

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 182 общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по
познавательноречевому направлению развития детей»

660025, ул. имени академика Вавилова, 70А, (391)268-70-26,
ИНН 2461022634, КПП 246101001, ОГРН 1022401947534,
e-mail: dou182@mailkrsk.ru

Рассмотрено:
Педагогическим Советом №3
30.11.2025г.



И.М.Чупрова
16 февраля 2026 г.

Программа
по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов МБДОУ № 182
«Мир эмоций»
на 2026-2029годы

г. Красноярск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация психолого-педагогической программы по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов ДОУ	3
2. Пояснительная записка	4
3. Цель программы, направления работы педагога-психолога, формы проведения, блоки программы	5
4. Предполагаемый результат, основные принципы реализации программы, правила работы в группе	6
5. Календарно-тематическое планирование	8
6. Список используемой литературы	11
7. Приложение 1 Деловая игра «Психологическая культура в повседневной жизни»	12
8. Приложение 2 Практико-ориентированный семинар «Профилактика профессионального выгорания»	16
9. Приложение 3 Информационно-практическое занятие «Презентация»	30
10. Приложение 4 Мастер-класс по использованию мандалотерапии «Озеро души»	32
11. Приложение 5 Информационно-практическое занятие «Творческие способности»	35
12. Приложение 6 Психолого-педагогический практикум «Основы личностно-ориентированного взаимодействия воспитателя с детьми»	37
13. Приложение 7 Психологический тренинг «Формирование у педагогов навыков конструктивного общения с сплочения коллектива»	46
14. Приложение 8 Семинар-практикум «Психолого-педагогические основы общения»	53
15. Приложение 9 Социально-педагогический тренинг для педагогов «Работа с мыслительной картой»	60
16. Приложение 10 Тренинг для педагогов «Стрессу – НЕТ!»	64
17. Приложение 11 Психологический тренинг «Способы решения конфликтных ситуаций»	68
18. Приложение 12 Рекомендации психолога «Как снять напряжение после занятий, работы»	76
19. Приложение 13 Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня»	78
20. Приложение 14 Психологический тренинг «Управление эмоциональным состоянием»	91
21. Приложение 15 Тематический опросник	96

Аннотация психолого-педагогической программы по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов ДОУ

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательном учреждении. Особое внимание этому вопросу уделяют А.К. Маркова, Л.М. Митина, Л.Т. Дикая, Л.В. Мохнач, Н.А. Аминов и др. Переход на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога (воспитателя), его роли в образовательном процессе детей. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Многие исследования позволили определить причины возникновения этого явления:

- Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями;
- Несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации;
- Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу, которое воспринимается работниками как непризнание его труда, что может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию;
- Несоответствие между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Предлагаемая программа нацелена на гармонизацию внутреннего мира педагогов, ослабление их психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости.

Пояснительная записка

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.

Увеличиваются не только требования, вместе с ними 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». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаются на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

В нашем дошкольном учреждении проблема эмоционального выгорания, профессиональных деформаций, а по большому счету и сохранения психического здоровья педагогов обозначалась постепенно, поэтапно. Сначала это было недовольство повышением требований при прежних условиях труда. Затем все чаще стало проявляться недовольство педагогов друг другом: ведь каждый знает, как нужно работать, уверен, что именно он «тянет» на себе всю нагрузку, и считает своим долгом научить напарника работать «как надо». Экономическая нестабильность сделала свое дело: появилась апатия, ощущение тщетности и ненужности своей работы, усталость и недовольство.

А в периодике все чаще стала появляться информация об «эмоциональном выгорании», о необходимости реабилитации психического здоровья педагогов. Педагоги вели открытый диалог, делились своими проблемами, предлагали варианты их преодоления.

Цель программы:

1. Обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
2. Формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
3. Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
4. Формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Программа рассчитана на педагогов и специалистов, изъявивших желание участвовать в групповых тренингах, занятиях, семинарах.

Срок реализации: три года. (2026 – 2029гг.). Тренинги, занятия, семинары проходят один – два раз в квартал.

Направления работы педагога-психолога:

- ❖ Психопросвещение - (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, информация на сайте ДОУ, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- ❖ Психопрофилактика - (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги, психологические игры, психологические зарядки, креативная деятельность, релаксация);
- ❖ Психоконсультирование - (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Основные формы проведения:

- Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.)
- Обучающие (саморегуляция, аутотренинг и т.д.)
- Творческие (арт-терапия, игра-терапия и т.д.)
- Моделирование и анализ заданных ситуаций;
- Беседы, дискуссии.

Основные блоки программы:

- ✚ Диагностический;
- ✚ Практический;
- ✚ Блок контроля

Первичная диагностика и динамика изменений отслеживается с помощью диагностического блока и блока контроля по следующим показателям: изменение уровня самооценки, роста мотивации на самопознание, увеличение эмоциональной стабильности, сформированности коллектива и его степени благоприятности.

В содержании практического блока входят разработанные семинары-практикумы, тренинги, деловые игры, практические занятия, психолого-педагогические практикумы в которые включены двигательные, дыхательные упражнения, игры, творческие задания, даны основные подходы к работе с профессиональным выгоранием, методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения и т.д.

Предлагаемая программа носит обобщающий характер. Реализация ее в рамках конкретного образовательного учреждения позволяет разнообразить практическую часть за счет подбора игр, техник, упражнений в зависимости от характера эмоциональных проблем участников группы.

Программа «Познай себя» может быть реализована на базе любого образовательного учреждения как коррекционный и профилактический комплекс работы с педагогами.

Реализация программы требует создания специальных условий: помещения достаточной площади для свободного передвижения участников группы, расположения их по кругу и объединения в микрогруппы по 3 – 5 человек.

Основные принципы реализации программы:

- ❖ Добровольное участие (участники должны иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы);
- ❖ Новизна (оригинальность вводимых упражнений, игр и постоянная смена партнеров при выполнении заданий);
- ❖ Самодиагностика (самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем);
- ❖ Активность (постоянная активность участников группы);
- ❖ Диалогизация взаимодействия (полноценное общение на тренингах, семинарах, играх, основанное на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу);
- ❖ Доверительность и конфиденциальность (открытость и искренность членов группы)
- ❖ Исследовательской позиции (в процессе работы группы создаются такие ситуации, когда участникам необходимо найти решение проблемы);
- ❖ Партнерского общения (работа в группе основывается на признании ценности личности другого человека, его мнению, интересе. Все решения принимаются с максимально-возможным учётом интересов всех участников тренинга).

Правила работы в группе:

Для реализации основных принципов программы перед участниками выдвигаются конкретные правила работы в группе на каждой встрече.

- Правило «здесь и сейчас»: главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент;
- Правило круга: во время работы участники должны видеть друг друга. Каждый участник должен находиться в равном положении относительно любого другого участника;
- Правило инициативы участников: на встречах обсуждается любая тема, соответствующая внутреннему запросу присутствующих;
- Правило включенности: на встречах нет супервизоров, наблюдателей, оценщиков;
- Правило эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта;
- Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы;

- Не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека; а во-вторых, совет – это ограничение свободы личности, которое может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика;
- Правило личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста;
- Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на встречах, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами;
- Правило презумпции здоровья: участники берут на себя ответственность в признании себя здоровыми людьми.

При организации и проведении занятий необходимо руководствоваться следующими этическими нормами:

- ❖ Участие во всех упражнениях - добровольное.
- ❖ Участникам занятий предоставляется полная информация о способах и целях тренинга.
- ❖ При проведении упражнений и игр принимаются все меры предосторожности против психических и физических травм.

Предполагаемый результат:

- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- Повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- Формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- Повышение мотивации педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития;
- Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями;
- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих возникновению профессиональной деформации у педагогов;
- Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов;
- Создание в педагогическом коллективе ситуации успеха, бесконфликтного поведения.

Календарно-тематическое планирование

№	Планируемые мероприятия	Срок проведения /форма/	Количество часов	Участники
	1 БЛОК: Диагностический.		3,5ч	
1.1.	«Оценка зрелости, сплоченности и организованности коллектива. /Т.А. Папова/	Ежегодно Декабрь	0,5ч	Коллектив педагогов

		Групповая		
	ТЕСТ «Определение творческого потенциала». /М.А. Аралова/	Ежегодно Ноябрь Групповая	0,5ч	Коллектив педагогов
1.2.	Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)	Ежегодно Ноябрь Групповая	0,5ч	Коллектив педагогов
1.3.	«Оценка психологического климата в педагогическом коллективе». /Книга практического психолога в образовании Е.И. Рогов/	Ежегодно Декабрь Групповая	0,5ч	Коллектив педагогов
1.4.	«Оценка социально-психологического, делового, творческого и нравственного климата в педагогическом коллективе»	Ежегодно Декабрь Групповая	0,5ч	Коллектив педагогов
1.5.	Метод наблюдения	В течение года Индивидуальная	0,5ч	Коллектив педагогов
1.6.	Беседы с педагогами	В течение года Индивидуальная	0,5ч	Коллектив педагогов
	2 БЛОК: Практический			
2.1.	Информационно-практическое занятие «Презентация» Цель: выяснить, что педагоги знают о ДООУ, в котором они работают, как могут донести эту информацию до родителей, детей; как педагоги видят свою роль, насколько владеют информацией о профессии, как могут представить себя родителям, детям, коллегам.	Март 2027 Групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.2.	Информационно-практическое занятие «Творческие способности» Цель занятия: выявить и помочь реализовать творческие способности педагогов.	Февраль 2028 групповая	1,5ч	Коллектив педагогов /микрогруппы/
2.3.	Психологический тренинг: «Формирование у педагогов навыков конструктивного общения и сплочения коллектива» Задачи: ➤ расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; ➤ отработка навыков понимания других людей, себя, а также	Февраль 2029 Групповая	2ч	Коллектив педагогов /микрогруппы/

	взаимоотношений между людьми; ➤ овладение навыками эффективного слушания; ➤ активизация процесса самопознания и само актуализации.			
2.4.	Семинар-практикум: «Психолого-педагогические основы общения» Цель: 1. Раскрыть значение психологического климата в педагогическом коллективе. 2. Формировать умение воспитателей находить оптимальные пути разрешение конфликтов. 3. Развивать коммуникативные качества. 4. Овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.	Октябрь 2026 групповая	2ч	Коллектив педагогов /микрогруппы/
2.5.	Психологический тренинг: «Способы решения конфликтных ситуаций» Цель: Развитие представлений о конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; адекватное поведение в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.	Декабрь 2026 групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.6.	Психологический тренинг: «Управление эмоциональным состоянием» Цель: Управление собственным эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.	Апрель 2027 Групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.7.	Деловая игра: «Психологическая культура в повседневной жизни» Цель встречи: пропагандировать психологическую культуру в повседневной жизни; практиковаться в применении коммуникативных и творческих навыков.	Декабрь 2027 групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.8.	Практико-ориентированный семинар: Профилактика профессионального выгорания» Цель: раскрыть понятие «профессиональная деформация», «Профессиональное выгорание», познакомить с техниками, используемыми при работе с «выгоранием». Профилактика и психологическая помощь.	Февраль 2028 групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.9.	Мастер-класс по использованию мандалотерапии: «Озеро души» Цель: Знакомство с чувствами, переживаниями, уметь проговаривать свои переживания и чувства, находить свое место в озере чувств.	Апрель 2028 групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.10.	Тренинг для педагогов: «Стрессу – НЕТ!» Цель: Профилактика психического здоровья педагогов и обучение	Декабрь 2028 групповая	1,5ч	Коллектив педагогов

	способам снятия психоэмоционального напряжения, усталости.			
2.11.	Социально-педагогический тренинг: Работа с мыслительными картами» Цели: * снятие эмоциональной напряженности; * создание доверительной атмосферы; * формирование чувства сплоченности группы.	Октябрь 2027 групповая	1,5ч	Коллектив педагогов
2.12.	Психолого-педагогический практикум: «Основы личностно-ориентированного взаимодействия воспитателя с детьми» Цель: Знакомство с позицией, дистанцией и пространством общения. Уметь анализировать собственное поведение, прогнозировать поведение другого и его отношение к себе. Отработка коммуникативных приемов и техник личностного ориентированного взаимодействия с детьми в играх.	Октябрь 2027 групповая	2ч	Коллектив педагогов
2.13.	Тренинг повышения самооценки: «Я лучшее, что есть у меня» Цель: определение и анализ уровня самооценки. Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.	Апрель 2028 групповая	4ч	Коллектив педагогов
	3 БЛОК: "Итоговая диагностика педагогического коллектива".			
3.1.	Контрольный срез по окончании цикла занятий. Определение динамики взаимоотношений в коллективе: «Оценка психологического климата в педагогическом коллективе». «Оценка социально-психологического, делового, творческого и нравственного климата в педагогическом коллективе»	В течение года групповая	Каждая методика по 0,5ч	Коллектив педагогов

Список используемой литературы:

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение. / М.А. Аралова - ООО "ТЦ Сфера", 2005.
2. Банщикова Т.Н и др. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом. / Т.Н. Банщикова - Книголюб. М., 2004.
3. Вагапова Д. Х. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах./ Д. Х. Вагапова. - М: ЦИТАДЕЛЬ, 1999.
4. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения./ Н.Козлов/ - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998.
5. Леванов Е. А. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия/ Е. А. Леванов/ - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС , 2007.
6. Микляева Н.В. и Ю.В. Работа педагога-психолога в ДОУ. Методическое пособие. / Н.В. Микляева/ - Айрис - пресс. М., 2005.
7. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце, скажи: Методические разработки социально-психологических тренингов./ А. С. Прутченков/ - М.: Новая школа, 1996.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании/в 2-х томах./ Е. И. Рогов/ - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2000 г.
9. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют: Психологический практикум./ Н.В. Самоукина/ - Дубна: ФЕНИКС+, 2000 г.
10. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе./ К. Фопель/ - М.: ГЕНЕЗИС, 2002.
11. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего./ К.Фопель/ - М.: ГЕНЕЗИС, 1999.
12. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения./ Н.Цзен/ - М: КЛАСС, 2001 г.
13. Шапарь В.Б. и др. Практическая психология. Инструментарий./ В.Б. Шапарь/ - Ростов нД: изд-во "Феникс", 2002.
14. Шмаков С., Безбородова Н. От игры к самовоспитанию./ С. Шмаков/ - М: Новая школа, 1993.
15. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога./ Г.А. Широкова/. - Изд-во "Феникс", 2003.

Деловая игра
«Психологическая культура в повседневной жизни»

Цель встречи: пропагандировать психологическую культуру в повседневной жизни; практиковаться в применении коммуникативных и творческих навыков.

Участники: две команды; жюри; болельщики команд.

Психолог: «Добрый день, участники игры! Сегодня мы посвятим день психологии. Вы будете демонстрировать нам свои способности, а уважаемое жюри определит, кто из вас более талантлив в импровизации разных жизненных ситуаций. Пожелаю всем участникам использовать все свои психологические знания и умения. Представление жюри.

Первый конкурс – «Визитная карточка» - наши команды подготовили заранее. В «Визитке» отразились лучшие качества команд, их сильные стороны, в общем – «психологический портрет». Максимальная оценка за конкурс 5 баллов. Встречайте команду!!»

1. «Визитка» (10 минут)

Цель: показать умение само презентации. Командам необходимо придумать себе название, выбрать капитана и подготовить заранее визитную карточку. В визитке команды должны отразить свои лучшие качества, показать сильные стороны, в общем – «создать психологический портрет». Визитка представляется командами по очереди.

Психолог: «Второй конкурс – капитанов. Настоящий капитан – это особый человек, незаурядный. Из всех своих капитанских качеств сегодня капитаны продемонстрируют одно – внимание и умение узнавать своих игроков всегда и везде, даже с завязанными глазами. А уважаемое жюри присвоит команде один балл за каждого найденного своего игрока.

2. «Узнай своих!» (6 минут).

Цель: показать внимательность капитанов к своим игрокам.

Конкурс капитанов. Данный конкурс заранее не известен капитанам. Настоящий капитан может узнать своих игроков всегда и везде, даже с завязанными глазами, используя только тактильные способности.

Капитанам завязывают глаза. Двигаясь вдоль сидящих, капитаны ощупывают головы и одежду игроков и находят членов своей команды. За каждого найденного получают по 1 баллу.

Психолог: «Конкурс «Манера общения» покажет способности наших команд настоять на своем. Основная же задача команд – продемонстрировать нам во время разговора культуру и вежливость в общении. От каждой команды выходит по участнику. Пара из

двух команд получает свое задание для спора, написанное на карточке. У команд будет по четыре задания, поэтому максимальная оценка – четыре балла за конкурс. Пожалуйста, приступим!».

3. «Манера общения» (по 2 минуты на диалог).

Цель: убедить партнера в своей точке зрения либо найти с ним компромисс, а также продемонстрировать культуру общения.

От каждой команды выступают по два участника. Им предстоит составить диалог друг с другом по сценарию карточки, которую они получают. В паре используются парные карточки. Партнеры для диалога должны находиться в другой команде. *(Поскольку конкурс сложный, можно заранее дать ознакомиться с ним командам, чтобы они приготовили примерные фразы для спора, а во время самого конкурса педагоги проявляют именно умение вести диалог).*

Психолог: «Конкурс «Отгадай фразу!». Каждая команда получит карточку и постарается с помощью мимики и жестов показать, что там написано. Мы все знаем, что такое невербальное общение. Пусть наши участники проявят чудеса этого общения, так, чтобы играющие с другой команды с первого раза отгадали, какая фраза написана на карточке у команды! Максимальная оценка за фразу – три балла.

