

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Вишенка» с.Красное»

Симферопольского района Республики Крым

ул.Комсомольская, дом 11 «А», с.Красное

Симферопольский район, Республика Крым, Российская Федерация, 297522

e-mail: vishenka.duz@bk.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и одобрена на заседанииПедагогического совета №1МБДОУ «Детский сад «Вишенка» Протокол № 1 от 31. 08. 2016г.  |  УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ «Детский сад «Вишенка» с. Красное» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Брилева |

**Программа психологических  тренингов по профилактике эмоционального выгорания педагогов посредством интерактивных технологий**

**«В гармонии с собой»**

Разработчик программы:

 Педагог – психолог

 МБДОУ «Детский сад «Вишенка» с. Красное»

 Дубина Виктория Александровна

 с. Красное, 2016 г.

 **Пояснительная записка**

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональном выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействую на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

**Актуальность**

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях,  все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако   не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и  психическим   и психологическим.  Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже  потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека.  А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия  и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует  особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность , усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

***Причины возникновения СЭВ у педагогов***

* Ø отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
* Ø несоответствие результатов затраченным силам;
* Ø ограниченность времени для реализации поставленных целей;
* Ø неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
* Ø большие нагрузки;
* Ø ответственность перед начальством, родителями;
* Ø отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

***Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ***

* Ø начало педагогической деятельности после отпусков, курсов  (функция-адаптация);
* Ø проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
* Ø окончание учебного года.

***Проявление СЭВ у педагогов*(в зависимости от стажа работы)**

* Ø Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
* Ø 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
* Ø 11% - у педагогов с 10 летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты;
* Ø 8% - со стажем от 1годадо 3 лет

**Цель:**  профилактика   синдрома  эмоционального  выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

* Знакомство педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
* Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
* Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
* Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
* Обучение педагогов эффективным техникам вербального  и невербального  взаимодействия и общения;
* Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;
* Обучение способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;
* Знакомство со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
* Обучение техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты;

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

**Новизна:**Использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

***Профилактика эмоционального выгорания***

**Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания**

**Во-первых:**

* Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни);
* Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях.

**Во-вторых:**

* Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* Высокая мобильность;
* Общительность, самостоятельность.

**В-третьих:**

* Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.

**Объект исследования:**педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад «Вишенка»

**Предмет исследования**: эмоциональное выгорание педагогов.

**Практическая значимость**программы  заключается в составлении  и подборе тренингов, семинаров, упражнений,  разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

**Ожидаемые  результаты внедрения программы:**

* Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
* Улучшение  психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* Сформированность  начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
* Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
* Повышение  мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Программа состоит из 12 встреч.  Каждая встреча  проводятся в течение учебного года с сентября по июнь. Продолжительность встреч  от 1 до 1,5 часов.

 Структура каждой встречи  определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

**Используемые  методы:**игровые, арт-терапевтические  и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

**В программе  используются различные  способы управления эмоциональным состоянием:**

* игры, направленные на развитие социальной перцепции;
* методы телесно – ориентированной терапии;
* элементы арт – терапии;
* музыкотерапия;
* игровые методы;
* сказкотерапия.
* песочная терапия

**Календарно – тематический план педагогической гостиной «В гармонии с собой»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Форма работы** | **Технологии** | **Тема, цель** | **Участники** |
| 1 | август | Диагностика | Анкетирование | 1.Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; *(приложение №4)*2.Тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости *(приложение №1)*3.Методика определения психологического климата в коллективе*(приложение №5)* | Педагоги |
| 2 | сентябрь | Тренинговое занятие | Технология «Групповая проблемная работа» | **«Решение есть»**Профилактика профессионального выгорания педагогов | Педагоги |
| 3 | октябрь | Тренинговое занятие | Технология «Улучшение психологического климата группы» | **«День рожденье нашей группы»** Профилактика профессионального выгорания педагогов | Педагоги |
| 4 | ноябрь | Тренинговое занятие | Технология «Сплочение педагогического коллектива» | **«Созвездие личностей»**Сплочение педагогического коллектива и преодоление  психологических зажимов | Педагоги |
| 5 | декабрь | Мастер-класс | Технология «Диалог», «Песочная терапия» | Мастер-класс для педагогов «**Узоры на песке»** |  Педагоги |
| 6 | январь | Игротренинг | Технология  «Педагог – педагог» | **«Хорошо, когда ты рядом»**Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество | Воспитатели и младшие воспитатели |
| 7 | февраль | Тренинговое занятие | Технология«Мандалотерапия» | **« Счастье наше рядом»**Развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости. | Педагоги |
| 8 | март | Тренинговое занятие | Технология«Арт-терапия» | **«Спокойствие! Спокойствие! И еще раз спокойствие!** Способы борьбы со стрессом, развитие стрессоустойчивости. | Педагоги |
| 9 | апрель | Тренинговое занятие | Технология «Сказкотерапия» | **«В гостях у сказки»**Создание поддерживающих стереотипов взаимодействия в коллективе, снятие психоэмоциональной нагрузки. | Педагоги |
| 10 | май | Тренинговое занятие | Технология«Включение в коллективную работу» | **«День психологической разгрузки»**Отработка навыков уверенного поведения. | Педагоги |
| 11 | май | Диагностика      |  Анкетирование     | Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;Тест для опытного воспитателя на определение эффективности его работы(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)Методика определения психологического климата в коллективе | Педагоги |
| 12 | июнь | Круглый стол |  Технология «Звездный час», «Подведение итогов» | **«Плечом к плечу»**Сплочение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения. | Педагоги |

