППА:**

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

#### **ВТОРАЯ ГРУППА:**

социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

### **ТРЕТЬЯ ГРУППА:**

поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

### **Упражнение 3. «Помощь».**

Участники объединяются в микрогруппы. В каждой микрогруппе обсуждаются и фиксируются качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

После работы в группах – обсуждение в общем кругу. Составляется список качеств, помогающих избежать эмоционального выгорания. Примерно он может выглядеть так:

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни) .
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Моделирование технологий работы с феноменом ЭВ. (Структура методов и приемов для предотвращения ЭВ).

- РЕЛАКСАЦИЯ
- АРТ-ТЕРАПИЯ (рисования, музыка, чтение)
- Досуг (театры, музеи, стадионы, филармонии)
- Трудотерапия (огород, цветы)
- Ароматерапия
- Психотехнические игры:
  - игры-релаксации
  - игры-формулы
- Саморегуляция

### **Упражнение 4. «Поменяйтесь местами»**

Все садятся в круг, один стул необходимо убрать. Тот, кто остался без стула – ведущий. Он предлагает поменяться местами (с соседями нельзя) :

- Те, у кого светлые волосы;
- У кого темные глаза
- Кто работает с детьми
- У кого хорошее настроение

### **Упражнение 5. «Управление дыханием»**

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна) ;

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способы, связанные с воздействием слова

#### Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

#### Самоодобрение (самоощереие)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.