4. «Отгадай фразу» (6 минут).

Цель: учиться понимать друг друга без слов.

Команды получают карточки с фразой. Сколько слов в фразе, столько участников выходят и с помощью мимики и жестов показывают, что там написано. Каждый показывает по одному слову из фразы. Остальные участники команды отгадывают, что написано в карточке.

Фразы для карточки могут быть такие: «Страшная радость пришла в наш дом!», «Все знают – любовь зла!». Можно использовать пословицы, поговорки.

Психолог: Конкурс «Передай по кругу!» покажет сплоченность команды. Каждая команда получит апельсин. Этот апельсин нужно передавать по кругу. Первый круг – зажав его локтями, второй круг – коленями, третий круг – подбородками! За каждый круг команда, выполнившая упражнение, быстрее, получает один балл».

5. «Передай по кругу» (5 минут).

Цель: показать сплоченность команды.

Команда становится в кружок, получает апельсин. Этот апельсин нужно передавать друг другу по кругу. Первый круг – зажав его локтями, второй круг – коленом, третий круг – подбородками. *(За каждый круг команда, выполнившая упражнение быстрее, получает 1 балл).*

Психолог: «В завершающем конкурсе командам надо будет создать рекламный плакат «Психологическая культура в нашей жизни». К доске прикреплены два ватмана. Участники сидят спиной к ватману. Один встает, подходит к ватману и начинает рисовать рекламный

плакат «Психологическая культура в нашей жизни». Когда он закончит свою часть, садится обратно, подходит следующий участник и продолжает рисовать плакат, затем по очереди все остальные. Интересно то, что остальные участники не видят, что рисуют в этот момент. В этом конкурсе время не ограничивается, важно не кто быстрее рисует, а кто создаст лучшую рекламу психологической культуре. Максимальная оценка за конкурс – 5 баллов. Приступим!».

6. «Рекламный плакат»

Командам необходимо создать рекламный плакат «Психологическая культура в повседневной жизни».

К доске прикреплены два ватмана. Участники сидят спиной к ним. Один встает, подходит к ватману и начинает изображать рекламный плакат «Психологическая культура в нашей жизни». Когда он закончит свою часть, садится обратно, подходит следующий участник и продолжает рисовать, затем по очереди все остальные. Важно, что остальные участники не видят, что рисуют в этот момент.

Это задание не ограничивается по времени, оценивается не кто быстрее, а кто лучше создаст рекламный плакат.

Психолог: «На этом, дорогие друзья, наши конкурсы подошли к концу, и я уступаю слово жюри!

И напоследок хочется пожелать всем присутствующим в этом зале раскрытия и применения в жизни своих способностей. Ведь в этом и есть успех, а успех приносит счастье. Счастья Вам! До новых встреч!!!»

Приложения к Деловой игре.

Карточка А «покупатель»

Вы от нечего делать просто зашли в парфюмерный отдел магазина. Продавец навязчиво предлагает Вам товар. Вы сомневаетесь в полезности покупки. Вам не нужен такой товар, объясните это продавцу!

Карточка А «продавец»

Вам нужно убедить покупателя в необходимости покупки в отделе парфюмерии. Вы должны обязательно продать ему что-либо и по-доброму разойтись с покупателем. Действуйте смелее!

Карточка Б «покупатель»

Вы – почтенный пенсионер. Просто прогуливаясь, зашли в отдел спорттоваров. Покупать ничего не собирались. А навязчивого продавца вообще пора «поучить жизни», чтобы знал, как уважать старших!

Карточка Б «продавец»

Вы – продавец спортивных товаров. Вы твердо убеждены, что если человек пришел в ваш отдел, то должен сделать покупку. А теперь убедите в этом покупателя. Будьте настойчивы!

Карточка В «классный руководитель»

Вы звоните своему ученику – двоечнику. Вам нужно убедить его в необходимости посещать школу. Продолжайте разговор и во что бы то ни стало заставьте ученика выслушать Вас!

Карточка В «ученик»

Вы – злостный прогульщик, грубиян, лентяй, двоечник. Вам нужно как можно скорее отвязаться от классного руководителя, который звонит вам по телефону. Но постарайтесь быть вежливым. Трубку класть нельзя!

Карточка Д «сплетница»

Вы звоните своей подруге. У вас много последних сногсшибательных новостей. Расскажите подруге все в подробностях! Не жалейте её времени, она все должна узнать именно сейчас. Заставьте подружку выслушать вас полностью, не разрешайте себя перебивать!

Карточка Д «подружка»

Вам звонит подруга-сплетница. Как же вам надоело слушать её рассказы, вы просто устали их ежедневно выслушивать! Закончите разговор как можно быстрее. Помните, что вы вежливы, не любите ссориться и не можете бросить трубку.

**Практико-ориентированный семинар
«Профилактика профессионального выгорания»**

О профессиональной деформации

«Сгорел на работе!» - в переводе на бытовой язык это означает: очень много работал, а потом заболел и умер. Вот и вся патетика.

До недавнего времени эти слова в нашей стране были необычайно популярны и произносились с нескрываемым восторгом. В судьбе «сгоревшего» усматривали «непоколебимую верность профессионализму», «неуклонный профессиональный рост», «принесение личных интересов в жертву общему делу» и ставили в пример еще живущим. Слово «трудоголик» было высшей похвалой, которую начальство могло адресовать своим подчиненным.

Понятие «профессиональная деформация» - новое, находящееся в стадии становления, поэтому термин есть, а четких определений нет.

В широком смысле профессиональная деформация – это некий след, который профессиональная деятельность накладывает на человека. Как собака со временем становится похожа на хозяина, так и личность человека видоизменяется под воздействием структурных и содержательных аспектов его работы. Строительные рабочие, к примеру, рассматривают свои инструменты как продолжение самих себя и поэтому могут относиться к лопате или молотку с большей нежностью, чем к окружающим их людям.

Сильно подвержены профессиональной деформации актеры. Как правило, их учат «входить в роль», но не учат психологически грамотно «выходить из роли». Чем более глубоко и талантливо живет актер в роли, тем труднее проходит развоплощение. Поэтому среди актеров так распространен алкоголизм. Это способ переключиться, расслабиться.

Особый вид профессиональной деформации можно наблюдать у тех специалистов, которые работают с людьми. Здесь происходит перенос форм профессионального поведения в другие сферы жизни. Иными словами, профессионально деформированный человек начинает вести себя дома, в гостях, на улице так же, как он обычно ведет себя на работе.

Профессиональная деформация самым плачевным образом отражается на семейных отношениях.

Завершающий штрих профессиональной деформации – потеря чувства юмора. Без чувства юмора человек перестает быть полноценным человеком.

Профессиональное выгорание

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

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми. Оно возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Стадии профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** – три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

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 людьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии других людей – 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 «уплощается», 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.

Три аспекта профессионального выгорания

Первый - *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

Третий – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

**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;
- Отдышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

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, подозрительности, скованности);
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как не 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;
- Руководитель затрудняется в принятии решений;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от сотрудников, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Внешние и внутренние условия профессионального выгорания.

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководителя. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

ГРУППА РИСКА

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Первая группа	Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Это: • Руководители • Менеджеры по продаже • Медицинские работники • Социальные работники • Консультанты • Преподаватели и т.п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие индивидуально-психологические особенности, которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.
Вторая группа	Люди, испытывающие постоянный внутри-личностный конфликт в связи с работой. Это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.
Третья группа	Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.
Четвертая группа	На фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.
Пятая группа	Жители крупных мегаполисов, которые находятся в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.

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.

Задание

Возьмите лист бумаги и разделите его линией пополам

Укажите, что вам нравится:

В вас как профессионале, в вашей работе.

Укажите, что вам не нравится:

В вас как профессионале, в вашей работе.

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания.

1. *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
2. *Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.*
3. *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*
4. *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
5. *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
6. *Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*
7. *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
8. *Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*

Профилактика и психологическая помощь.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.

1. *Забота о себе и снижение уровня стресса:*
 - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - удовольствие (релаксация, игры);
 - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. *Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности;*
 - стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - создание сообщества.
3. *Повышение уровня профессионального мастерства.*

Упражнение
«Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы:

«Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Упражнение
«Обещание самому себе»

Запишите три пункта «**Личная сфера**», «**Профессиональная сфера**» и «**Организационная сфера**» Под каждым из пунктов напишите, что лично вы можете сделать.

Например:

Личная сфера:

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку
3. Встретиться с близкой подругой

Профессиональная сфера

1. Делать гимнастику после занятий
2. Прогуливаться в конце рабочего дня
3. Сдерживаться на работе (применять юмор, смех, шутку)

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами
2. Устроить вечеринку сотрудников
3. Собраться для чаепития.

Упражнение
«Оценка личного плана работы
по предупреждению профессионального выгорания»

Посмотрите лист своих планов и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность поможет мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?
4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть, максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения.
- 5.

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

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

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Задание

Ответьте на вопросы:

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?
3. Составьте перечень этих способов, добавив свои.

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

1. Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие 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 1-2-3-4 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.

Способ 3.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- сядьте удобно, если есть возможность – закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр

Способ 2.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1. осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2. каждое напряжение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»;
3. напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание: Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 3.

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмических движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов – выдох.

3. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с людьми.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. 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»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).

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.

- в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!»
- находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

4. Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши **ресурсные** ситуации.
- делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. ощущение в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

- при ощущении напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.

Техника 1. «Отрезать, отбросить».

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 3. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – *самоподдерживающий прием*

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хороша!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Запомните!

- **Никогда не бойтесь попросить о помощи.**
- **Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.**
- **Никто из педагогов не должен быть в изоляции**

Информационно-практическое занятие «Презентация»

Цель занятия: выяснить, что педагоги знают о ДООУ, в котором работают, как могут донести эту информацию до родителей, детей; как педагоги видят свою роль, насколько владеют информацией о профессии, как могут представить себя родителям, детям, коллегам.

Реквизит: листы бумаги, ручки, лист ватмана, цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог: Презентация (в переводе с латин.) означает – «представление». Задание «Рекламный ролик». Сегодня занятие мы начнем с представления себя. У Вас есть 5 минут, чтобы изложить на бумаге наиболее важные сведения о себе и попробовать рассказать о них коллегам увлекательно. *(На каждое представление 2 – 3 минуты).*

Психолог: Следующее задание несколько сложнее. Вы должны рассказать о достоинствах своей напарницы. *(На каждое представление 2 – 3 минуты).* *(На каждое представление 2 – 3 минуты).*

Психолог: Наш детский сад тоже нуждается в представлении. Что мы знаем о нем? Год создания? Чем отличается район, где расположен наш детский сад? Какие есть достопримечательности? Что отличает наш детский сад от других? *(На каждое представление 2 – 3 минуты).*

Психолог: у Вас есть 5 минут, давайте попробуем сочинить оду нашему детскому саду.

Психолог: на листе ватмана все вместе нарисует рекламный плакат нашего детского сада.

Психолог: что Вы можете сказать о сегодняшнем занятии? Что Вам больше всего понравилось? Ваши предложения и пожелания по поводу проведения таких занятий?

ПАМЯТКА

Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремится отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких людей.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании.

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с друзьями.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Мастер-класс по использованию мандалотерапии «ОЗЕРО ДУШИ»

Психолог: «Среди бескрайних просторов лесов и пустынь, гор и равнин есть тайные озёра, подобно голубым самоцветам на зеленом платье земли. Эти озёра наполнены волшебством детства и мудростью прошлых поколений. Одни озёра такие тихие и прозрачные, а их воды так приветливы и теплы, что хочется сразу окунуться в них. Но есть и другие озёра – мрачные и холодные, их глубокая темная вода пугает и отталкивает неосторожного путника. Несмотря на кажущуюся простоту и доступность ты никогда не знаешь, что ожидает тебя в глубинах этих озёр, где их ключи, кто населяет их, что происходит на самом дне и есть ли подводные течения, омуты и камни.

Каждое озеро – это тайна, постоянно меняющая свои очертания. Кто-то увидит только гладь озера, кто-то готов добраться до его глубины. А стоит ли вообще пытаться узнать тайны озёр? А может, обойти их стороной или научиться плавать в загадочных водах, узнавая ответы на самые сокровенные вопросы? У тебя всегда есть выбор.

Озеро – это как детские души, как отдельные миры, со своими историями, со своей судьбой...

Сегодня у Вас есть шанс окунуться в тайны озера детской души, посмотреть, услышать, почувствовать, узнать и удивиться. Пусть это невольное вторжение станет путеводной звездой в мир детства и открытий.

Открой в себе ребенка!

Итак, путешествие в Страну озёр начинается. К сожалению, вы не можете быть в этой стране людьми. Вы должны представить себе образ, в котором вы будете путешествовать по Стране озёр.

На листе бумаги в течение 8-10 минут вы нарисуйте образ, который будет представлять вас в Стране озёр. Дайте ему имя.

Теперь назовите себя. Кто Вы? Нам необходимо пройти через круг, чтобы оказаться в тайной стране.

(Ритуал пропуска в круг).

Пусть каждый найдет себе место в круге. Запомните его, это очень важно. Когда Вы проходили через круг, вам помогали другие, что часто бывает в жизни. *Помоги другому – помогут тебе.*

(С доски срывается ткань, под которой находится рисунок большой мандалы).

Психолог: «Мы прибыли в страну Волшебного озера. Найдите свое место на изображении мандалы, прикрепите в этом месте свой нарисованный образ. Итак, вы узнали, нашли свое место в мандале чувств. Опишите свои чувства тремя словами, пусть это будут первые три слова, которые придут вам на ум. Есть ли желающие сказать о своих чувствах? *(Ответы участников).*

Как трудно и важно сказать, что ты чувствуешь.

А сейчас закройте глаза. Придя в чужой мир, приоткрывая чужие тайны, мы не должны забывать о своих истоках и корнях. Озеро души открывает свою первую тайну и дарит её вам. *(Звучит релаксационная музыка).*

Ранее утро. Туман. Хрустальная прохлада. Слышится шелест травы и пение птиц. Над озером стелется туман. Вы приближаетесь к нему и видите – озеро расцвело. Откройте глаза. Посмотрите на волшебный круг – это Цветочное озеро. *(На доске изображение «цветочной мандалы» на листе формата А3).*

У вас есть точно такое же изображение Цветочного озера. Найдите самый главный цветок в круге. Раскрасьте его. Посмотрите: рядом с цветочком растут его близкие. Кто они? Раскрасьте их. Подумайте, какие это цветы? Запишите свои ассоциации. Есть ли в этом Цветочном озере друзья главного цветочка? Напишите, что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Подумайте, что мешает цветам. Где найдут они свои силы? Напишите ответы на эти вопросы.

Психолог: «У каждого озера есть свои границы. Выберите цвет, который подходит для берегов вашего озера. Подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет, что он для вас значит? Что вы сейчас чувствуете?» *(Ответы участников)*.
Обозначив свои границы, мы понимаем, где заканчивается наша территория, наш внутренний мир и начинается мир других.

(Участники становятся в круг).

Психолог: «А сейчас озеро готово открыть вам новую тайну. В середину круга встаньте те, кто почувствовал тревогу. Озеро души дарит вам волшебные водоросли как путеводные нити в лабиринтах судьбы». *(Участники, стоящие на границе круга, берут в руки клубки разноцветных нитей и протягивают концы нитей тем, кто стоит в центре круга. Под медитативную музыку все начинают двигаться по часовой стрелке).*

Психолог: «Сейчас вы будете украшать мандалу различными предметами. Главное украшение – это люди, которые стоят в центре. Это задание мы будем выполнять молча. Людей, стоящих в центре круга, мы попросим принять удобное для них положение. Мы будем украшать круг молча, можно использовать самые различные предметы, нити.

Просите – и вам откроется, мечтайте – и это сбудется.

Психолог: «Давайте поделимся мыслями, чувствами по поводу выполненной работы. Озеро души подарило каждому свой опыт, кто-то отдал свое тепло, кто-то в своей душе открыл новое.

Делитесь – и вам вернется.

Психолог: «А теперь мы отдохнем. *(Медитация)*.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Берега озера утопают в зелени. Я люблю бывать там. Свежий воздух, прохлада, шелест травы всегда притягивают меня. Я опускаюсь в траву, закрываю глаза. Я расслабляю ноги, руки, лицо: дышится легко, ровно, глубоко. Травы, мои любимые травы упоительно пахнут, придают мне силы и уверенность. Я открываю глаза и вижу свой любимый цветок. Он склонился надо мной, приветствует меня. Дышится легко, ровно, глубоко. Кругом тишина. Только журчит вода, где-то поет птица свою назойливую песенку. Я радуюсь вместе с ними каждому мгновению дня. Дышится легко, ровно, глубоко. Как прекрасен мир! Я смотрю в голубое небо. Причудливые ватные облака спокойно плывут по голубому воздушному морю. Дышится легко, ровно, глубоко. Насладившись прохладой, я встаю с цветочного ковра. На память земля дарит мне цветок или травинку. Я знаю, что это мое, то что мне нужно... Я возвращаюсь домой.

А теперь откройте глаза. Зарисуйте или напишите, какую траву или цветок вы взяли с собой. Положите его в символический мешочек. А теперь у двоих из вас есть возможность забрать с собой свой ароматический мешочек. *(Участники выбирают травы, которыми заполняют свои мешочки – включаются обонятельные ассоциации).*

Природа дает Вам силы.