 ***Встреча 1***

 **«Решение есть»**

 **ТРЕНИНГ**

**ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

**Знакомство** **(15-20 мин**)

Участники садятся в круг и по очереди вытягивают из непрозрачного мешочка предмет. Когда все участники вытянут свой предмет, начинается знакомство. Каждый участник проводит ассоциацию себя с предметом: «Я …………, я эта ракушка, прикладывая которую к уху можно услышать море и вспомнить приятные моменты жизни…»

**Определение принципов функционирования группы (5-10 мин)**

**Упражнение «Образ, рожденный мной» (25-30 мин)**

**Цель**: акцентировать внимание на повышении осознания участниками ответственности за свою жизнь, оказать помощь во взятии на себя этой ответственности, с помощью:

рассмотрения их поведения другими;

возможности чувствования мотивации этого поведения другими;

создания у других мнения о них;

влияния других на их мнение о себе.

Упражнение проводится в группе. В начале занятия участники располагаются свободно, в удобных для них положениях, имея при этом листок бумаги и ручку. На определенных заданиях, завершающих упражнение, участники садятся в круг. В предварительной беседе можно обсудить с участниками тему: «Что, значит, быть самим собой? Что людям мешает быть хозяевами своей жизни?»

Музыка, используемая в упражнении, должна носить характер неопределенности в четкости трактовки стиля, жанра и т.д., в ней нежелательны использования вербальных средств, позитивным моментом явилось бы то, что она ранее была неизвестна для участников.

**Инструкция для выполнения заданий:**

(Задания выполняются под музыку).

«Попробуйте, слушая музыку, представить образ, любого представителя органической жизни на нашей планете, или за ее пределами, если хотите».

«Составьте рассказ об этом представителе органической жизни и оформите его письменно, при этом, не указывая ни своего имени, ни фамилии. Описание сделайте от своего лица, – т.е. в контексте обращения – «Я». Охарактеризуйте его среду обитания, близкое окружение, его мысли, мечты, страхи. Можете описать жизненные события, которые имели место с ним».

Задание выполняется без музыки. Участникам зачитываются все составленные рассказы, при этом сохраняется авторская анонимность. «Внимательно прослушайте составленные рассказы и укажите наиболее Вам запомнившиеся. Проанализируйте, почему Вы обратили внимание именно на них. Если бы Вы знали авторов этих рассказов, то какие бы Вы вопросы им задали… попробуйте, их озвучить!»

«Расскажите о Ваших ощущениях, связанных с тем, что озвучивалась ваша работа. Заметили ли ее участники? Почувствовали ли они ваше настроение? Что Вы думаете сейчас, когда участники высказали свое мнение о вашей работе».

«Прослушав все работы, проанализируйте, что в них есть общего, а что их различает. Изменилось ли у Вас мнение об участниках? Что повлияло на это?»

Упражнение можно продолжить, выполнив аналогичные задания в преломлении к профессиональной деятельности. Задания, направленные на написание ассоциаций, возможно, построить следующим образом: «Ассоциируйте себя – как члена профессионального коллектива с любым образом живой сущности на Земле. Кто его окружает? Как она (эта сущность) живет? И т.д.», в выполнении, также предусматривается анонимность.

**Упражнение «Синергия»** (ассоциации с понятием синдром «профессионального выгорания») **(20-25 мин)**

**Цель:** Упражнение для тренинга по командообразованию. Оно помогает продемонстрировать, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных ее участников.

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши.

Тренер пишет на доске слово или понятие, имеющее отношение к теме тренинга: «синдром профессионального выгорания»

**Действия:**тренер раздает каждому по листку бумаги и просит каждого в отдельности написать максимум слов, состоящих из тех же букв, что и слово или понятие, написанное на доске.

После 5 минут индивидуальной работы тренер объединяет участников в мини-группы по 3-4 человека, раздает по листу бумаги на группу и просит их написать объединенный список на всю группу.

После 5 минут работы в мини-группах тренер объединяет всех участников в одну группу, выдает им лист бумаги и просит создать список, общий для всей группы.

**Обсуждение**

Были ли результаты мини-групп лучше, чем результаты отдельных участников? Был ли общий результат лучше, чем результаты мини-групп? Эти вопросы почти риторические, так как ответы на них всегда положительные.

Обсуждения полученных результатов и их анализ.

**Упражнение «Баланс реальный и желательный» (10-15 мин)**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

**Рефлексия:**

**Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?**Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

**Упражнение «Я – дома, я – на работе» (10-15 мин)**

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

**Рефлексия:**

**Проанализировать:**

похожие черты,

противоположные черты

одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

отсутствие общих черт

какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

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

**Упражнение «Выбери…» (10-15 мин)**

**Цель:**отдых, объединение в малые группы, референтометрия группы.

Если вы хотите объединить группу на 2 подгруппы, вызывается 2 добровольца; если на 3 подгрупп – 3 добровольца и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

**Работа в малых группах определение понятия «синдром профессионального выгорания» (10-15 мин)**

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека;

Сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за длительной эмоциональной нагрузки.

**Мини-лекция с презентацией «ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ МОДЕЛЕЙ «СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» (5-10 мин)**

В литературе известно несколько подходов к определению синдрома «профессионального выгорания». Первый подход рассматривает «профессиональное выгорание» как состояние физическое, психического и прежде всего эмоционального истощения, которое предопределено долговременным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения. При таком подходе «профессиональное выгорание» трактуется как синдром «хронической усталости».

При втором подходе «профессиональное выгорание» — двумерная модель, которая складывается 1) из эмоционального истощения и 2) деперсонализации, то есть ухудшение отношения к другим, а иногда и к себе.

Но самым распространенным является третий подход, который предложили американские исследователи К. Маслач и С. Джексон. Они рассматривают синдром «профессионального выгорания» как трехкомпонентную систему, которая содержит эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Очень близким к подходу К. Маслач и С. Джексон является подход отечественного ученого В.В. Бойко. Его модель синдрома «профессионального выгорания» состоит из трех компонентов, которые сопровождаются двенадцатью симптомами. В. Бойко так характеризует компоненты синдрома «профессиональное выгорание»:

Первый компонент — напряжение — характеризуется ощущением эмоциональной изможденности, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. В него входят такие симптомы, как: переживание психотравмирующих обстоятельств — человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие; недовольство собой — недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом; «загнанность в угол» — ощущение безвыходности ситуации, желания сменить работу или профессиональную деятельность вообще; тревога и депрессия — развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

Второй компонент — резистенция — характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует возникновение и развитие защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На этом фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональным делам и коммуникациям вызывает у человека ощущение избыточного переутомления. Резистенцию характеризуют такие симптомы, как: неадекватное выборочное эмоциональное реагирование — не контролированное влияние настроения на профессиональные отношения; эмоционально моральная дезориентация — развитие безразличия в профессиональных отношениях; расширение сферы экономии эмоций — эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации; редукция профессиональных обязанностей — свертывание профессиональной деятельности, стремления как можно меньше времени выполнять профессиональные обязанности.

Третий компонент — истощение — характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелировкой собственных профессиональных достижений, ухудшением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к коллегам по работе, психосоматическими расстройствами. В него входят такие симптомы, как: эмоциональный дефицит — развитие эмоциональной нечувствительности на фоне истощения, уменьшение до минимума эмоционального вклада в работу; эмоциональное отчуждение — создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях; личностное отчуждение (деперсонализация) — ухудшение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к коллегам по работе и к профессиональной деятельности вообще; психосоматические и психовегетативные расстройства — ухудшение физического самочувствия, развитие психосоматических и психовегетативных расстройств.

Следовательно, за В. Бойко, каждый компонент синдрома состоит из четырех симптомов. при этом каждый компонент и каждый симптом имеют три уровни развития: низкий, средний и высокий.