Вечереет. Над озером спускается птица-ночь, а вокруг озера один за другим вспыхивают ночные огоньки. Как человеческие странники, как искры ночных светил, они помогают заблудшим душам вырваться из тьмы страха, обмана, лжи. Их тепло согревает, и ты понимаешь, что великая сила скрыта в тебе самом, только ты сам можешь вырваться из пелены ночи. А рядом всегда есть кто-то, кто протянет тебе свой горящий огонёк...

Смотри – и ты увидишь, слушай – и ты услышишь.

А сейчас мы с вами сделаем горящую мандалу.

Зажигаются свечи.

- участники вытягивают руку со свечой к центру, идут по кругу, ступая аккуратно, не спеша, с зажженными свечами в руках.
- затем вытягивают одну руку со свечой к центру, снова идут по кругу в другую сторону.
- затем встают в пары и синхронно выполняют упражнения, вверх-вниз, влево вправо.
- очерчивают круг горящими свечами, ставят их на пол по кругу, сами становятся в центр круга.

Психолог: «Возьмитесь за руки, станьте ближе друг к другу. Закройте глаза. *(Звучит медитативная музыка).* Вы находитесь в центре, где соединяются человеческая сила, разум, эмоции. Вы не одни, вы не одиноки. Вы крепко стоите на ногах. Вы знаете, что делать. Вы верите, что все будет хорошо. Впереди открытия и радости, удачи и поражения. Впереди огромная жизнь, и это здорово!!!

Уходя, не забудьте забрать свою свечу, которая будет вам напоминать о пребывании В Стране Озера души. А теперь каждый, кто покидает эту страну, подойдет к мандале чувств, найдет свой образ, мысленно попрощается с ним и обретет свое настоящее имя.

Информационно-практическое занятие «Творческие способности»

Цель занятия: выявить и помочь реализовать творческие способности педагогов.

Реквизит: лист бумаги с началом стихотворений, листы с наклеенной половиной открытки, детские музыкальные инструменты (бубен, губная гармошка и т.д.), пустой стаканчик из-под йогурта, пуговица, пустой флакончик из-под духов, помада, тушь, тени, парик (самодельный).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог: Как и какие способности, мы помогаем развивать детям в наших группах?

Упражнение 1. Дано начало стихотворения, придумайте окончание. *(На выполнение задания дается 5 минут).*

Варианты:

1. Утром настроение плохое,
Глаз накрасить не могу никак...
2. Весной везде повсюду лужи,
В ручьях кораблики плывут...
3. Все любят послушных, приветливых деток,
Капризных, упрямых – не любит никто...
4. Родители, часто сердясь и бранясь,
С ребенком теряют душевную связь...
5. Генетику можно во всем обвинять,
На зеркало даже не стоит пенять...
6. Если в очереди Вас обидят,
Улыбнитесь и забудьте сей же час...
7. Чтобы значимость другому показать,
Щеки вовсе и не надо надувать...

(Можно дать одно и то же начало стихотворения разным педагогам).

Психолог: Прочитайте стихи коллегам, обсудите. *(На чтение и обсуждение – 10 минут).*

Упражнение 2. На лист акварельной бумаги или картона приклеена половина открытки или картинки.

Психолог: Вам дается 5 минут, чтобы завершить шедевр. С помощью полученных картинок, создайте общий коллаж.

Упражнение 3.

Психолог: Разбейтесь по парам. У одного в руках музыкальный инструмент, другой напевает мелодию. Задача следующей пары отгадать ее и загадать другой паре.

Упражнение 4.

Психолог: Вам предложены: стаканчик из-под йогурта, пуговица, пустой флакончик из-под духов. Кто предложит наибольшее количество вариантов использования этих вещей?

Упражнение 5.

Психолог: Следующее задание «Преобрази коллегу». Используется помада, тени, тушь и парики. Как сделать парик?

Идея 1: купить парики в театральном магазине.

Идея 2: попросить родителей изготовить парики.

Идея 3: изготовить парики вместе с детьми старшей и подготовительной группы. Для изготовления парика требуется основа: старая шапка, платок, лента для волос, картонный ободок и собственно «волосы». Их можно сделать из нарезанной папиросной бумаги, елочной мишуры, ленточек, декоративных шнурков. Элементарный парик делается быстро и просто: как основа используется картонный ободок, для изготовления «волос» - нарезанная папиросная бумага. В зависимости от размера окружности головы из картона вырезается полоска, которая скрепляется скрепками с двух сторон. Из папиросной бумаги дети могут нарезать тонкие полоски. Цвет следует выбирать в соответствии с образом персонажа: кикимора – зеленый, лиса – оранжевый, радуга – разноцветный и т.д. С этой задачей дети также легко справляются. Бумажные «волосы» приклеиваются к картонному ободку. пышность парика зависит от вашего желания. На изготовление более сложных париков требуется немного больше времени и усилий. В шапках и платках часто прорезаются дырочки, продергиваются и закрепляются «волосы» - шнурки, мишура, ленточки. Дети могут помочь красить материал для «волос» в нужный цвет, продергивать и закреплять. Если Вы мастерили парик вместе с ребятами, обязательно позвольте им примерить его, обсудить, для какой роли он может использоваться.

Считается, что, развивая творческие способности детей, следует:

- сочинять с детьми сказки;
- создавать домашний оркестр;
- рисовать и лепить из пластилина, глины;
- устраивать домашние спектакли;
- раз в месяц водить ребенка на концерт, в театр, музей.

Что можно добавить к этому списку? Как родители влияют на развитие творческих способностей детей? Есть ли в Вашей группе творчески одаренные дети? В чем они выражаются? (*Обсуждение 10 минут*).

Психолог: Выскажите, как, по-вашему, прошло занятие? Что Вам понравилось? Какие моменты не понравились? Ваши предложения и пожелания по дальнейшей работе. Спасибо Вам за то, что Вы пришли на занятие и проявили свое творчество.

Психолого-педагогический практикум

«Основы личностно ориентированного взаимодействия воспитателя с детьми».

Цель: Знакомство с позицией, дистанцией и пространством общения. Уметь анализировать собственное поведение, прогнозировать поведение другого и его отношение к себе. Отработка коммуникативных приемов и техник личностного ориентированного взаимодействия с детьми в играх.

ПЛАН

1. Мозговой штурм.
2. Диалог-лекция: «Теоретические основы педагогического мастерства. Как прийти к личностно ориентированной модели взаимодействия с детьми».
3. Решение ситуаций.
4. Дискуссия.
5. Рекомендации
6. Заполнение Бланка ранжирования.

Велеть кому-нибудь
дать тебе готовые
мысли – это поручить
другой женщине родить
твоего дитя.
Я. Корчак

Если попытаться охарактеризовать эту модель коротко, то получим принцип: «Не рядом и не над, а вместе».

Но что это значит? Для ответа на данный вопрос рассмотрим такие понятия, как «позиция», «дистанция» и «пространство общения».

Начнем с **ПОЗИЦИИ ОБЩЕНИЯ**.

Для того чтобы лучше понять, что это такое, прочувствовать важность верного выбора позиции общения, воспользуемся методом «психологической скульптуры», предложенным американским психологом Вирджинией Сатир: один из участников «скульптуры» садится на пол, а другой встает перед ним на стул. Каждый из партнеров должен зафиксировать, что он видит (при этом стоящий не должен низко опускать голову, а сидящий – высоко поднимать её: и у того и другого должны двигаться только глаза...).

Вы ощутите, что видит ребенок, общаясь с вами, как он вас видит.

Возможно, после этого вас перестанет удивлять, как многие дети изображают людей – в виде «головоногов»: с длинными, бесконечно уходящими вверх ногами, длинными руками с обязательными пальцами на них, без шеи, с «точками» рта, носа и глаз, с «хохолком» волос. Это их «честный» рисунок с натуры. Кстати, теперь вам будет легче представить себе, какими перед детьми предстают деревья, каким они видят участок детского сада.

Далее пусть «скульптура» несколько изменится: подайте друг другу руки, не наклоняйтесь и не приподнимайтесь, и останьтесь в этом положении.... Через некоторое время ваша рука устанет – вам захочется приподнять ее, а партнеру захочется опустить руку. Скорее всего, кончится тем, что вы оба, сами того не желая, почувствуете взаимное раздражение.

А теперь освободите руку и попробуйте ласково погладить «ребенка». Вам хочется продолжать? Вас надолго «хватило»? Поинтересуйтесь у вашего партнера, что он чувствует, соответствует ли его ощущения тем чувствам, которые вы хотели выразить по отношению к нему. А еще лучше поменяйтесь с ним местами и повторите эксперимент. Тогда и вам представится возможность испытать на себе такую «ласку».

Итак, оказывается, что люди, находящиеся в описанной выше позиции, видят окружающее и друг друга совершенно по-разному. При этом передать свои истинные чувства практически невозможно: они искажаются. Очевидно, что нормальное общение невозможно: хочется быстрее «освободиться», отдохнуть друг от друга.

Как вы, может быть, догадываетесь, эти «скульптуры» имеют не только пространственный, но и психологический смысл (недаром же они называются «психологическими скульптурами»).

Наилучший контакт устанавливается, когда собеседники не просто могут видеть глаза друг друга, но и когда они занимают равные позиции в психологическом плане: ни один не считает себя более значимым, важным, умным, чем другой. Данной ситуации могут соответствовать три типа общения: «Родитель-родитель», «Дитя-дитя», «Взрослый-взрослый».

Возможна иная ситуация, когда один из собеседников «Родитель» занимает внутреннюю позицию «сверху», а второй «Ребенок» послушно пристраивается «снизу». Возможен ли в данной ситуации контакт? Безусловно, нет. Именно такое общение закрепляет стереотипы: уверенность в собственной непогрешимости у одного и подавление инициативы, веры в собственные силы у другого.

Догадались ли вы, какой из моделей взаимодействия взрослого с ребенком соответствует подобная ситуация? Конечно, **учебно-дисциплинарной**. Суровый «контролирующий родитель» – это воспитатель детского сада, который лучше знает, что нужно делать ребенку и как это делать, так что ему, ребенку, следует выполнять предписания, и не помышляя ни о каких самостоятельных действиях.

Бывали ли вы в описанной ситуации? Вы ответите утвердительно. Наверняка бывали и на месте ребенка и на месте воспитателя. Каким, по-вашему мнению, вас видят дети, когда вы занимаете позицию «сверху»? Захочется ли ему продолжать общение с вами? Будет ли малыш продолжать выполнять ваши предписания, как только «избавится» от вас, или все-таки предпочтет действовать по-своему?

А теперь подумаем над таким вопросом: бывает ли наоборот – воспитатель занимает позицию «снизу», а ребенок – «сверху»? Да, бывает. Тогда воспитатель «идет на поводу» у детей, исполняет их прихоти и капризы, старается угодить им. Но, это, может быть, еще и не так страшно. Плохо, если дети пользуются подобным положением и все дальше и больше, что называется, «салятся на голову» воспитателя.

Припомните: не случалось ли такое в вашей профессиональной жизни? Если да, то каким, по вашему мнению, вас видели дети? Было ли ваше взаимодействие с ними обоюдно развивающим?

Наверняка вам приходилось – и не раз! – занимать позицию «сверху». И это вполне закономерно.

Например: не будете же вы что-то долго и подробно выяснять с ребенком «на равных» в тот момент, когда что-либо угрожает его здоровью или даже жизни. Конечно, нет! Все выяснения вы отложите на более благоприятное время, а в этот момент, заняв позицию «сверху», просто скажете ему, как поступить, чтобы избежать опасности.

Но обратите внимание на то, какая позиция **преобладает** в вашем общении с детьми: «на равных» или «сверху» (позиция «снизу», как правило, нехарактерна для общения воспитателя с воспитанниками).

А какая позиция преобладает в вашем профессиональном общении с родителями? С коллегами по работе? Каковы вы в профессиональном общении в целом? Если преобладает позиция «на равных», это значит, что ваше общение с детьми может быть отнесено к личностно-ориентированной модели.

Но это еще не все. Вспомните: «не рядом» и «не над», а «вместе».

Мы разобрали только, что значит быть «не над», а «наравне». Но это еще не означает «вместе».

Для того, чтобы вы могли с уверенностью сказать, что следуете личностно-ориентированной модели, требуется анализ выбранной дистанции и пространства общения с детьми.

Что же такое **ДИСТАНЦИЯ ОБЩЕНИЯ?**

Обратимся к уже знакомому нам методу «психологической скульптуры». Представьте себе, что вы и ваш партнер сидите, друг против друга на удобном для вас и для него расстоянии и между вами завязывается интересный разговор. И вот когда вы уже почувствуете расположение к своему собеседнику и у вас возникнет с ним контакт, вдруг некая сила отодвинет ваши стулья на расстоянии 3-4 метров друг от друга Что при этом вы почувствуете? Ваш собеседник? Захочется ли вам продолжать разговор? Легко ли это будет сделать? Возможно, вам и захочется продолжить разговор, ведь он был интересным, но разговаривать наверняка станет труднее – придется напрягать голосовые связки. Может быть, вы даже поменяете позу, стремясь, как бы приблизиться к собеседнику. Удастся ли вам при этом сохранить контакт с собеседником, до конца обсудить интересующий вас вопрос, или разговор угаснет, не закончившись? Психологический контакт при этом нарушится – говорить расхотелось.

А теперь постарайтесь припомнить – не приходилось ли вам испытывать неприятные чувства, когда вы пришли в кабинет «большого начальника» и тот предложил вам сесть в другом конце комнаты? Не показалось ли вам тогда, что лучше побыстрее «унести ноги», поскольку из этого визита все равно ничего хорошего не получится – контакта не будет. А вы сами никогда не пытались завести откровенный разговор с ребенком или с кем-нибудь из родителей ваших воспитанников, находясь с ним в разных концах комнаты?

Или так: вы сидите за своим столом, а ваш собеседник стоит, например, в раздевалке? Итак, каков же вывод?

Оказывается, когда дистанция между собеседниками физически велика, контакта между ними вряд ли будет.

Но только ли дело в том, чтобы подойти поближе прежде, чем начать разговор? Конечно, нет. У понятия «дистанция общения» не менее глубокий психологический смысл, чем у понятия «позиция общения». Вспомните: ребенок совсем мал, он целиком зависит от вас – естественно, дистанция общения между вами очень короткая. Но малыш растет и наступает такой момент, когда он заявляет «Я сам». Он хочет сделаться более самостоятельным и свободным, т.е. увеличить дистанцию между собой и взрослым.

Дистанция общения должна быть именно такой, чтобы обеспечивать для его участников контакт и свободу одновременно.

Сложность – и очень большая – для воспитателя состоит в том, чтобы правильно определить дистанцию общения и в отношении всей группы, и в отношении каждого ребенка в отдельности. Эта сложность ещё усугубляется тем, что для разных ситуаций общения, для разных видов деятельности и уже тем более для разных детей дистанция взаимодействия со взрослым разная.

Например: в вашей группе наверняка есть дети, которые всегда стремятся «приласкаться» к вам, стараются чаще попадаться на глаза. Такие дети вовсе не «подлизы» - просто в общении с вами они нуждаются в более короткой дистанции. А есть и другие, которые,

наоборот, стараются держаться подальше от вас. В чем же дело? Но ведь есть и взрослые, которые избегают «фамильярности». И, наверное, вы не осуждаете их за это?

Интересно, какие дети «удобнее» для вас: любители короткой дистанции или длинной? А как вы поступаете с «неудобными» для вас детьми? Стараетесь «подтянуть» их к средней дистанции общения?

Смею надеяться, что вы уважаете особенности характера других людей, не стремитесь их «сломать», причесать под свою гребенку, а подходите к каждому индивидуально.

А какую дистанцию общения предпочитаете вы? Где вам удобнее сидеть, разговаривать с начальником? С коллегами по работе? С друзьями? Куда вы садитесь, когда вас хотят «поставить на место», подтянуть к среднему для вас уровню общения?

Сколько детей в вашей группе, возможно, столько и дистанций общения. И именно воспитатель отвечает за выбор: он выбирает подходящую для той или иной конкретной ситуации дистанцию общения с ребенком. При этом вы должны позаботиться и о себе. Воспитатель должен заботиться, чтобы не только детям, но и ему самому было комфортно.

Как установить дистанцию общения во время занятий. Для этого надо продумать каждую мелочь. Надо учесть и то, чтобы контакт, не противоречащий личной свободе, должен быть у каждого ребенка не только с вами, но и у всех детей друг с другом. Если вы в своем общении стремитесь придерживаться личностно-ориентированной модели, то преобладающей дистанцией будет такая, которая позволит каждому в группе чувствовать контакт с окружающими и одновременно личную свободу. Однако, подлинный контакт невозможен, если каждый, взаимодействуя, общаясь с другими, находится в своем, а не в общем «пространстве».

Познакомимся теперь поближе с понятием

«ПРОСТРАНСТВО ОБЩЕНИЯ».

Попробуйте, разговаривая, отвернуться от своего собеседника и пусть он сделает то же самое. А теперь, внимательнейшим образом рассматривая то «пространство», которое оказалось перед вашими глазами, продолжите разговор. Не так уже это и легко, правда, если перед вами разные «картинки». А ведь с детьми мы, находясь в разных «позициях», - помните? Всегда видим разные «картинки».

Более того, взрослые и дети часто под одними и теми же словами усматривают совершенно разный смысл.

А теперь представьте себе, что вы ребенок, которому говорят: «Ты должен быть самостоятельным!» Что вам при этом приходит в голову? Между детьми и взрослыми все время возникают противоречия. Те и другие постоянно находятся в разных «пространствах». Как преодолеть эти противоречия? Как найти общее «пространство», в котором дети и взрослые смогут быть вместе? Об этом должен позаботиться педагог. Ведь ребенок не знает тонкостей этих различий. Было бы неверно принуждать ребенка «перейти» в «пространство» взрослого. Например, воспитатель говорит: «Приготовьтесь к занятию. Все сели!» При этом он может даже достичь внешнего эффекта. Но это вовсе не означает, что каждый из детей действительно присутствует там, где его хочет видеть взрослый. Мысленно он может быть где угодно.

А вы всегда можете быть и действовать по чьему-то указанию «свыше» сразу оторваться от своих мыслей или занятий? У вас такое указание не вызывает досады? С каким чувством вы приступаете к тому делу, на которое вынуждены переключиться? Контакт невозможен, правда? Иное дело, если вы сами запланировали переход к другой деятельности или уже осознаете его необходимость. Или вам дается время, чтобы не резко, а постепенно перейти в другое – пока чужое для вас «пространство» и освоиться в нем.

Иначе говоря, это «пространство» должно быть общим для вас и детей, с которыми вы общаетесь. Ведь «общаться» - от слова «общий».

ВЫВОД: Очень важно, чтобы вам и детям хотелось быть вместе, в одном «пространстве», так чтобы чувствовался взаимный контакт, не нарушающий в то же время свободу и равенство позиций.

Иными словами, чтобы вы и дети были не рядом и не над, а вместе, т.е. как можно чаще выбирали личностно-ориентированную модель взаимодействия друг с другом.

Задание № 1.

Ведущий: Проанализируйте особенности своего поведения в процессе взаимодействия с детьми на занятии или в каком-либо виде деятельности. Вспомните и постарайтесь описать следующее:

1. Какие коммуникативные средства Вы используете в процессе взаимодействия?
2. Какие мимические и пантомимические особенности проявляются в Вашем общении с детьми?
3. Насколько богата палитра невербального выражения своего состояния?
4. Куда обычно направлен Ваш взгляд?
5. Что выражает Ваша поза?
6. Как расположены Ваши руки?
7. Ставите ли Вы цель, чтобы дети поняли Вашу мысль?
8. Отмечаете ли Вы, насколько дети внимательны?
9. Как часто дети задают Вам вопросы?
10. Как Вы к этому относитесь?
11. Насколько Ваша речь эмоциональна?
12. Стремитесь ли Вы сдерживать свои эмоции?
13. Умеете ли Вы проявлять адекватные эмоции в соответствии с ситуацией взаимодействия?
14. Замечаете ли Вы эмоциональное состояние детей?
15. Можете ли определить, чем оно вызвано?
16. Что Вам больше всего мешает во взаимодействии с детьми?
17. Что вызывает наибольшее затруднение в общении с детьми?

Задание № 2.

Ведущий: Разбейтесь на четыре группы. Используя результаты наблюдений и полученный опыт общения с детьми, постарайтесь описать типичные трудности их общения со сверстниками. Проанализируйте, что лежит в основе этих трудностей, и попытайтесь определить основные направления их преодоления.

Задание № 3.

Ведущий: Попробуйте описать свое эмоциональное состояние в процессе взаимодействия с детьми:

- Подумайте, какие качества в Вашем поведении наиболее привлекательны для детей.
- Проанализируйте и охарактеризуйте преобладающий эмоциональный фон Вашего взаимодействия с детьми.

Решение ситуаций

Ведущий: Разбейтесь на четыре команды. Решение ситуаций.

Ситуация № 1.

Вот мнение папы, ратующего за свободное воспитание: «Оставь ребенка в покое, пусть делает, что хочет. Пусть набивает себе синяки, пусть уколется или обрежется – ничего, заживет. Зато он на собственном опыте научится, что можно, а что нельзя, поймет, что такое опасность!»

А вот что говорит заботливая бабушка: «Это же надо такое сказать – пусть уколется и обрежется. А если он упадет со стола и сломает позвоночник? Да с него глаз нельзя спускать!»

В разговор вступает мама: «Но ведь нереально – постоянно следить за ним, отбирать у него все, что он хватает, никуда не пускать. Не прищью же я его к себе, в конце концов?! У меня дел в доме хоть отбавляй. И потом, у него же ничего невозможно отобрать. Кричит, пока не уступишь. Выход один – нужен манеж. Пусть сидит в нем, ходит по нему, играет. И следить не надо, и ребенок в безопасности, и порядок в доме».

Попробуйте ответить на вопросы:

- Как вы оцениваете такой разговор?
- Чьи позиции вам ближе?
- С кем вы не согласны?
- Как вообще нужно вести себя с ребенком, который стремится исследовать все, что попадает ему на глаза?
-

Ситуация № 2.

Коля (5 лет) охотно выполнял все трудовые поручения, особенно хозяйственные. Воспитатель хвалил его, приводил Колю трудолюбие в пример другим. Постепенно Коля становился все более самостоятельным и развитым. На занятиях по руду он требовал капризным тоном, чтобы ему первому давали задания и как можно труднее.

- Я сделаю лучше всех! – заявлял он.

Охарактеризуйте поведение Коли.

Какова должна быть позиция воспитателя по отношению к Коле?

Как бы вы поступили?

Ситуации № 3.

Миша очень любил мастерить из строительного материала. Воспитатель в старшей группе организовала соревнование «Кто быстрее и лучше построит дом» по изготовлению домиков по образцу. Дети с радостью принялись за построение домиков.

Миша с заданием не справился. Но воспитатель все-таки сказал: «Молодец». И он, как и другие дети, получил в награду хорошую конфету. Однако Миша взял конфету без всякого удовольствия и решительно отказался ее есть. Из-за неудачи полученная конфета стала для него «горькой».

1. Проанализируйте поведение воспитателя.
2. Почему Миша не стал есть конфету?
3. Как бы вы поступили на ее месте?
- 4.

Ситуации № 4.

Выразив желание поиграть и усевшись за столик с расставленными на нем игрушками, Сережа стал по очереди брать разные предметы и называть их взрослому, сидевшему рядом: «Это кружка, это вилка, это морковка ... кубик попался сюда». На предложение поиграть Сережа ответил: «Я играю» - и продолжал перебирать предметы.

Тогда педагога посоветовал Сереже покормить куклу. Сережа удивленно посмотрел на взрослого и произнес: «Чем же кормить, тут нет ничего!» Воспитатель возразил: «На столе есть фрукты, чай, хлеб». Мальчик возмутился: «Это же нарисованный хлеб, а хлеб нужно резать». Поить куклу чаем, он тоже отказался: «Там же нет чая, и плиты нет, и сахара. Я вам завтра сахар принесу».

**Так и не удалось вовлечь мальчика в игру. Почему?
Опишите дальнейшую работу с Сережей.**

Бланк ранжирования.

Уважаемые педагоги! Что затрудняет вашу работу по организации лично ориентированного взаимодействия с дошкольниками?

1. В бланке названы некоторые причины трудностей. Расположите их в порядке значимости для вашей профессиональной деятельности, присвоив каждой причине порядковый номер (номер ранга): номер «один» - причине, в наибольшей степени, затрудняющей личностное взаимодействие с дошкольниками, далее – по степени убывания значимости.

Причины, затрудняющие организацию лично ориентированного взаимодействия с дошкольниками.

- ☐ Излишняя регламентация деятельности воспитателей со стороны администрации.
- ☐ Отсутствие у воспитателей педагогической рефлексии (осознание себя, своих действий, эффектов взаимодействия на детей).
- ☐ Слабая материально-техническая база ДОУ.
- ☐ Недостаточная информированность воспитателей.

- ☐ Неготовность воспитателей к диагностике личностных особенностей воспитанников и построению индивидуального стиля взаимодействия.
- ☐ Недостаточное количество психолого-педагогической литературы по вопросам личностно ориентированного взаимодействия с дошкольниками.
- ☐ Отсутствие поддержки и помощи со стороны администрации, невнимание к данной проблеме.
- ☐ Нехватка времени для личностного общения с каждым воспитанником.
- ☐ Отсутствие у воспитателей навыков партнерского взаимодействия с дошкольниками.
- ☐ Недостаточно четкое описание технологии взаимодействия с детьми в современных образовательных программах.
- ☐ Нежелание администрации внедрять инновационные технологии взаимодействия с детьми.
- ☐ Нежелание воспитателей менять стиль собственной педагогической деятельности.
- ☐ Отсутствие поддержки и взаимопонимания со стороны родителей дошкольников.
- ☐ Слабая материальная заинтересованность воспитателей по внедрении инновационных технологий.
- ☐ Отсутствие поддержки коллег.
- ☐ Отсутствие у воспитателей потребности в самосовершенствовании в этом направлении.
- ☐ Невозможность изучения новой литературы и технологий в связи с перегрузкой воспитателя.
- ☐ Негативное отношение коллег к переменам, к новому.

2. Укажите, пожалуйста, любым знаком слева:

Ваш возраст, лет.

1. 19 – 29
2. 30 – 39
3. 40 – 49
4. 50 – 60

Ваше образование

1. Среднее
2. Среднее специальное педагогическое
3. Незаконченное высшее (три курса и более)
4. Высшее педагогическое
5. Иное (укажите какое)

Ваш стаж работы, лет.

1. От 0 – 2
2. От 2 – 5
3. От 5 – 10
4. От 10 – 15
5. От 15 – 20
6. От 20 и более.

Дискуссия.

1. Что, по-вашему, значит «воспитывать ребенка»?
 2. Ребенок, в котором я вижу личность (характеристика)
 3. Как вы понимаете слово «видеть мир глазами ребенка»?
 4. Какие качества или поступки ребенка могут вызвать у Вас негативное к нему отношение?
 5. Как вы себя ведете в конфликте с ребенком?
 6. Дайте характеристику «идеального ребенка».
 7. Осуществляется ли в настоящее время в ДОО личностно ориентированное взаимодействие с дошкольниками?
 8. Удастся ли Вам взаимодействовать с ребенком на личностном уровне?
- В чем конкретно выражается использование Вами личностно ориентированного взаимодействия с детьми?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

«Формирование у педагогов навыков конструктивного общения и сплочения коллектива»

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

1. Коррекция межличностных отношений в коллективе и формирование коммуникативных навыков.
2. Формирование и отработка навыков психоэмоциональной регуляции.
3. Повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки.

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

1. Развитие навыков восприятия и понимания людьми друг друга.
2. Отработка навыков без оценочного отношения.
3. Развитие способности к конструктивному общению и навыков общения.
4. Развитие умения работать в группе.

ЗАДАЧИ:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- активизация процесса самопознания и само актуализации.

ХОД ТРЕНИНГА

Ведущий приветствует участников, просит каждого коротко сказать о своих ожиданиях и предположениях по поводу того, зачем они здесь собрались.

Ведущий: Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания. Но в тренинге есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее его сделает, а чтобы сделали все.

Проверка самооценки коммуникативных навыков и умений каждого участника.

Ведущий вывешивает заранее подготовленный рисунок «лесенку коммуникативного мастерства».

Задача – найти свое место на этой лестнице и встать туда в соответствии со своими собственными представлениями. (Педагоги наклеивают свой кружок на ступеньку, которую они выбрали).

Ведущий: Умение работать в группе, использовать способности каждого – очень важное качество. Такой стиль работы наилучший для решения творческих задач. В процессе работы необходимо уважать друг друга, прислушиваться к чужому мнению.

Упражнение «Грецкий орех».

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (орехи – по числу участников). Ведущий высыпает орехи в центре круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать орешек, изучать его структуру, особенно строение, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок, перемешиваются и снова высыпаются в центре круга.

Задача каждого участника – найти свой орех. Как правило, свой орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, ведущий приступает к обсуждению.

Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, и какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться внимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими.

Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно только ее почувствовать и понять.

(Орешки можно подарить участникам тренинга на память).

Упражнение «Переправа через пропасть».

Ведущий: Независимо от цели нашего тренинга все мы путешественники. И наша группа идет по бескрайним просторам нашей психики. Замечательно то, что у этого путешествия никогда не было начала и не будет конца. Однако, те препятствия, которые мы встречаем на нашем пути, вполне реальны и осязаемы. И вот одно из них...

Наша команда подошла к пропасти. Нам просто необходимо ее пройти. Над пропастью натянута навесная переправа, мы сможем ее пройти осторожно, по одному. Переправа выдержит только одного человека и без лишнего груза. Вместе с тем команда несет тяжелый кованый сундук. Его можно оставить у края пропасти, но содержимое сундука необходимо перенести. Эта ответственная и тяжелая ноша ложится на плечи каждого из нас, но для этого мы должны выбрать капитана. Хочу вас предупредить, что, выбрав капитана, вы наделяете его особыми полномочиями, а от него потребуются мужество в принятии решений. Иначе нам через пропасть не пройти....

Команда выбирает капитана.

Ведущий (капитану): Готовы ли вы принимать решения, которые потребуют от вас мужества?

Ведущий (команде): Готова ли команда принять решения капитана?

После получения согласия ведущий открывает символический сундук.

Ведущий: Вот содержание сундука. Капитан должен раздать его каждому участнику переправы, но есть одно условие. Участник, принимая содержимое, должен искренне сказать: «Мне это знакомо», и только тогда он сможет перейти с этим грузом через пропасть.

Капитан достает карточку, на которой написано то или иное состояние человека, и, громко прочитав, например, «*страх*» или «*зависть*», подходит к выбранному им участнику и предлагает карточку. Со словами «Мне это знакомо» участник берет карточку. Так капитан раздает карточки всем участникам, а одну из карточек берет себе, произнося те же слова.

Итак, груз распределен по всей команде и можно осторожно переходить пропасть. По одному мы переходим на другой берег. (Можно обыграть это в действии, скажем, переместить всю группу из одного угла комнаты в другой). Нам незачем нести нашу ношу, но бросить на землю мы ее не можем. Смотрите, под деревом стоит ларец, давайте сложим нашу ношу туда (открываем стилизованный ларец или просто папку с игровым материалом). Но ларец полный.... Давайте поменяем содержимое ларца на то, от чего хотели бы избавиться. Командуй, капитан!!!

Ведущий вручает папку или ларец с содержимым капитану. Капитан зачитывает карточки ларца (например, «Радость» или «Счастье») и обменивает их на ношу участников. Каждый участник должен сказать: *«Я меняю свою ношу на ...»* - и зачитать полученную карточку.

Ведущий: Мы обменяли наш груз, мы перешли через пропасть недоверия, обид, зависти и многого другого, мы победили, мы – м о л о д ц ы !!!

Далее идет обсуждение:

1. Что чувствовал каждый участник по отношению к самому себе?
2. По отношению к капитану?
3. По отношению к команде?
4. Что чувствовал капитан по отношению к группе и по отношению к себе?
5. Потребовалось ли ему мужество при раздаче содержимого сундука?

Предлагаемое содержимое сундука перед пропастью
и ларца после переправы

Перед пропастью	После переправы
1. Страх	1. Радость
2. Гнев	2. Счастье
3. Печаль	3. Любовь
4. Лень	4. Вдохновение
5. Ревность	5. Умиротворение
6. Неприязнь	6. Надежда
7. Обида	7. Гордость
8. Стыд	8. Интерес
9. Смушение	9. Вера
10. Недоверчивость	10. Искренность
11. Грусть	11. Смелость
12. Раскаяние	12. Радостное удивление
13. Враждебность	13. Уверенность
14. Чрезмерное честолюбие	14. Благодарность

15. Чувство превосходства	15. Влюбленность
16. Ирония	16. Соучастие
17. Зависть	17. Чувство юмора
18. Безразличие	18. Ответственность
19. Равнодушие	19. Восторг
20. Ненависть	20. Воодушевление
21. Горечь	21. Страсть
22. Скорбь	22. Сострадание
23. Злость	23. Эмпатия
24. Вина	24. Взаимопонимание
25. Агрессивность	25. Уважение
26. Тревога	26. Хладнокровие
27. Скованность	27. Нежность
28. Беспринципность	28. Забота
29. Отвращение	29. Свобода
30. Корысть	30. Симпатия
31. Самоуверенность	31. Доброта
	32. Доверие
	33. Влечение
	34. Совесть
	35. привязанность
	36. Самоуважение
	37. скромность
	38. Терпимость
	39. Увлеченность

Ведущий: Психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано.... Жизнь их всегда полна смысла, имеет цель – будь то забота о благе народа или о благе конкретных людей.... Они умеют отдаваться своей цели полностью. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большой самостоятельностью, независимостью от предрассудков времени, авторитетов. Психологически здоровые люди большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и малом – и от аромата цветов, и от красоты математической формулы....

Такая личность исключительно оптимистична. Даже в самой катастрофической ситуации она не теряет надежды и это, нередко, дает силы найти выход. Эта личность необычайно активная – никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, стремится взяться за дело

сама, выложиться в любом деле до конца. Такие люди не боятся идти на риск – не ради самого риска, а ради дела. Не боятся неудач – умеют достойно пережить их, не сломаться.

И самое главное... такие люди отличаются очень высокой степенью самооценки. Нет, они не преувеличивают собственных достоинств и стремятся каждую минуту стать лучше, преодолеть свои недостатки, но и уважают себя. Уважают в себе личность, человеческое достоинство. Именно такие люди... глубже и полнее способны любить... Именно они вызывают ответную любовь – сила их чувств теснейшим образом связана с высоким развитием их личности.