Таким образом синдром «выгорания» проявляется в депрессивном состоянии, присутствии чувств усталости и опустошенности, потере энтузиазма, способности, видеть позитивные последствия своего труда, негативной установке относительно работы и жизни в целом.

**Игра «Посудомоечная машина» (10-15 мин)**

Цель: Игра позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя.

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухаживания за собой.

Например:

«Я – старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры…»

Или:

«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок…»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

 **Диагностика синдрома «профессионального выгорания» в профессиях системы «человек-человек»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | УТВЕРЖДЕНИЕ | никогда | оченьредко | редко | иногда | часто | оченьчасто | всегда |
|  |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Я чувствую себя эмоционально истощенным |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствую себя уставшим, когда просыпаюсь утром и должен идти на работу |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники и коллеги, и использую это в интересах дела |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Я общаюсь с моими учениками полностью формально, без лишних эмоций, и пытаюсь свести общение с ними к минимуму |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Я чувствую себя энергичным и эмоционально возвышенным |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Я чувствую подавленность и апатию |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Я могу положительно влиять на производительность работы моих учеников и коллег |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | В последнее время я стал более черствым (нечувствительным) в отношении к тем, с кем работаю |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Как правило, окружающие люди много требуют от меня и манипулируют мной. Они скорее утомляют, чем радуют меня |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | У меня все более жизненных разочарований |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я чувствую безразличие и потерю интереса ко многим вещам, которые радовали меня раньше |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Иногда мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми из моих учеников и коллег |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Я многое успеваю сделать |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Я чувствую себя на грани возможностей |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Я многое еще смогу достичь в своей жизни |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Иногда руководство и коллеги переводят на меня груз своих проблем и обязанностей |  |  |  |  |  |  |  |

***Обработка результатов.*В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов за тремя субшкалами.**

***Ключ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Номер утверждения** | **Сумма баллов****(максимальная)** |
| Эмоциональное истощение | 1,2,3,6,8,13,14,16,20 | 54 |
| Деперсонализация | 5,10,11,15,22 | 30 |
| Редукция личных достижений | 4, 7,9, 12, 17, 18, 19,21 | 48 |

**Уровень «профессионального выгорания» определяется за таблицей уровней «выгорания».**

**Таблица уровней «выгорания»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Низкийуровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Эмоциональное истощение | 0-16 | 17-26 | 27 и больше |
| Деперсонализация | 0-6 | 7-12 | 13 и больше |
| Редукция личных достижений | 39 и больше | 38-32 | 31-0 |

**Интерпретация данных*.*Согласно модели синдрома «выгорания», предложенной американскими исследователями К. Маслач и С. Джексон, «профессиональное выгорание» объясняется как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.**

Эмоциональное истощениерассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и характеризуется заниженным эмоциональным фоном, безразличием или эмоциональным перенасыщением. Деперсонализацияпроявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть рост зависимости от других людей, в других — рост негативизма, циничности настроек и чувств относительно других людей (воспитанников, коллег, подчиненных и тому подобное). Редукция личных достижений заключается или в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебного достоинства и возможностей, или в нивелировке личного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей относительно других и тому подобное.

**Упражнение «Ладошки» (20-25 мин)**

**Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.**

**Ход упражнения.**

Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так, чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

**Заключительная игра «Солнышко» итоговая рефлексия дня (15-20 мин)**

**Цель: Вызвать у участников положительные эмоции.**

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

***Встреча 2***

 **«День рождения нашей группы»**

 **Упражнение «Ритуал приветствия» (15-20 мин)**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими членами коллектива.

**Инструкция:** Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие?

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

**Разминка «Весенний дождь» (10 мин)**

**Цель:** Эта разминка, с одной стороны, помогает участникам сконцентрироваться, тренирует внимание. С другой стороны, она позволяет настроить участников на работу с собой, смену установки, работу с ценностями и т.д.

**Материалы:** Не требуются.

**Инструкция:** Тренер спрашивает группу: Кто родился зимой, поднимите, пожалуйста, руку. А теперь те, кто родился весной. Кто родился осенью… Кто родился летом… Так-так. Те, кто родился… (называет два сезона), смотрят на мою левую руку. Она отвечает за вашу работу. Вы – команда номер один. Те, кто родился… (называет другие два сезона), смотрят на мою правую руку. Вы – команда номер два.

Первая команда делает так (хлопает по коленям). Попробуйте. А теперь смотрите на мою левую руку (тренер держит согнутую руку на уровне плеча) – это означает, что хлопаем тихо. Когда я поднимаю руку (поднимает над головой), хлопки становятся громче, сильней. Попробуем.

Вторая команда делает так (стучит каблуками по полу). Попробуем. А теперь смотрите на мою правую руку (тренер держит согнутую руку на уровне плеча) – это означает, что топаем тихо. Когда я поднимаю руку (поднимает над головой), топаем громко. Попробуем.

Итак, давайте попробуем все вместе.

Начинает накрапывать дождь… Первые капли гулко ударяют по асфальту… По траве… Дождик начинает усиливаться… Еще, еще, превращается в ливень… И вдруг стихает… Тише… Тише… И снова усиливается…

Тренер продолжает свой монолог, следя за групповой динамикой и давая возможность группе насладиться звуками весеннего дождя.

Процедура проведения: Группа сидит на стульях. Участникам в процессе образования групп не обязательно перемещаться. Они могут оставаться на своих местах.

На первом этапе объединяем участников, родившихся зимой/весной/летом/осенью в две группы, так, чтобы было приблизительно равное число участников в каждой подгруппе.

После этого тренер дает инструкцию, что нужно делать каждой команде: изображаем дождь хлопками по коленям (первая группа) и топаньем по полу (вторая группа).

Ядро разминки составляет картинка весеннего дождя, рисуемая тренером. Тренер управляет группами с помощью рук.

У рук есть три положения:

рука внизу, висит вдоль тела – отсутствие звучания соответствующей группы (левая рука отвечает за одну подгруппу, правая – за другую);

ладонь на уровне плеча – средняя интенсивность звучания;

рука поднята над головой – максимальная интенсивность звучания.

Мостик к теме. Эта разминка несет большой заряд положительной энергии. Тренер перекидывает мостик, например, так: «Этот дождь нас обновил, смыл усталость. И теперь мы входим в новый сезон – сезон продуктивной работы».

**Подводные камни**: Тренеру важно самому быть скоординированным, обязательно потренироваться предварительно, чтобы не путаться «в руках». Кроме того, нужно потренировать историю дождя, которую тренер собирается доносить до группы. Импровизировать по ходу проведения приходится в высоком темпе, и это создает дополнительные риски.

Хорошо подготовленный тренер получит замечательный результат, создав в группе приподнятое настроение и готовность работать дальше.

**С помощью разминки объединяем группу в 4-е малые группы по временам года** (группы могут быть не равноценными по количеству человек)

**Работа в малых группах «Составления списков причин приводящих к возникновению синдрома «профессионального выгорания по 4-м группам» (20-25 мин)**

социально-демографические:

возраст;

пол;

семейное положение;

опыт работы;

образовательный и квалификационный уровень;

социальное происхождение;

этническая и расовая принадлежность

личностные:

склонность к интроверсии;

низкая социальная активность и адаптированость;

социальная несмелость,

направленность интересов на внутренний мир;

реактивность (динамическая характеристика темперамента);

низкая или излишне высокая емпатия;

авторитарность;

агрессивность;

подозрительность;

нонконформизм;

высокая тревожность;

стыдливость;

импульсивность;

эмоциональная неустойчивость

статусно-ролевые:

ролевой конфликт;

ролевая неопределенность;

недовольство профессиональным и личностным ростом;

низкий социальный статус;

ролевые поведенческие стереотипы, которые ограничивают творческую активность;

отторжение в значимой группе;

негативные поло-ролевые установки, которые ограничивают права и свободу личности

профессионально-организационные (корпоративные):

рабочие перегрузки или отсутствие нагрузки;

сверхурочная работа;

ограниченность времени;

эмоционально насыщенное деловое общение;

дефицит времени;

длительность рабочего дня

содержание труда

**Содержание труда всех профессиональных групп системы «человек-человек» отличает:**

высокая насыщенность рабочего дня общением;

большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов;

высокая ответственность за результат общения;

определенная зависимость от партнеров общения: необходимость понимания их индивидуальных особенностей, притязаний и экспектаций, частые притязания на неформальные отношения при решении их проблем;

**конфликтные или напряженные ситуации общения, обусловленные недоверием, несогласием и проявляющиеся в различных формах отказа от дальнейшего взаимодействия (общения).**

**Упражнение «День рождения нашей группы» (10-15 мин)**

Участники хаотично двигаются по комнате. Вводится запрет на использование голоса.

1 задание. Не говоря ни слова, объединитесь в группы, кто в какое время года родился.

2 задание. В каждом времени года объединитесь по месяцам рождения.

3 задание. В каждом месяце распределитесь по дням рождения.