Упражнение «Часы»

Ведущий: Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец (выходит один участник). Сейчас перед тобой через каждые 30-35 см я положу наручные часы прямо на пол (часы ведущий берет у участников 6-8 штук). Ты с завязанными глазами должен пройти этот отрезок пути, не наступив на часы. Глаза добровольца завязываются, но перед тем, как он начнет движение, ведущий убирает часы из-под его ног. По команде участник начинает движение.... После выполнения участнику задается вопрос о том, что он чувствовал, выполняя задание.

Упражнение «Лабиринт»

Ведущий: Мы отправляемся в подземелье Фантазии. Нам придется пройти через лабиринт. Будьте внимательны друг к другу.

Участники встают в круг и берутся за руки. Через плечо ведущего продето кольцо из корсажной ленты (наперевес). Не разнимая рук, необходимо пропустить это кольцо по всему кругу. Если кто-то отпустил руку соседа, путь начинается сначала. Во время этого упражнения можно включить ритмичную музыку.

Упражнение «Нос – пол – потолок»

Ведущий показывает на нос, пол и потолок, и называет эти предметы, однако, одновременно называет и показывает разные предметы: например, говорит «пол», а показывает на потолок. Участники, глядя на ведущего, должны показать то, что он называет, а не то, что он показывает. По мере выполнения упражнения ведущий ускоряет темп. Когда упражнение закончено, он спрашивает, менялись ли ощущения участников по мере ускорения темпа. Ведущий обращает их внимание на усиливающуюся остроту ощущений и предлагает обсудить понятие «острые ощущения». В чем их привлекательность? Подчеркнуть, что острые ощущения сопровождаются приливом сил, азартом, дают возможность испытать себя и т.п.

Ведущий задает вопрос: «Что люди делают, чтобы испытать острые ощущения?»

Упражнение «Строй»

Ведущий: Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по месяцам рождения. После выполнения проводится краткое обсуждение:

- Как участники выполняли задание?
- Как договаривались? (Обычно в группе выделяется один-два человека, которые начинают всех организовывать, показывать, кто, где должен стоять, проверять успешность выполнения инструкции).

Упражнение «Ботинки»

Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Ведущий перемешивает ее и разбрасывает подальше в разные концы комнаты. Хорошо, если участники помогают ему в этом. Потом все встают, берутся за руки.

Задание: Каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

При первой попытке большинство стремится найти свою обувь. Но очень быстро все понимают, что без совместных действий ничего не получится. Если у кого-нибудь обувь с застежкой – то без помощи соседей справиться почти невозможно.

Ведущий может участвовать вместе со всеми и своими репликами создает настроение. Помогает координировать свои действия с действиями партнеров, учитывать их интересы, быть внимательными к ним.

Так как одно из основных условий – четкое выполнение инструкции и совместные действия, участники могут прийти в отчаяние и отказаться от выполнения.

Здесь важно, как ведущий чувствует группу: только он может определить, насколько жестко следует требовать выполнения инструкции.

При обсуждении спросить участников, довольны ли они тем, как выполнили упражнение, кто старался, кто помогал, кому помогали. Что обеспечило успешное выполнение упражнения?

Упражнение «Кочки»

Ведущий: Умение работать в группе, использовать способности каждого – очень важное качество.

Для выполнения этого упражнения требуется инвентарь: несколько резиновых коврикков 40-60 см (количество зависит от уровня группы: минимум три, но больше семи может сильно затянуть время выполнения) и платки (или веревки). Коврики не должны скользить. Коврики (это «кочки») разбрасывают по полу так, чтоб расстояние между двумя соседними было меньше широкого шага самого маленького члена группы.

Группа становится в ряд. Участникам последовательно связывают платками ноги (платки лучше, чем веревки, так как не врезаются в ноги при выполнении упражнения) – правую ногу первого участника с левой ногой второго участника и т.д. получается цепочка. Участники должны перейти цепочкой через комнату по «кочкам».

Ведущий: Перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по «кочкам». Если кто-то ступит в болото, упражнение начинается сначала. Условие – должны выполнить все.

При обсуждении задаются вопросы:

- Что вы испытываете при выполнении этого упражнения?
- На что было похоже?
- Что больше всего понравилось, а что не понравилось?
- Как договаривались? Кто руководил?
- Хочется ли кого – либо поблагодарить за помощь?
- Может быть, кто-то внес интересные идеи?

Упражнение «Общий брезент»

Ведущий: Сплоченность коллектива, это важное качество для решения очень важных задач.

Задание. Вся группа должна разместиться (встать) на коврик 2 х 2 м. После каждого хода коврик или брезент складывается пополам. Он уменьшается, а задание остается тем же. Оказывается, можно разместиться на куске брезента размером с тетрадный лист: если каждый наступит на него только носком, все игроки крепко возьмутся за руки и откинутся назад.

Упражнение «Круг с закрытыми глазами»

Участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде ведущего все закрывают глаза и, не произнося вслух ни одного слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде ведущего все открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе?

Можно предложить выстроиться в квадрат и треугольник.

«Последняя встреча»

Проводится заключительная часть тренинга.

Цель: Дальнейшее совершенствование коммуникативной культуры.

Ведущий: Во время проведения тренинга вы были вместе, поддерживали друг друга. Теперь каждый из вас – везунчик, и нет ничего в этом мире, что у вас не получилось бы. Надо только по-настоящему захотеть, поверить в себя. Каждый из вас может сделать для другого подарок – амулет. Это может быть открыточка, рисунок или оригами – кто что захочет и сумеет. Главное – вложить в эту работу свое тепло и любовь, и тогда этот подарок станет действительно амулетом для того, кому вы его подарите. Если вы хотите сделать несколько подарков, пожалуйста. Главное, чтобы каждый в группе получил такой амулет.

Ведущий тоже готовит для всех участников подарки.

Все участники встают в круг. Один участник встает в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за участие!» Затем вручает ему свой подарок – амулет. Тот в ответ делает то же, и оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за участие!» Затем они обмениваются подарками. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, замкнуть круг и ведущий вручает свои подарки – амулеты.

Этим тренинг заканчивается.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
«Психолого-педагогические основы общения»

- ЦЕЛЬ:** 1. Раскрыть значение психологического климата в педагогическом коллективе.
2. Формировать умение воспитателей находить оптимальные пути разрешения конфликтов.
3. Развивать коммуникативные качества.
4. Овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

ПЛАН:

1. Разминка «Вопросы – шутки».
2. Дискуссия. Тема: «Давайте спросим себя: довольна ли я собой и довольны ли мной коллеги?»
3. Лекция – диалог: «Убеждение – это не начало, а венец всякого познания».
4. Игровой тренинг:
 - а) Ситуации для общения.
 - б) Задание «Угадывание эмоционального состояния» (карточки).
 - в) Упражнение: «Брачное объявление».
 - г) «Рисунок по кругу».
 - д) Упражнение: «Закончи предложение».
5. Рекомендации: «Искусство спорить и острить».

ВОПРОСЫ – ШУТКИ.

1. Где сухого камня не найдешь? (В воде).
2. Какую посуду нельзя наполнить? (Полную).
3. Когда кошке легче всего пробраться в дом? (Когда открыта дверь).
4. Назовите пять дней, не называя чисел и дней? (Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра).
5. Во время дождя, под каким кустом сидел заяц? (Под мокрым).

6. Какой вещи человек больше всего верит? (Замку).
7. Какие часы показывают верное время два раза в сутки? (Которые остановились).
8. Может ли страус назвать себя птицей? (Он разговаривать не может).

ДИСКУССИЯ:

1. Каким на ваш взгляд должен быть стиль общения между коллегами?
2. Какими могут быть причины конфликтов?
3. Возможно ли не конфликтное общение?
4. Что необходимо для благополучного разрешения конфликтов?
5. Зачем личности нужен коллектив?
6. На ваш взгляд, что необходимо делать для сплочения коллектива?
7. Вспомните как можно больше ласковых имен, кличек, прозвищ, которыми вы в моменты наибольшей духовной близости называете своих близких, родных, детей, родителей, друзей.

ЛЕКЦИЯ - ДИАЛОГ

«Убеждение – это не начало, а венец всякого познания»

Кто властвовать желает над собой,
Тот должен чувства сдерживать порой.
Л. Чосер.

Никто не живет на свете за «стеной», изолирующей от жизненных невроз, межличностных столкновений, и поэтому нет гарантии, что сегодня или завтра не придется испытывать гнев, обиду.

Каждому важно уметь не только предупреждать конфликты, но и гасить их последствия – эмоциональный стресс, который способен подорвать здоровье и работоспособность человека. Современный человек особенно часто подвергается эмоциональному стрессу. Селье, будучи не только великим ученым, но и человеком большой души, предлагает в своих трудах читателю

руководствоваться в межличностных отношениях принципом «альтруистического эгоизма». Он считает, что эгоизм – существенная черта всего живого и если мы будем честны и перед собой, то должны согласиться, что ни один из нас не любит так своих братьев, как самого себя. Поэтому он указывает, что известный из библии альтруистический завет «Возлюби ближнего, как самого себя» нереален, поскольку не совместим с биологическими законами. С точки зрения Селье, гораздо более разумен и важен иной призыв: «Заслужи любовь ближнего». Это самый простой, самый лучший способ, удовлетворить естественные эгоистические желания.

Если человек будет стремиться быть как можно полезнее другим, тогда ответное расположение и доброжелательность окружающих создадут ему максимум безопасности и возможностей для достижения цели.

Подобный альтруистический эгоизм ключ к успеху, тогда как эгоизм в чистом виде приводит к конфликтам и настойчивым взаимоотношениям.

Ну и все же, допустим ссора произошла, человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливость, обида, досада, что не сумел себя правильно повести, не нашел нужных слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося, и опять накатывается обида. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, примириться. Бывают случаи, когда, кажется, что сделать это невозможно, значит следует призвать на помощь силу логики и переоценить значимость конфликта, ну например: «Конечно, он оскорбил меня, но ведь его понять можно, он измучен своей болезнью, да и в семье у него трагедия...»

Более благородный прием – найти оправданное поведение другой стороны – «Опять мой начальник несправедливо меня отчитал, но его можно понять. Он сам не свой ходит: через неделю с него спросят запланированную работу, а ей и конца не видать».

Среди логических механизмов переключения эмоций иногда наиболее эффективным оказывается сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем. А вообще в трудной ситуации, сильный всегда ищет выход, а слабый – оправдание.

Порой многие просто не знают, на что обратить им особое внимание в развитии своих отношений со своими коллегами, что надо сделать, чтобы такие отношения приносили пользу. «Вроде бы разговариваю нормально, отвечаю на вопросы когда спрашивают – все делаю как надо, как другие. Однако что-то не удовлетворяет. Либо чувствую какую-то скованность в общении, либо вообще не знаю, как поддержать разговор». Так или примерно так, может сказать себе немало людей. Прежде всего, надо проанализировать, как вы вообще перестраиваетесь в общении, разговаривая, например, сначала с детьми, а потом со своими коллегами. Многие здесь допускают две существенные ошибки. Либо совсем не перестраиваются и говорят с коллегами как с детьми или, наоборот, с высока, жестко. Такая манера не приятна в общении. Но есть и другая крайность. Иной человек так перестраивается, что стремится порой выпрыгнуть из себя, показаться особенно умным, глубоким, а по тому делает широкие жесты – утрирует свою многозначительность. Естественно надо преодолевать такие способы общения.

В педагогическом коллективе общение обуславливается и регулируется не только потребностями и интересами профессиональных видов деятельности, но и другими социально-психологическими формами связей: настроением, общественным мнением, вкусами, традициями.

Наше настроение, несомненно, зависит от самочувствия и семейных дел и от результатов работы. Вообще настроение каждого человека, сложившись в зависимости от конкретных условий жизнедеятельности, может трансформироваться и на другие условия, оказывая свое взаимодействие на работу и отношение с другими людьми. Поэтому так важно управлять своим настроением. Если вы

удачно провели беседу, получили удовлетворяющий вас результат – настроение поднимается, и наоборот, если что-то у вас не получается, то из рук все валится. Стоит серьезно заняться чем-то интересным, переселить себя, если даже не хочется и через некоторое время человек забывает о том, что его угнетало.

Очень большое значение во взаимоотношениях людей приобретает и такой социально-психологический феномен – как слухи. Разные слухи крайне отрицательно сказываются на взаимоотношениях людей: вызывают настороженность, предвзятость в отношениях, степень искренности в эмоционально-чувственном настрое людей друг к другу. Именно крайне важно бороться всеми способами со слухами, пресекая их в самом зародыше...

К слухам тесно примыкают и сплетни, молва. Для сплетен свойственно и то, что в них сочетается одновременно и ложь и правда. Причудливое сочетание лжи и правды делает сплетни сначала робкими, но затем они быстро безостановочно растут, обрастая все новыми и новыми домыслами. Единственная защита от клеветы является ее гласное опровержение и обнаружение ее несостоятельности. Нельзя не учитывать, что до тех пор, пока сплетни не будут обезврежены, сплетни будут лихорадить коллектив, сеять недоверие, злобу, зависть и другие пороки.

Хочется сказать о людях преклонного возраста. Нередко невротическое состояние развивается у людей того возраста как следствие атеросклероза сосудов головного мозга. При этом заостряются некоторые черты характера. Раннее бережливый может стать скупым, общительный – назойливо болтливым, замкнутый – угрюмым, осторожный – пугливым, недоверчивый – подозрительным, несдержанный – конфликтным.

При общении со стареющими людьми необходимо учитывать весьма часто наблюдаемые у них особенности психики. Как правило – это постоянное обращение к прошлому, меньший интерес к будущему и нередко даже к настоящему. При потере близкого такой человек постепенно замыкается в себе, становится одиноким с неизбежными тоскливыми мыслями. Со стороны окружающих нужно тактичное отношение к таким людям.

Почему человек ведет себя конфликтно? Может быть плохое самочувствие? Воспаленное и задетое самолюбие? Недостаток воспитания?

Самый типичный носитель конфликтов в забитом общественном транспорте – озверелые женщины 45-50 лет. А если задуматься о самых простых вещах: а почему она такая? Как у нее сложилась жизнь? (Муж у нее хороший, любящий) и вообще-то он есть? Дети – благополучные, благодарные? Здоровье – хорошее? Силы – есть? Жизнь – осмысленная? И поскольку ответы следуют, к сожалению, почти однозначно отрицательные, то эта же измученная женщина начинает вызывать совсем другие чувства: жалость, огорчение, сочувствие... Ей просто плохо, очень плохо. Да, конечно, сказывается и недостаток воспитания, но это тоже – ее вина или беда?

К конфликтному поведению надо относиться философски:

ОНИ ОРУТ – СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ДОСТОЙНЫ ЖАЛОСТИ.

Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может. Воля любого сказать что-то в ваш адрес, наша же воля – принять это или не принять.

Если вам это не нужно или у вас нет оснований верить этим людям, – с какой стати вы пускаете их слова или взгляды себе в душу? Если вы знаете себе цену, почему верите случайным словам другого? То, что говорится о вас, или правда или ложь. На правду обижаться глупо, на ложь – глупо вдвойне.

Если вас задели, обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не обидчика. Если вас «задели – значит, в мире два больных: он, который задел вас в силу своего душевного нездоровья, и вы, который в силу своего душевного нездоровья оказался задетым. Вас задели – чем же ответить?

Чаще отвечают на грубость? (Растерянным молчанием, обидой, гневом, ответным оскорблением). С какой стороны не посмотри, ответная агрессия – дурной выход.

Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.

Если стычка произошла, часто выручает миролюбие, но его всегда не хватает. Оба столкнулись лбами – обоим не до мира. А попозже? Подумайте: если бы теперь тот, другой, уступил бы и пошел на примирение, вы бы пошли ему навстречу. Да, но не надо о других думать хуже, чем о себе. Человек пойдет на примирение также, только сделайте шаг ему навстречу первым.

Умение прощать ближнему, когда он тебя задел, и реагировать по-доброму – в нашей культуре почти потеряно. Возможно, что-то вернется с возрастом религии. Пока же – приходится надеяться только на разум.

Давайте повернемся, друг к другу лицом, соприкоснемся ладонями, посмотрим друг другу в глаза и скажем добрые слова: ты добрый, ты красивый, ты милый, ты внимательный и т.д. Как много прекрасных слов можно сказать друг другу! Можно, но не всегда получается. Глаза почему-то опускаются, или голова поворачивается в сторону, внутри появляется какое-то замешательство – и слова куда-то делись. А если постараться сосредоточиться на таком необычном упражнении? Искренне проникнуться им. С каждым словом будет проявляться необыкновенное чувство открытости, радости. Слово открывается дверь совершенно другой мир – мир добра и любви. Лица начинают светиться, появляется искренняя улыбка, глаза сверкают. Со стороны видишь – люди становятся другими, уходят маски беспокойства, страха, неуверенности, а то и высокомерия, гордыни. Ведь все до своей сути прекрасны, все имеют внутри неоценимый источник мудрости. Только вот открыть его не просто. Давайте попробуем вместе:

Постарайтесь ежедневно 1-2 минуты посвящать добрым словам – хотя бы в течении недели, - сделайте усилие над собой. Увидев результат, вы уже не сможете жить без добрых слов. И в вашем сердце не будет слов злых, обидных. Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего, тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Каждое слово – это поступок. Добрые мысли, добрые слова – это живые подарки. Но дарим мы их под настроение или считаем, что это не так важно, не обязательно.