4 задание. А теперь все участники должны встать друг за другом по временам года, месяцам и дням рождения. Начнем с начала года. Итак, январь…

**Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?» (10-15 мин)**

Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности

Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

**Рисунок выбранного барьера (10-15 мин)**

Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф.деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желающие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

**Упражнение: «16 ассоциаций» (15-20 мин)**

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

Упражнение «Я открываю себе себя» (15-20 мин)

**Цель**: активизировать внимание на внутреннем чувстве собственной личной власти над собой, способности свободно руководить собой. Почувствовать свежесть и уникальность своих переживаний данного момента своей жизни, как отличного оттого, что было ранее и что будет потом.

Упражнение проводится индивидуально или в группе. Участники рассаживаются свободно в удобном для них положении. В предварительной беседе идет обсуждение субъективных ощущений на данном этапе коррекционной работы. Можно провести параллель между ощущениями: на работе, дома, в общественных местах, в группе участников данных занятий.

Рекомендуется использовать музыку без вербального материала. Возможно, заранее обсудить с участниками характер используемой музыки. Очень полезно использовать музыку, которую они предложат сами, особенно при индивидуальной работе.

**Инструкция к выполнению заданий:**

**(Все задания выполняются под музыку)**

«Попробуйте представить себя единственным и уникальным в своем роде, абсолютно самодостаточным космическим кораблем в космосе Вселенной. Жизнь Ваша – это всегда быть в этом пространстве, не встречая аналогов! Вокруг нет планет, на которых можно сделать остановку! Что Вы чувствуете, когда представляете такое?»

«Если представить, что звучащая музыка указывает на пульсацию жизни в Вас (космическом корабле), т.е. – это Вы сами, что тогда Вы чувствуете? Какие мысли появляются у Вас?»

«Представьте, что все пространство космоса начинает резонировать с Вашей музыкальной пульсацией и становится таким же как вы. – т.е. ЧАСТЬЮ ВАС! Как Вы чувствуете себя после этого? Попробуйте выразить Ваши чувства любым приемлемым на данный момент для Вас способом!»

«Попытайтесь представить, такую картину, что на работе (в школе, училище, институте …) Вы – такой же космический корабль, наполненный пульсацией жизненной музыки, а все что окружает Вас (люди, обстановка, и т. д. ) – это космос, который пульсирует вместе с Вами. Вы ведь знаете, что так может быть! Как Вы будете себя чувствовать после того, как подумаете об этом?»

Завершающим этапом цикла упражнений, основанных на технике личностно-центрированной психотерапии, будет совместное обсуждение участниками впечатлений от проделанной работы, рассмотрение пожеланий. Дискуссию можно представить в виде продолжения мысли: «Завтра я приду на работу и…».

**Мини-лекция с презентацией «Стадии профессионального выгорания. Следствия профессионального выгорания» (5-10 мин)**

**Стадии профессионального выгорания**

**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 в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

• неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя — 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.

**Следствия профессионального выгорания**

Первое — снижение самооценки.

«Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второе — одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Преобладают объект-объектные отношения.

Третье — 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.

**Упражнение «У кого голубые глаза…» (5-10 мин)**

Правила проведения: Участники рассаживаются по кругу. Ведущий объявляет, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой участники смогут лучше узнать друг друга. Ведущий называет личностное качество или описывает ситуацию и просит участников, по отношению к которым справедливо это высказывание, выполнить определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть кошка, должен сказать «Мяу»». Утверждения подбираются таким образом, чтобы они относились ко многим участникам. Примеры высказываний: «У кого голубые глаза – трижды подмигните»; «Тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу»; «Кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним»; «Кто любит собак, должен трижды пролаять».

Используя качества. на которые встало нужное количество человек объединяем группу в 3 малые группы.

**Работа в малых группах «Симптомы синдрома «профессионального выгорания» (15-20 мин)**

**физиологические симптомы**

чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна

ощущение эмоционального и физического истощения

отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию

общая слабость, снижение активности и энергии

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

одышка 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

**социально-психологические симптомы:**

безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности

повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события

вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя

постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет

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 ни старайся, все равно ничего не получится»)

**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 «застревание» 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 и клиентов, повышение неадекватной критичности

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет

**Упражнение «Кельтское колесо» (15-20 мин)**

По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

**Люди с Севера** – это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

**Люди с Запада** – это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

**Люди с Востока** – это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

**Люди с Юга** – обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо. Члены группы объединяются в подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

7-10 минут на подготовку.

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

**Участники остаются объединенными в 4-е подгруппы для дальнейшей работы.**

**Работа в 4-х группах «Профилактика синдрома «профессионального выгорания» (15-20 мин)**

Исходя из характеристики типа людей определенного в предыдущем упражнении участникам тренинга предлагается выполнить задание – составить рекомендации по профилактике синдрома «профессионального выгорания»

**Упражнение «Свеча мнений» (10-15 мин)**

Ведущий зажигает свечу, и участники, передавая ее по кругу, высказывают свои ощущения, чувства по поводу проведенного тренинга.

**Предлагаю другой вариант окончания тренинга:**

**Упражнение «Я собираюсь все бросить и написать себе письмо» (10-15 мин)**

Цель: Подвести итоги основным знаниям и навыкам, полученным в ходе тренинга.

Завершить тренинг на позитивной ноте.

Обеспечить базис для следующего занятия.

Ход упражнения: Каждому участнику было предложено написать себе письмо, в котором он резюмирует знания и навыки, полученные в ходе тренинга. Ведущий объяснил, что письма будут разосланы всем через месяц. Участники могли включить в письма то, о чем хотели бы себе напомнить (например, как можно по-новому реагировать на ситуацию стресса или как быстро и эффективно восстановить энергетический баланс после рабочего дня и др.).

Письма вкладываются в конверты, на которых надписывается реальный адрес, и заклеиваются. Ведущий собрал конверты у участников. Через месяц письма отправляются адресатам.

***Встреча 3***

 **«Созвездие личностей»**

**Цель тренинга:** развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

* Помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении, определить существующие проблемы, которые можно разрешить;
* Сплочение группы, создание непринужденной рабочей атмосферы;
* Эмоциональная встряска участников тренинга

 **Установление правил группы**

После знакомства ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы. Выносятся правила на обсуждение:

* доверительное общение
* общение по принципу «здесь и теперь»
* искренность в общении
* конфиденциальность
* определение сильных сторон личности
* недопустимость непосредственных оценок человека
* введение санкций за нарушение основных правил

**Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.**

Люди горячие,

Люди холодные,

Иногда я свечусь,

Иногда – словно одурачен.

Люди часто смеются,

Люди часто плачут,

Иногда я счастлив,

Иногда болезненно стеснителен.

Люди могут сжиматься,

Люди могут расти,

Иногда я открыт,

Иногда – не очень.

Чувства – сильные,

Мысли – тоже.

Но если одно без другого,

То кто же я тогда? (Peter Sharp, 2001)

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо как в физическом, так и  эмоциональном плане.  Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только  самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий  мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания  на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпение,          внимание   к        другим,      сопереживание.

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы,  от повседневных проблем и отдаться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

**1. Упражнение: “Я знаю, Я умею, Я люблю…”**

**Цель:**знакомство,осознание своей сущности, принятие своих качеств

**Инструкция:** каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут … Я знаю (умею, люблю) делать …»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?

- Кому показалось, кто-то хвастается?

- Узнали ли вы что-то новое о людях?

- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

**2. Упражнение:  «ДЕВОЧКА, ДРАКОН И САМУРАЙ»**

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаться с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платьица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

**3. Упражнение  «Хочу – не хочу, но делаю…»**

. Участникам предлагается на отдельных листах написать:

· Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.

· Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

· Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

**4. Упражнение: «Цветные королевства»**

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, игра развивает сообразительность, инициативность, помогает формированию сплоченности группы.

в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. в столице каждого из них стоял дворец. в каждом дворце находились король  и королева, принц и принцесса, главный министр, , фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. легко догадаться , что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленом – зеленые. да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов. в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства.  Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. когда ураган наконец затих, жители не могли понять, в каком они из королевств – Синем  или Зеленом – они оказались. волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему. каким  образом мы будем это делать? сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете,  какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. важнейшее условие  - никому не показывайте свою карточку! посмотреть карточки можно только пот моей команде.

Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь. одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое.   я не знаю, какое из них окажется - Синим, а какое – Зеленым. ваша задача навести порядок в королевствах. вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне  почувствовать  и понять друг друга, но а для этого просто необходимо вслушиваться  и стараться услышать окружающих себя людей.

На этом наш тренинг заканчивается и хочется от вас услышать: что понравилось вам сегодня, а что вас напрягло или смутило? каждый участник по кругу высказывает свое мнение о тренинге.