Стало уже закономерностью: поднялся человек по должности на ступеньку выше, тут же надевает на себя маску недоступности, строгости, величия и гордости. Перед встречей с таким человеком уже заранее все дрожит, сердце готово выскочить из груди от страха. Подобное чувство часто испытывают и ученики перед учителем.

Важно не только сказать доброе слово: но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое. Его можно сравнить с зерном, в котором нет жизни.

Нелегко бывает справиться с этим заданием: сказать искренние добрые слова и найти их в своем запасе. Попробуйте начать с имени. Ведь каждая буква имени может быть началом прекрасного слова.

Например: СВЕТЛАНА –

С – светлая, счастливая, сильная, серьезная, скромная, справедливая и т.д.

В - вежливая, великодушная, волевая, выносливая, веселая.

Е – единственная, естественная.

Т – трудолюбивая, терпеливая, талантливая и т.д.

Часто можно слышать: как можно говорить добрые слова, когда вокруг сплошное зло? Вот как раз в это время они особенно и нужны, так как их сила, их целебность сохраняют здоровье, помогают одолеть силу зла.

Говорят, самое приятное слово для человека – это его имя. А как часто в школе ребенка называют не по имени, а по фамилии. И часто эти дети считаются трудными. А могут они стать другими?! Давайте не будем стесняться, казалось бы, присущих только детям слов, ведь именно они создают атмосферу тепла и понимания.

УЛЫБНИТЕСЬ

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Гоните прочь мрачные мысли и не давайте разрастаться чувству обиды. Не вступайте в новый день с плохим настроением. Ведь этим мы отталкиваем возможную удачу. Нам приятно видеть друг друга с радостным или просто спокойным выражением лица. Приятно услышать «Доброе утро», сказанное с теплым и искренним желанием добра.

Улыбка – это положительный импульс для головного мозга. Конечно, улыбка без положительных эмоций, искренности не вызывает особой радости. Поэтому так важно развивать те качества, которые вызывают искреннюю улыбку. Доброжелательное выражение лица всегда способствует накоплению энергии в организме. Не ходите с мрачным, сердитым или скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное. Улыбка – залог хорошего настроения. Давайте будем дарить друг другу улыбки: педагог – педагогу, педагог – родителю, родитель – педагогу, педагог – детям.

Обмениваясь такими живыми подарками, мы дарим друг другу здоровье и радость.

УПРАЖНЕНИЕ – «РИСУНОК ПО КРУГУ».

Все члены коллектива начинают каждый на своем листе бумаги, обозначив на нем в углу свое имя, рисунок, что-то важное для себя. Затем по сигналу все участники одновременно передают свои рисунки соседу и продолжают рисунок соседа. Группа рисует до тех пор, пока каждому не вернется его листок. Затем необходимо встать и описать свой рисунок (замысел).

УПРАЖНЕНИЕ – «БРАЧНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ».

Всем членам группы дается 3-5 мин. на то, чтобы написать брачное объявление. Каждый пишет о себе, составляя психологический портрет, выделяя свои достоинства, которыми он мог бы заинтересовать другого человека. Важно выделять именно психологические характеристики, а не увлекаться описанием внешнего вида, тем более наличием квартиры, дачи и т.д.

СИТУАЦИИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ: «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ».

- ДРУГ занимает вас разговором, а вам нужно уйти. Вы говорите
- Ваш друг (товарищ) устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему ...
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
- Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему...
- Ваш друг (подруга) забыл (а) вернуть вам деньги, взятые в долг на 1 месяц, а прошло уже целых три.

Потребуйте у него в различных стилях:

- а) агрессивный;
- б) неуверенный;
- в) уверенно достойн

ИСКУССТВО СПОРИТЬ И ОСТРИТЬ.

Когда обмениваются мнениями люди, имеющие различные и твердо установившиеся взгляды на тот или иной предмет, и когда каждый старается отстоять свое мнение, то обмен мнений переходит в спор.

Спор по серьезным и важным вопросам играет огромную роль в науке и вообще во всех сторонах общественной жизни. Где нет живого обмена мнений, неизбежным спутником которого является спор, там стоит застой.

Спор в большинстве случаев бывает очень полезен для обеих сторон, так как он или исправляет их взгляды и мысли, или подтверждает их, или же вызывает новые.

ПРАВИЛА СПОРА.

1. Не спорьте о пустяках. Не уподобляйтесь средневековым схоластикам, которые иногда до одурения спорили о том, был ли у Адама пуп или нет.
2. Во время спора не упускайте из виду главных положений, из-за которых идет спор. Иногда случается, что спорящие, не закончив спора об основном тезисе, переходят к другому. В конце концов, спор уходит в сторону от основного тезиса, и нередко сами спорящие не могут потом вспомнить, с чего, собственно говоря, начался спор.
3. Никогда не горячись, а старайтесь спорить спокойно. Из двух спорящих, равных друг другу во всех прочих отношениях, победителем окажется тот, кто обладает большей выдержкой, большим хладнокровием, так как мысль его работает спокойно.
4. Относитесь с уважением к чужим мнениям. Если вы считаете их заблуждением, то докажите это спокойно, без насмешек и резких выражений.
5. Если у вас имеются веские доводы или веские возражения, то не начинайте с них. Приведите сначала другие, не столь веские, но все же верные и убедительные доводы, а в заключение – самый решительный довод.
6. Избегайте обоюдоострых доводов. Допустим, что вы сказали: «Да ведь это еще ребенок, к нему нельзя относиться строго». Противник может ответить: «Именно поэтому и надо его сдерживать, чтобы дурные поступки не вошли у него в привычку».
7. Следите за тем, чтобы в ваших доводах не было противоречия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психологи на каждый день. – М., 2001.
2. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. - М., 1989.

**Социально-педагогический тренинг для воспитателей
«Работаем с мыслительной картой»**

Цели:

- * снятие эмоциональной напряженности;
- * создание доверительной атмосферы;
- * формирование чувства сплоченности группы;

После каждого упражнения проводятся обсуждение, анализ его выполнения (2-3 мин). Участники отвечают на вопросы ведущего (в его роли может выступать старший воспитатель или педагог - психолог, или они могут совместно проводить работу) типа: Что вы почувствовали, о чем подумали во время игры, упражнения? И т.д.

Психогимнастическое упражнение «Здравствуйте!»

(время проведения – 5 мин)

Участники хаотично двигаются по залу. По сигналу ведущего, каждый должен найти себе пару, и прикоснуться к ней той частью тела, которую укажет ведущий. Выбирать одну и ту же пару несколько раз подряд нельзя. Прикоснувшись необходимо сказать: «Привет!», «Здравствуйте!» или Добрый день!». Указания ведущего могут быть самыми разнообразными: он может предложить участникам поздороваться ладонями, плечами, локтями, спинами, носами и др.

Игра «Поменяйтесь местами»

(время проведения - 5 мин)

Участники стоят по кругу. Ведущий называет некий признак, по которому они меняются местами. Чтобы участники нашли больше признаков, объединяющих друг друга («Я не один такой!»), вопросы необходимо подбирать по принципу: веселые, проблемные и чередовать их между собой. Признаки могут быть такими:

- * кто пришел в юбке;
- * у кого подавленное настроение;
- * у кого короткая стрижка;
- * кто испытывает трудности в планировании своей деятельности;
- * кто любит золотые украшения;
- * кто не знает, как составлять конспекты занятий;
- * у кого двое детей;
- * кто иногда опаздывает на работу;
- * у кого ничего не болит;
- * кто не знает, как общаться с родителями;

- * кто любит играть роли;
- * кто жалеет, что выбрал профессию педагога;
- * кто любит отдыхать на море и др.

Основная часть

Цель: развитие у воспитателей умений определять общее содержание темы применительно к конкретному возрасту детей, виды деятельности, в которых его можно представить; выстраивать логические и ассоциативные цепочки между занятиями; ставить образовательные задачи в каждом виде деятельности.

Игровое упражнение «Планировать или не планировать свою деятельность?»

(время проведения - 15 мин)

Каждый участник получает карточку с вопросом: «Чем для вас является план работы?». Из трех предложенных вариантов ответа педагог выбирает один, опираясь на свой собственный опыт. Варианты ответов следующие:

- * план – это формальный документ (имеются другие методические пособия с готовыми конспектами);
- * план – это документ, необходимый для контроля и анализа деятельности педагогов (заполненные графы воспитателем в реальности выполнить невозможно);
- * план – важный документ, позволяющий достигнуть результатов деятельности (без него нельзя представить последовательность действий для достижения результата).

Ведущий предлагает каждому педагогу по очереди (по кругу, начиная с правой стороны), высказаться относительно выбранного ответа. По ходу объяснений он составляет табличку (3 графы – 3 варианта) для записи ответов педагогов. Затем подводятся итоги полученных результатов, после чего ведущий резюмирует, что планирование деятельности является эффективным при условии соблюдения всех основных правил составления плана:

- * определение целей (куда необходимо двигаться) – данные цели заданы базовыми госпрограммами;
- * определение стратегии (как двигаться) – подбор необходимых методик и технологий;
- * выбор тактики (с помощью каких средств) – определение оптимальных методов и приемов, форм работы;
- * контроль достижения ожидаемых результатов и коррекция действий (планирование без анализа невозможно).

В настоящее время существуют новые подходы к планированию деятельности педагогов. Ведущий предлагает участникам поговорить, например, о разработке мыслительной карты.

Упражнение «Мыслительная карта»

Каждый педагог получает чистый лист бумаги (А-4), письменные принадлежности (ручку, карандаши, фломастеры). Затем дает задание: разработать свой вариант мыслительной карты по обобщению представлений детей по теме «Медведь» (поэтапно):

- * напишите все, что вы знаете о медведе;
- * обозначьте цифрами: что и в каком порядке вы можете рассказать детям о медведе (можно определить и возраст детей);
- * укажите, какие формы работы для этого можно использовать;
- * выберите итоговое мероприятие с детьми по этой теме.

Ведущий просит воспитателей придумать и кратко представить систему работы с детьми своей возрастной группы по теме «Медведь». Надо рассмотреть разные занятия и виды деятельности вне занятий в определенной последовательности, определив их образовательные задачи.

После того как педагоги оформили свои мыслительные карты, ведущий предлагает каждому кратко рассказать о своем проекте. Затем проводится обсуждение.

Итоговая часть

Цели:

- * запустить процесс самораскрытия педагогов;
- * развивать умение открыто выражать свои чувства, переживания вербальными и невербальными способами.

Игровое упражнение – технология «Шесть шляп».

Перед педагогами разложены на столе шесть шляп (красного, черного, желтого, зеленого, белого, и синего цвета). Ведущий объясняет, что метод шести шляп активизирует наше мышление и делает его всесторонним. Простая просьба о чем-то подумать зачастую вызывает у нас растерянность. Но если нас пригласить исследовать предмет, используя метод шести шляп, широта нашего восприятия быстро увеличивается. Каждая шляпа отвечает за свой режим мышления:

Красная шляпа – эмоции, интуиция, чувства человека. Когда человек надевает эту шляпу, он не должен давать объяснения своим эмоциям, он только их обозначает, проговаривает: «Какие у меня по этому поводу возникли чувства?»

Черная шляпа – критика, недоверие, осторожность: «Какие препятствия могут быть на моем пути? В чем недостатки? Сработает ли это?».

Желтая шляпа – поиск положительных сторон, преимуществ: «Почему это стоит сделать? Что хорошее, положительное я вижу в этой затее, ситуации?».

Зеленая шляпа – различные новые идеи, предложения, творчество: «Какие альтернативы данному решению, данной ситуации? Что еще можно сделать?».

Белая шляпа – «чистый лист» - поиск информации, ответов на вопросы: «Какой мы обладаем информацией?».

Синяя шляпа – организация мышления: «Чего мы достигли? Что с этим мы будем делать дальше?».

Ведущий предлагает участникам высказать свое мнение о работе над мыслительной картой, уделяя внимание разным аспектам мышления в зависимости от цвета шляпы.

Начинается работа с красной шляпы (все по очереди надевают ее и обозначают свои эмоции и чувства). Примерные вопросы для эффективного вхождения в роль в той или иной шляпе.

* Сфокусируйте свое мышление на эмоциях, которые вызывает у вас эта работа. Какие чувства вы испытываете сейчас?

* Каковы ваши мысли в желтой шляпе? Какие положительные стороны можно найти в данной работе (в такой ситуации)?

* Мы выслушали положительные стороны. Теперь давайте переключимся с желтой шляпы на черную. Какие могут возникнуть неприятности, если поступить таким образом? Что может не получиться, если мы попытаемся воплотить эту идею?

* Находясь в черной шляпе, вы объяснили, почему идея может не сработать, Теперь давай те перейдем к зеленой шляпе и посмотрим, нельзя ли разрешить проблемы.

* Какие факты нам известны? Что мы об этом знаем? Давайте наденем белые шляпы.

* Здесь я хотела бы надеть синюю шляпу и спросить. Можем ли мы прийти к выводу?

Ведущий по окончании круга с каждой шляпой подводит итог и делает предложение педагогам продолжить работу над созданием мыслительной карты, но уже в другом направлении, например, по теме «Знакомство детей с книгой». Данный вид работы будет являться совместным проектом каждой возрастной группы, обсуждение которых состоится на следующей встрече.

Игровое упражнение «Подарок»

(время проведения – 5 мин)

Участники группы встают в круг. В этом упражнении каждый участник дарит и получает выдуманный подарок. Ведущий встречи начинает игру словами: «Наталья, я хочу подарить вам...» далее изображает подарок руками, который передает названному участнику. Участник, который получил подарок, принимает его и кладет рядом с собой. Затем этот педагог благодарит за полученный подарок и также делает свой выбор. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не получил и не подарил подарка.

Прощание

(время проведения 7 – 10 мин)

Проводится ритуал: обратная связь, когда каждый участник, получив мяч, рассказывает о своих чувствах, переживаниях, эмоциях, полученных в ходе тренинга. Каждый имеет возможность высказать свое мнение. Обратная связь осуществляется по кругу.

Тренинг для педагогов «Стрессу – нет!»

Педагогическая деятельность часто связана с различного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это могут быть конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ; трудности во взаимодействии с родителями ребенка; непонимание, непослушание, игнорирование со стороны детей. Их неблагоприятное воздействие может вызывать у педагогов сильные стрессы. Для того чтобы противостоять излишнему эмоциональному напряжению, работники педагогических учреждений должны обладать высоким уровнем эмоциональной культуры, который складывается из эмоциональной устойчивости; эмпатии (умение сопереживать и принимать окружающих); эмоциональной чуткости, отзывчивости, подвижности, артистизма и экспрессивности. Кроме того, педагогу необходимо знать и использовать различные психозащитные техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта и привести к конструктивным механизмам в педагогическом общении.

Работая в коллективе, важно знать его психологический климат, эмоциональное состояние сотрудников, уровень профессионального и личностного развития. В этом помогают различные диагностические методики, в частности, тесты Люшера, Роршара, Томаса, методика «САН» (самочувствие, активность, настроение), тест-опросник Айзенка, шкала оценки эмоций Б.И. Додонова и многие другие. Затем основываясь на результатах, строится поэтапная тренинговая работа, где мы с педагогами шаг за шагом учимся самопознанию, позитивному самовосприятию и самораскрытию, развиваем коммуникативные навыки и умения, ищем выходы из конфликтных ситуаций и эффективные способы педагогического взаимодействия. Используем различные методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

Тренинг на развитие эмоциональной устойчивости и способов преодоления трудных ситуаций.

Цель: Профилактика психического здоровья педагогов и обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, усталости.

Тренинг состоит из ряда упражнений, каждое из которых направлено на достижение конкретной цели.

«Нетрадиционное приветствие»

Цели: выработка свободного, раскованного общения; сплочение группы.

Психолог предлагает отойти от стереотипов и поприветствовать друг друга в нетрадиционной форме. Например, можно поздороваться тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, лбами и т.д. Далее педагоги придумывают свои варианты приветствий.

«Комплимент»

Цели: снятие напряжения; развитие позитивного восприятия себя и других.

Участники тренинга садятся в круг. Каждый из них должен сделать комплимент партнеру: какая черта характера, привычка того ему нравится. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить и сказать: «Я знаю, что я...(повторить комплимент, сделанный ему), но, кроме того, я еще умею (добавить к сказанному что-то хорошее о себе».

«Передача эмоций»

Цели: выплеск отрицательных эмоций; умение устанавливать контакт с собеседником.

Участники тренинга передают по кругу накопившиеся отрицательные эмоции: первый участник «выплескивает» весь негативный запас переживаний на соседа с максимумом темперамента; тот же, никак не ответив, «вымещает зло» на другом (как это обычно бывает в коллективе) и т.д. по кругу.

Затем первый участник, чувствуя, что был «не прав», пытается «оправдаться» приветливыми фразами, делится своим хорошим настроением с соседом, который, получив заряд положительных эмоций, передает их дальше.

После проводится обсуждение по следующим моментам:

- какие эмоции было легче передать, какие труднее и почему?
- какие слова способствуют быстрому установлению контакта с собеседником?

Научившись распознавать свои эмоции и оценивать их силу, мы можем научиться управлять ими. Как приручить свои эмоции?

Способы избавления от отрицательных эмоций:

- смочить холодной водой лоб, виски, артерии на руках;
- набрать в стакан воды и медленно, сосредоточенно ее выпить, концентрируясь на своих ощущениях;
- провести дыхательное упражнение: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться);
- посчитать зубы, дотрагиваясь до них языком с внутренней стороны;
- слегка помассировать кончик мизинца;
- делая вдох, спокойно, не торопясь, сжать с усилием пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем; затем, ослабляя сжатие, сделать выдох (повторить 5 раз); далее попробуйте выполнить упражнение с закрытыми глазами – это удвоит эффект;
- применить формулы самоубеждения («сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «я совершенно спокойна», «я раскованна», «мое тело легкое», «я уверена в себе!» самовнушения («я хочу...», «я могу...», «я буду...»).

Кроме того, существуют очень простые способы, позволяющие снять отрицательные эмоции, которые каждый может опробовать на собственном опыте:

- спортивные занятия (полную разгрузку дают занятия каким-либо видом спорта);
- физический труд (стирка белья, мытье посуды, уборка квартиры и т.д.);
- отдых на природе (прогулка по лесу, созерцание течения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях);

- созерцание огня (говорят, что человек бесконечно долго может смотреть на три стихии: огонь, бегущую воду и плывущие по небу облака);
- контрастный душ (заставляет мышцы попеременно напрягаться и расслабляться, а мышечное расслабление, как известно, хороший способ для снятия психического напряжения);
- проекция негативных эмоций на посторонние предметы (можно выразить свой гнев, скомкав или порвав в мелкие клочки газету, поколотив подушку (боксерскую «грушу») или выжав полотенце, даже если оно совершенно сухое; большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах);
- танцы под музыку (причем как спокойную, так и ритмичную);
- крики (то громко, то тихо, можно громко спеть любимую песню);
- высказывания (озвучить свои эмоции в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют);
- смех и плач – отличные средства защиты нашего мозга от психических перегрузок (смех является своеобразной защитой нервной системы; его можно рассматривать как серию коротких выдохов, которые дробят опасный поток импульсов).

«Подарок»

Цель: развитие доброжелательного отношения к партнеру, эмпатии.

Участники дарят друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное – преподнести его от всей души и, исходя из личных особенностей каждого участника, его увлечений и привязанностей. После этого собеседник должен выразить свое отношение к подарку: если понравился, то чем, если нет, то что бы хотел получить именно от этого человека.

Способы релаксации

(упражнения выполняются под спокойную музыку)

«Пресс»

Цель: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций (гнева, раздражения), повышенной тревожности.

Представьте, что у вас в груди находится мощный пресс который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение можно повторить несколько раз.

«Внутренний луч»

Цель: снятие напряжения, расслабление.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка и глаз, расправляется складка на лбу, расслабляются мышцы в нижней части лица, плеч, шеи, груди. Внутренний луч как бы формирует новый образ спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, профессией, окружающими людьми.

«Руки»

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

«Бодрость за одну минуту»

Цель: восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени.

Существуют определенные способы мышечной релаксации. Упражнения выполняются в строгой последовательности.

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук (5сек.)
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки движениями вверх-вниз (5 сек.)
3. Часто постучите пальчиками по макушке головы (5 сек.)
4. Сожмите расслабленную руку в кулак; энергично поглаживайте им внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3раза).
5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами (3 раза).
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на нее, сосчитайте до пяти. Затем освободите и дышите глубоко; снова нажмите, но уже с другой стороны.
7. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа(в месте соединения головы с позвоночником), нажмите, сосчитав до трех, отпустите (3раза).
8. Массаж рефлекторных зон ног:
 - сожмите руками кончик большого пальца ноги, затем подушечку большого пальца; если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;
 - плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллесово сухожилие, сдавите, отпустите (по 3 раза на каждой ноге);
 - быстро потрите верх ступни рукой или пяткой другой ноги.
9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни паха (если нет варикозного расширения вен).

В результате по телу разольется приятная теплота, в тонус придут все основные системы организма.

Психологический тренинг «Способы решения конфликтных ситуаций»

Цель: Развитие представлений о конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; адекватное поведение в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

1. Разминка «Удобное место».

Цель: развитие наблюдательности, интуиции, терпимости, умения взаимодействовать друг с другом.

Ведущий: «Упражнение выполняется в парах. Методом проб и ошибок необходимо найти для партнера удобное место (показывать его запрещается). Затем пары меняются ролями.

2. Информационное сообщение «Психологические установки» (по Э. Берну).

Цель: проанализировать собственные психологические установки и соотнести их с установками других людей.

Ведущий: «Возможны четыре вида психологических установок:

1. Я – «плюс», ТЫ – «плюс». Эта установка позволяет плодотворно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решать все свои проблемы.
2. Я – «плюс», ТЫ – «минус». Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали, Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У него затруднено конструктивное сотрудничество: «все поступают не так».
3. Я – «минус», ТЫ – «плюс». Эта установка исходит из мнения, что все выросли в хороших, здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими. Избегает тесных контактов с окружающими либо нуждается в симбиотической связи с сильным человеком.
4. Я – «минус», ТЫ – «минус». Эта установка близка с патологической. Вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются и непредсказуемы.

3. Упражнение «6 и 9».

Цель: развитие умения договариваться, убеждать.

Ведущий: «Это упражнение выполняется в парах. Возьмите лист бумаги с нарисованной цифрой «6». Лист держится таким образом, что один участник видит цифру «6», а другой цифру «9». Задача участников – увидеть одновременно одну и ту же цифру.

4. Упражнение «Увольнение»

Цель: умение отстаивать себя и свое мнение.

Ведущий: «Разделитесь на микрогруппы по 6 – 8 человек. Инструкция для участников: вы являетесь сотрудниками малого предприятия. В связи с тяжелой экономической и финансовой ситуацией, сложившейся на предприятии, необходимо уволить одного человека. Другие варианты уже неоднократно просчитывались, они не подходят. Выход один – увольнение одного из сотрудников, то есть одного из вас. Это может спасти ситуацию. Кто будет этим человеком? Какими критериями вы будете руководствоваться? Решать надо самостоятельно. Какой процедурой воспользуетесь – это тоже ваше право. Категорически запрещается бросать жребий и предлагать свою кандидатуру.

Время - 8 минут. После выполнения – обсуждение. Трудно ли было выполнить это задание?
Какими критериями руководствовались?

5. Информационное сообщение «Конфликт. Стратегии управления конфликтами».

Цель: умение осознавать ситуацию как конфликтную, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

Ведущий: «Конфликт – это разногласия, столкновение, спор. Он возникает в том случае, если одна из сторон предполагает или опасается, что другая нарушает, ущемляет или игнорирует ее интересы.

Конфликт имеет положительные и отрицательные стороны. Выделяют следующие стратегии поведения в конфликте:

- Доминирование.
- Сотрудничество.
- Компромисс.
- Избегание.
- Приспособление.

Нет однозначно плохих или хороших стратегий, каждая из них может быть хороша для конкретной ситуации. (С участниками группы обсуждается применимость той или иной стратегии).

Участники делятся на 5 групп. Каждая группа получает описание житейского конфликта и задание найти такое решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации.

1. В семье двое детей-школьников. Чтобы не опаздывать на первый урок, надо встать в 8 часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дому. У детей постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет вставать на 10 минут раньше, чтобы успеть умыться до подъема второго ребенка).
2. Ты любишь слушать громкую музыку, а твой муж (сосед) предпочитает тишину в доме, по этому поводу у вас с ним часто возникают конфликты.
3. В доме периодически становится грязно. Никто не хочет убирать за собой мусор, так как каждый считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты в доме постоянно возникают конфликты.

4. Перед сном ты просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя происходят конфликты с мужем.

5. Вечернее чаепитие за столом в кругу семьи, но часто возникают конфликты из-за того, кому убирать и мыть посуду.

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов.

Ведущий: «Большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть таким образом, что каждая сторона идет на частичные уступки для общего удобства. Компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила.

«Беспроеигрышный метод решения споров».

- Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
- Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
- Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
- Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
- Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели»

6. Игра «Гром – ураган – землетрясение».

Ведущий: «А сейчас мы поиграем. Разделитесь на тройки. Двое берутся за руки и образуют «домик», а третий становится внутрь и становится «жильцом». Когда водящий говорит: «Гром!» - «жильец» выбегает из «домика» и ищет себе другой «домик». Когда ведущий говорит: «Ураган!» - «домик» взлетает и пытается найти себе другого «жильца». При слове «Землетрясение!» все игроки рассыпаются в разные стороны и образуют новые тройки. Ведущий пытается занять свободное место, а тот, кому места не хватило, становится новым водящим».

Игра продолжается 2-3 минуты.

Ведущий: «Какие вы испытывали ощущения? Острые ощущения, прилив сил, азарт, повысилось эмоциональное состояние. Но есть еще и негативные острые ощущения. Какие? (алкоголь, наркотики и другие депрессанты). Об этом мы поговорим на следующих тренингах».

Ведущий: «Не секрет, что друзья не растут в огороде и ... что педколлектив не прост во взаимоотношениях. Хотя можно спросить себя: «Проявляем ли мы в общении с коллегами свои лучшие качества? Может, боимся непонимания или отпора? А может быть, для проявления более глубоких чувств нужны какие-то особые условия? Такие, когда что-то светлое, нежное, ранимое в нашей душе было бы увидено, прочувствовано и согрето другими. Предлагаю немного отдохнуть и поиграть. Сейчас вам будут розданы фигуры разных цветов. Выберите любую из них, какая вам нравится. (Три коробки пускаются по рядам). Если передумали, можно взять другую фигурку.... Хорошо.... Итак, перед вами фигурка, которая вам нравится. Нарисуйте на ней ручкой с любым стержнем

что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор: растительный, геометрический, символический. Уголок природы, деревья, цветы, небо, птицы, рыбы или что-то еще, близкое вам....(Рисование).

Нравится? Вы согласны с тем, что в этом рисунке отражена частица вашей души? Попробуйте понять и мысленно для себя ответить: «какая это часть души, что она выражает?.. А теперь позвольте собрать ваши рисунки для следующего действия.

Пауза 15-20 минут, которую можно заполнить музыкой или чаепитием. За это время психолог в другом помещении выкладывает на листе ватмана композицию в виде мандалы, чередуя разные цвета и фигурки.

Ведущий: «А теперь посмотрите, что же у нас получилось. (Ватман разворачивается и прикрепляется на доску. Пауза для рассматривания).

Красиво. Словно радуга.... Здесь лебедь, звезды, березка, солнце. Удивительно! Эти рисунки можно разглядывать часами...

Когда-то давно, в глубокой древности, люди интуитивно обнаружили, что форма в виде цветка, звезды – они назвали ее мандалой – выражает что-то глубокое в душе человека, отражает словно бы **центр человеческой души**. Поэтому мандала встречается часто: в витражах церквей, на одежде, посуде, в архитектуре зданий. На Руси – в украшении изб, прялок, орнаменте вышивок. Открыл тайну мандалы известный австрийский психолог 20 – века Карл Юнг. Он же открыл и то, что созерцание мандалы, ее рисование или другое воплощение служит совершенствованию душевной жизни человека, ее гармонизации, здоровью...

Наша мандала – это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка души каждого из нас и все мы вместе (психолог обводит рукой круг мандалы). Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите глазами свой....

Обратите внимание, как каждый из нас близко находится ко многим другим. И если вдруг кто-то делает больно одному, то и другим, тем, кто рядом, станет больно. И наоборот. **Радость отразится светом на других**. Закономерно, что всё возвращается к тому же месту, к тому же человеку: по движению круга, по спирали. Вот такой удивительный образ получился. **Спасибо всем! В каждом коллективе композиция форм и цвета будет своей, уникальной. Поэтому мандала зазвучит ДЛЯ ВАС своей мелодией!**

Конфликт – это...

Мои понятия	Мои мысли	Мои чувства	Мои действия
Ссора	Меня хотят обидеть, унижить	Страх	Я убегаю
Война	Меня хотят оскорбить	Обида	Я уступаю
Спор	Меня	Раздражение	Я подавляю

Борьба	подавляют	Напряжение	Я иду на компромисс
Состязание	Надо мной хотят	Тревога	я ищу сотрудничества
схватка	посмеяться	злость	

Притча «Мудрость Хакима».

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом.

Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: «О властелин, если ты позволишь, я смогу успокоить его». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобного больше не сорвалось с его уст.

Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Тот ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза»

«Предсказание оракула».

На дальних просторах священной земли
 Деревья большие на склоне росли.
 А рядом в скале из седого гранита
 Природной стихией пещера пробита.
 И в этой пещере в полнейшей тиши,
 Хранимой под сенью сводов больших,
 От ярких лучей и от жизни забот,
 Уж многие годы оракул живет.
 Я к этой пещере по звездам пришла
 И просьбу оракулу передала:
 «По жизни реке все текут и текут
 Наши годы,
 Что ждет человека – удачи, невзгоды?
 Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой

И тайну нам жизни слегка приоткрой».
И молвил оракул: «Возьми сей сосуд.
Судеб предсказанья отыщутся тут».
К лазурным солнечным лучам
Ведет дорога всех,
Будь в жизни честен, смел и прям
- и ждет тебя успех.

Надежды солнечную нить
На счастье люди ткут,
Сумеешь лучик сохранить
- удачи дни придут.

Коль знаньем овладеть смогла,
Дари его другим.
Костру, что ты в душе зажгла,
Не дай растаять в дым!

Добро безмерно, как вода
Бездонного колодца.
Будь доброй к людям, и всегда
Добро к тебе вернется.

Сокровища не обретишь
Без горя и без муки,
Бутона розы не сорвёшь,
Не оцарапав руки.

Крупинка малая – алмаз,
Но в нем цветов игра,
Милей он для души и глаз,
Чем из камней гора.

Не тот мужчина, кто бренчит
Набитым кошельком,

Мужчина тот, кто знаменит
Отвагой и трудом.

Начнешь с горою говорить –
Услышишь только эхо,
Не поленишься злак зарыть –
Пожнешь зерно успеха.

Свободно ты живешь иль раб,
Прими совет один:
Без знаний ты как муха слаб,
Со знаньем – властелин!

Хватайся за каждое дело,
Чтоб сердце от радости пело!
Отзывчивым будь и спокойным,
Надёжным и дружбы достойным.

Лишь тот в делах своих
Подружится с удачей,
Кто пользу видит в них,
А от невзгод не плачет.

Взглядом трезвым и разумным
Посмотри на этот мир.
Все увидишь по-другому,
Жизнь по-новому поймешь.
Мир подобен океану,
Строй из добрых дел ладью,
И тогда его спокойно и легко переплывёшь.

Не смотри, что иной выше всех по уму,
А смотри, верен слову ли он своему,
Если он своих слов не бросает на ветер,
Нет цены, как ты сам понимаешь, ему

**Как создать развивающий
климат в коллективе.**
(по В.Б. Ольшанскому)

- **Открытость, непринужденность общения.**
Никому не нравится, когда хитрят, обманывают, пытаются на чем-то «поймать». Легче, когда можно не взвешивать каждое слово. Однако такт во взаимном общении необходим. Вседозволенность может принести только вред.
- **Понимание, способность войти в положение другого.**
Это вовсе не требует одобрения любого поступка. Но безучастное, безразличное отношение к человеку, подчеркивание социальной дистанции вызывают подозрительность и недоверие.
- **Гласность.**
Неравенство в межличностных отношениях неизбежно. Однако одно дело, если оно основано на положении в административной иерархии, на «силовых» различиях, и совсем другое – на известных каждому нравственных качеств, компетентности и деловом вкладе человека.
- **Отказ от оценки личности. Анализ фактов.**
Иногда оценка необходима, но лучше объяснить человеку последствия его поступка для других людей и для него лично, чем просто навесить ярлык прогульщика и т.д. Если хорошо проведено занятие, педагогу скажут плохо, оценивая личность и хорошо, если исходить из фактов.
- **Не приказ, а ориентация на проблему.**
Если человек лишь исполняет чужое решение, а с его мнением не считаются, он не станет принимать на себя ответственность за результат.
- **Сослагательность, а не категоричность.**
Скорее предположение, чем директива. Излишняя строгость унижает человека, продуцирует недовольство, обрывает обратную связь руководителя с подчиненными.

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ занятий *рекомендации педагога-психолога*

Памятка

«Как избавиться от стресса»

Что бы с нами ни происходило в жизни, во всем надо стараться искать положительные моменты. Даже в плохом и неприятном нужно видеть хорошее.

Стресс подстерегает нас на каждом шагу, и в основном причины этого стресса нужно искать в себе. Депрессия и стресс не могут длиться вечно.

Несколько приведенных ниже упражнений помогут восстановить силы, снизить эмоциональное напряжение и беспокойство, справиться с усталостью.

Упражнение 1

Данное упражнение проводится с целью восстановления сил. Предлагается сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть.

Сброс мышечного напряжения с области спины и плеч. Упражнение выполнять стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение 2

Упражнение позволит быстро достичь состояния расслабления при сильном эмоциональном напряжении. Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

Упражнение 3

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, спокойствии и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре вашего тела, — вы сами.

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

Психологическая зарядка

Нижеприведенные упражнения психологические зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить энергетический потенциал.

Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 минут каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

- ◇ Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».
- ◇ Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке, повторять: «Я думаю о хорошем».
- ◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».
- ◇ Принять позу цапли: руки в стороны. Подняв ногу, согнутую в колене, повторять: «Я — королева» (правая нога — левая нога).
- ◇ Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».
- ◇ Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».
- ◇ Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».
- ◇ Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
- ◇ Перекачиваясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся».
- ◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна».
- ◇ Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- ◇ Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- ◇ Перекачиваясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- ◇ Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
- ◇ Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

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

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

Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня»

Цель: определение и анализ уровня самооценки. Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

Ход занятия.

Самооценка как важнейшая составляющая личности

Ведущий. Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

Определение самооценки

Тест «Как у тебя с самооценкой?» (приложение 3)

Методика определения самооценки Ю.И.Киселева (приложение 4)

Итог занятия.

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

- Что такое самооценка и какова ее связь с самореализацией?
- Что дает каждый из типов самооценки ее обладателю?
- От чего зависит формирование самооценки

Цель. Развивать умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

1. *Упражнение «Я в лучах солнца».*

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

Содержание

1. Упражнение «Самохвальство».

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

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

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

2. Упражнение «Уверенность» (педагоги заполняют бланк с заданиями, приложение 3).

Инструкция после выполнения упражнения. Посмотрите еще раз внимательно на свои записи и попробуйте оценить, каким страхам вы подвержены в большей степени.

Затем ведущий предлагает другой вариант выражения отношения к подобным утверждениям (необходимо мысленно повторить их вслед за ведущим). :

1. Я уверена: в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.
2. Я абсолютно уверена: всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что: я делаю (на вкус и цвет товарищей нет).
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня. Я действительно несовершенна. Критика полезна.
4. Конечно! Всякий раз, перебивая кого – то, я высываюсь.
5. Может быть, он думает, что я нехороша! Конечно, иногда я не такая уж и хозяйственная, и деловая, да и кто-то иногда поступает лучше, чем я. Но я переживу и это.
6. Итак, он меня бросает. Может быть, он и уйдет, но я переживу и это.

Ведущий в конце делает обобщение: «Данное упражнение помогает менять страхи на спокойное, рациональное отношение к происходящему».

Упражнение «Телеграмма»

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен»

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

1. Положение безнадежно.
2. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
4. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
5. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

1. Упражнение «Уровень счастья».

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды.

Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты

2. Упражнение «Фантазии». Каждому дают по шесть небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются.

Инструкция. Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?

3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?

Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?

Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали?

Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

После выполнения упражнения ответы зачитываются.

1. Упражнение «Исследование Я-концепции».

Инструкция. Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите десять первых пришедших в голову ответов. Затем ответьте на этот же вопрос устами одного из ваших близких (матери или отца, мужа или брата). А что бы рассказали о вас ваш лучший друг и подруга? Сопоставьте три группы ответов: в чем сходство? В чем различие? Проанализируйте себя в общении с другими людьми, постарайтесь понять: в чем состоят их ожидания? Соответствуете ли вы им? В какой степени их э- восприятие объективно, в какой — определяется их особенностями? Справедливы ли ваши представления? Проверьте это в реальном общении с ними. В конце ведущий делает обобщение: «Цель этого упражнения - показать возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения на себя. Обратите внимание на то, устойчивы ли ваши представления».

2. Упражнение «Избавление от самокритики».

Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Что я натворил?!) Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакое "мученика самокритики". Спаситься от этого необходимо и возможно».

Инструкция. Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь

быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

1. Упражнение «Противоядие против самоистязательских игр».

Ведущий. Суть самоистязательских игр в том, что посредством ориентации на негативное вы попадаете в заколдованный круг и постоянно раскручиваете спираль плохого настроения или депрессии. Нередко люди не отдают себе отчета в том, что источник зла находится в них самих, поскольку их мысли денно и нощно вертятся вокруг неудач прошлого и тревог о будущем. Чтобы разрушить данный стереотип, следует разобраться в своих подходах и попытаться направить мысли в более позитивное русло. Попробуйте сверить ход своих мыслей со следующим списком утверждений.

А.

1. Я живу интересно.
2. Я кое-что значу в этой жизни.
3. Живу не тужу.
4. У меня большие планы на будущее.
5. Я умею контролировать ситуацию.
6. Любопытное явление.
7. Приятно провести свободный вечерок.
8. У меня достаточно времени для своих любимых занятий.
9. В целом люди мне нравятся.
10. Можно сказать, что я счастливый человек
11. Забавная (комичная) ситуация.
12. Не хотел бы пропустить такое событие.

Б.

1. Я никогда не избавлюсь от сексуальной закомплексованности.
2. Я сбит с толку происходящим.
3. Любви не существует.
4. Моя жизнь бессмысленна.
5. Мне страшно.
6. Никто меня не любит.
7. По нынешним временам дружба не в цене.
8. Мне не хватает терпения.
9. Все это не имеет никакого смысла.
10. С моей стороны это была глупость.
11. Так и в психушку загреметь недолго.
12. Человеческое существование, жизнь человека бессмысленны.

13. Я отвратителен.
14. Я не умею выражать свои чувства.
15. Никогда не могу сказать точно, чего хочу.
16. Я не способен полюбить.
17. Я ни на что не гожусь.
18. Я сам во всем виноват.
- 19- Почему я такой невезучий?
- 20.В голову лезут одни неприятности.
- 21.Прямо не за что ухватиться.
- 22.Производить на свет детей жестоко, человеческая жизнь ничего не значит.
- 23.Я никогда не сумею избавиться от депрессии.
- 24.Обстоятельства настолько запутаны, что всякое противодействие бессмысленно.
- 25.У меня недостает силы воли.
- 26.Просыпаться и то не хочется.
- 27.Иногда кажется, что лучше было бы умереть.
- 28.Люди наговаривают на меня.
- 29.Дела мои чем дальше, тем хуже.
- 30.У меня плохое настроение.
- 31.Что бы ты ни делал, людям все равно не угодишь.
- 32.Жизнь - штука несправедливая.
- 33- У меня никогда не будет настоящих друзей.
- 34.Не могу себе представить, какой будет моя жизнь через десять лет.
- 35.Со мной происходит что-то неладное.
- 36.Я эгоист.
- 37.Память у меня ни к черту.
- 38.Я чувствую себя не в своей тарелке.
- 39.Я легко ранимый, обидчивый человек

«Бальзам на душу»

Упражнение 2. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 3. «Принятие себя»

Цель. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Задание. Определение своих достоинств и недостатков.

Инструкция. Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

Упражнение 4. «Рисунок Я»

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Упражнение 5. «Девиз»

Цель. Отражение с помощью девиза жизненных установок.

Задание. Сформулировать свой девиз.

Инструкция. В старину у средневековых рыцарей был обычай - на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

Упражнение 6. «Мое настроение сегодня»

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Анализ занятия.

Анкета «Мнение»

Имя участника тренинга _____ Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Обведи кружочком соответствующий балл.)

2. Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

3. Твои основные ошибки в ходе занятия: а) по отношению к себе; б) по отношению к группе; в) по отношению к ведущему.
4. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.
5. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?
6. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).
7. Что ты еще хотел бы написать?

Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня» (часть первая)

Цель: определение и анализ уровня самооценки.

Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

1. Мини – лекция «Самооценка».

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на

фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

6. Положение безнадежно.
7. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
8. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
9. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
10. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

3. Упражнение «Я самый, самый»

Инструкция. Вам нужно встать на куб и сказать: «Я самый, самый...». Придумайте и скажите вашу самую лучшую сторону.

4. Упражнение «Принятие себя».

Цель. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Задание. Определение своих достоинств и недостатков.

Инструкция. Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

5. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

Анкета «Мнение»

8. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Обведи кружочком соответствующий балл.)

9. Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

10. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе; _____

б) по отношению к группе; _____

в) по отношению к ведущему _____

11. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться. _____

12. Что тебе очень не понравилось на этом занятии? Почему? _____

13. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.)

14. Что ты еще хотел бы написать? _____

Тренинг повышения самооценки
«Я лучшее, что есть у меня»
(часть вторая)

Упражнение 1. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царевны было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 2. «Уровень счастья»

Цель. Самоанализ своего состояния.

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

Упражнение 3. «Горячий стул»

Цель. Создание своего образа с помощью оценки окружающих и формирование личной самооценки на основе полученной информации.

В середине круга ставится два стула: один из стульев – «белый» (сидя на нем участники слышат о себе все хорошее), другой – «черный» (сидя на нем участники слышат то, что в них не нравится другим людям). Участники могут садиться на один из стульев, на оба или вовсе не принимать участия в данном упражнении.

Упражнение 4. «Рисунок Я».

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Упражнение 5. «Мое настроение сегодня»

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

ПОВЫШЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА «Я ВСЕ УМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»

Упражнение «Четыре слова»

Цель: создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; помочь игрокам развить воображение, метафорическое мышление, умение использовать символику языка и действия; развить способности к соединению идей из разных областей опыта, умение использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Необходимый материал: доска или флип-чарт с письменными принадлежностями для записи задания.

Время: 25 минут.

Участвовать в выполнении этого задания можно как по одному, так и в парах, тройках или небольшими группами. На доске или флип-чарте записываются четыре слова. Логически они должны быть как можно меньше связаны между собой и представлять имена существительные нарицательные в единственном числе (хотя не исключен и другой вариант грамматических форм или частей речи: скажем, список из четырех глаголов).

Даны, к примеру, слова: хлеб, грязь, театр, звезда.

Или: душа, письмо, цветок, ступени.

Игра заключается в том, что за определенное время (15-20 минут) необходимо придумать и показать театральный этюд, объединяющий данные слова (в том же порядке!) в логически связанное действие с конфликтом.

Упражнение «Красная Шапочка»

Цель: смоделировать командное взаимодействие при решении творческой задачи.

Необходимый материал: карточки с названием стран для жеребьевки.

Время: 40-60 минут.

Группа делится на три подгруппы и получает инструкцию:

На фестивале «Сказочный лес» различные кинофирмы представляют свои версии фильмов, снятых по мотивам сказки «Красная Шапочка».

В конкурсе участвуют три киностудии.

Первая — американская киностудия, поставившая фильм ужасов со всеми сопутствующими кошмарами.

Вторая — французская, она представляет мелодраму. Нежную, романтическую историю с драматическими событиями, но со счастливым финалом.

И третья фирма — из Италии — предлагает детективный вариант «Красной Шапочки». В этом фильме не обошлось без мафии, стрельбы и неутомимой журналистки в красном берете.

У вас есть 20-30 минут для подготовки и 3-5 минут для демонстрации своей киноленты.

Обсуждение

Эффективным ли было взаимодействие участников в ходе выполнения задания? Был ли кто-то, кто не полностью реализовался или вообще не был услышан? Кто был лидером в каждой подгруппе?

ПОВЫШЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА «Я ВСЕ УМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»

Упражнение «Ассоциации»

Цель: через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников группы; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

Время: 20 минут.

Ведущий. Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из комнаты. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с трех попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и пр. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

—На какой цветок похож загаданный человек?

—С каким временем года он ассоциируется?

—На какое животное он похож?

—С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

Рефлексия

Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему? Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались наиболее точными? Наименее точными? Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Игра «Подарок лешему»

Цель: способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии членов команды в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал; интегрировать группу за счет чувства общей ответственности и включенности в совместную деятельность.

Необходимый материал: доска или флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой группы: клей, картон и цветная бумага, проволока, 2-3 куска пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Время: 40-60 минут.

Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут команда должна представить товарищам из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже — решать самой команде. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовал каждый, решение принималось коллегиально и в работе были использованы все выложенные на стол материалы. Дать название полученному произведению — дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов.

Через 30 минут все группы выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.

**Психологический тренинг
«Управление эмоциональным состоянием»**

Цель: Управление собственным эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники группы сидят на стульях в кругу. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого двое детей». Во время смены водящий занимает свободное место. Кто остался без места, тот водит.

Мозговой штурм.

«Составление банка эмоциональных состояний».

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники группы отвечают на следующие вопросы:

- Что вы понимаете под эмоциями?
- Какие эмоции чаще испытываете?
- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется общим обсуждением.

Ведущий: «Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Это так называемые чистые эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение».

Игра «Будь внимательным».

Ведущий: «При разговоре люди смотрят друг на друга. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза. А теперь поднимите руку, у кого сосед со светлыми волосами? Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед с темными глазами? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед, в ушах которого две дырочки? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя».

Ведущий: «Я благодарю всех вас за активное участие в игре, желаю, чтобы в будущем у вас были только приятные знакомства».

Упражнение «Ладошка»

Цель: эмоционально расслабиться и сблизиться.

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и карандаш. Обведите на листе бумаги свою ладонь. Внутри каждого пальца напишите по одному качеству, которое вам в себе нравится. Затем подпишите лист и передайте по кругу. Каждый участник допишет те качества, которые он ценит в вас. Если кто-то по какой-то причине не хочет вписывать ничего. Это его право. Листок с качествами должен вернуться к вам».

Комментарии: можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнение длится 2-3 минуты.

Игра «Пары»

Ведущий: «Вам нужно стать пары в произвольном порядке. На каждую пару берется по одному листу бумаги. В этой игре надо стать друг к другу лицом и зажать лист бумаги лбами. Листок бумаги надо удерживать во время движения по помещению без помощи рук – руки должны быть заведены за спину. Двигаться необходимо постоянно, в произвольном направлении. Выигрывает та пара, которая дольше других удерживала лист».

Игра «Мышь и мышеловка»

Ведущий: «Вам необходимо стать в круг. Выбрать водящего – мышку. Плотно прижмитесь друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимитесь за пояс – это «мышеловка». Задача водящего всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дырочку», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации».

Комментарии: «мышеловка» не должна пинаться ногами, не делать больно «мышке».

Игра «Молчанка».

Ведущий: «Все вы сейчас будете молчать, а я попытаюсь вас рассмешить. Кто издаст звук, тот исполнит желание ведущего».

Ведущий: Рассказывает анекдоты или смешные стихи.

- Идет по лесу заяц, на дереве висит волк, за ногу привязан.

-Волк, ты что делаешь?

-Вешаюсь.

-А почему за ногу? За шею надо.

-Я пробовал, дышать нечем.

Червяк, проползая вокруг травинки, неожиданно увидел другого червяка, неописуемо красивого, и тут же без памяти влюбился.

-Выходи за меня замуж! – страстно воскликнул он. – Только ты можешь меня осчастливить!

-Заткнись лучше, старый дурак! – ответил объект его страсти. – Я твой другой конец.

Антисоветы психолога педагогу.

1. Не обращай внимания на детей. Их много – ты один!
2. Учение детей – дело рук самих детей. Не мешай ребенку учиться!
3. Если кто-то падает – подтолкни его, и процесс ускорится.
4. Если тебе плохо, то с какой стати кому-нибудь должно быть хорошо?
5. Педагогика – замечательное дело! Только дети мешают.

Сладкое воспоминание.

Провоцируйте конфликты.
Пусть они трясут весь садик.
А потом – коль доживете
Вы до пенсии своей –
Будет вам, что в жизни вспомнить,
Лежа на больничной койке,
И решать, что эти годы
Были прожиты не зря.

Развитие речи.

Научите педагогов
Очень крепко выражаться.
Поливают пусть друг друга.
И ругаются с детьми.
Через месяц убедитесь
Как спокойно на работе.

Речь активно развивая,
Быстро стрессы победим.

Забота о психотерапевтах.

Повышайте постоянно
Агрессивность и тревожность
У себя и педагогов
И, конечно же, детей!
Вам за это благодарны

Будут психотерапевты.
Вы поможете им быстро
Ощутить бюджета рост.

Кто рассмеялся, выполняет задания: рассказать стихотворение, спеть песню, рассказать смешной случай из своей жизни.

Ведущий: «Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть. И негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность, испытывать физическую боль, голод или холод.

Давайте сейчас разобьемся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность, испытывать негативные эмоции и состояния.

Первая – обсуждает злость;

Вторая – страх;

Третья – грусть;

Четвертая – апатию.

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы».

Ведущий: подводит итог обсуждения.

Злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;

Страх сигнализирует об опасности;

Грусть побуждает нас задуматься;

Апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Я предлагаю вам обсудить, что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции? Сравните два высказывания:

«Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна».

Второе высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта.

Упражнение «Путаница».

Ведущий: «В этой игре мы все постараемся повысить друг другу настроение.

Все становятся в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать клубок, держась за руки. (Перед игрой снять обувь и надеть спортивную одежду)».

Упражнение «Звуковая гимнастика».

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

Ведущий: «Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, нужно встать в круг, расслабиться, выпрямить спину. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звуки:

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

Игровое упражнение «Песня».

Ведущий: «Сейчас мы с вами повысим настроение. Я предлагаю спеть хором. Для начала всем знакомая песня «В лесу родилась ёлочка». По первому хлопку ведущего, все начинают петь. По второму хлопку – пение продолжается «про себя», молча. По третьему хлопку – опять нужно петь вслух. Тот, кто ошибется, выходит из игры».

Ритуал прощания.

Упражнение «Связующая нить».

Ведущий: «Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служил примером, препятствовал осознанию педагогом своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога. Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними. Как поступить с теми чувствами, которые причиняют страдания? С обидой, злостью, страхом, тревогой? Один из способов – научиться понимать и выражать их.

Я для вас подготовила маленькую информацию, как лучше выйти из стрессовых ситуаций и 9 профилактических правил для всех и каждого.

Сейчас каждый из вас, держа клубок в руках, выскажет: что он чувствует сейчас, как прошел тренинг, что хотел бы пожелать участникам или лично кому-то».

Тематический опросник	
Оценка работы группы	
1. Ваше Имя	_____
2. Оцените собственную степень включенности на занятиях, тренингах, семинарах	_____

3. Какие изменения произошли с Вами за время работы группы?	_____

4. Опишите самые значимые для Вас эпизоды, упражнения, которые помогли Вам по-новому взглянуть на себя И свои проблемы	_____

Дата:	_____