1. Начальник стражи

2. Главный министр

3. Принц

4. Король

5. Королева

6. Принцесса

7. Повар

8. Астролог

***Встреча 4***

**Мастер-класс для педагогов «Узоры на песке»**

**Цель:**Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение,

создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Расширить знания педагогов о песочной терапии.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

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

1. **Упражнение: «Первое впечатление».**

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Затем вся группа делиться своими впечатлениями друг о друге.

2. **Упражнение: «Белая ворона».**

Выбирается водящий. Он задает, какое - то действие (Танцует, молчит, злится и т.д.), а остальные совершают прямо противоположные действия. Затем водящий меняется.

 **Рисунок для ребенка является не искусством, а речью.** Рисование дает возможность выразить то, что в силу возрастных ограничений он не может выразить словами. В процессе рисования, рациональное уходит на второй план, отступают запреты и ограничения. В этот момент ребенок абсолютно свободен и может творить**.**

Карл Густав Юнг – основатель песочной терапии, говорил: **«Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».**

Уважаемые педагоги, я хотела бы познакомить вас с техникой рисования песком.

 ***Ход занятия***

1. Разминка

Уважаемые педагоги, здравствуйте, меня зовут «Песочная фея». Я приглашаю Вас в гости, в песочницу. Мы окунёмся немного в мир детства. Детство–это период человеческого развития, когда он учится понимать окружающий мир. В течение детства происходит чрезвычайно интенсивное физическое и психическое развитие человека.

Лишь малая часть людей способна сохранить свое детское восприятие мира (Эрик Берн)

Вы хотите узнать, о чём НА САМОМ ДЕЛЕ вы думаете, что НА САМОМ ДЕЛЕ чувствуете, что НА САМОМ ДЕЛЕ заботит вашу душу? Вы этого никогда не узнаете, если не взглянете в волшебную зеркальную гладь песка и не пожелаете «оживить» это неуловимое отражение. Песок нам дарит счастье с самого детства. Мы окунёмся немного в мир детства.

Детство от нас не уходит, детство всегда вместе с нами,

Те, кто от детства уходят, с детства живут стариками.

Детство от нас не уходит, детство живет в нас всегда,

Просто из детства уводит – жизни сует-суета. (Генрих Акулов)

Перед Вами песочница с песком. Вступите в диалог с песком, погладьте, погрузите руки в него, поиграйте, взаимодействуйте с ним.

Что за ощущение вызывает это прикосновение?

Отследите, какие возникают ощущения, чувства, образы (время – 5 мин.)

Затем идёт обсуждение.

– Какие возникли чувства?

– Какие ощущения?

– Какие воспоминания?

– Какие образы? (время – 10 мин.)

2. Исследование

В радостные для семьи дни, мы поздравляем, друг друга, радуя, другого пишем своё пожелание на открытках, дарим подарки. Сегодня у Вас есть необычная возможность выразить своё пожелание, используя песок и воду, а также различные предметы. Возможно, каждый представляет своих детей или взрослых своей семьи как – то, по разному – кто – то кажется более счастливым, кто – то менее, а кто – то, может быть – несчастным. Так давайте порадуем их!

3. Инструкция

Выберите фигурки похожие на самого счастливого в вашей семье и самого несчастного или менее счастливого ребёнка или взрослого. Разместите их в песочнице и создайте 2 композиции, выражающие ваше пожелание каждому из них. Используйте фигурки, природные материалы, воду и песок или просто песок, как Вам захочется. (время – 10 мин.)

4. Обсуждение

Давайте посмотрим наши композиции, какие они получились у каждого.

Идёт рассматривание.

В начале происходит работа с содержанием.

– Создатель композиции поясняет – кого выбрал из семьи, кто более счастливый, кто менее.

– По каким признакам выбирал, что чувствует к ним, какие события с ним происходят.

– Что хотел выразить каждому.

– Какое содержание композиции.

– Что использовал, из каких соображений?

5. Далее анализ внутренней динамики структуры компонентов (фигурок, материалов, изменения поверхности).

– Как расположены?

– Как могут взаимодействовать между собой эти фигурки?

– Что привлекает внимание? (время – 30 мин.)

6. Завершение тренинга

– Какие чувства вызвала каждая композиция?

– На что обратили внимание?

– Какое послание, как Вам, кажется, выразил исполнитель?

– Чем похожи композиции, в чём различие?

– С каким персонажем идентифицировались?

– Какие чувства возникли у создателя композиции, с чем согласен, с чем – нет?

– Что нового узнали? (время – 15 мин.)

**Ритуал «выхода» из Песочной страны**

Теперь мои милые, протяните руки над песочницей и сделайте движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

 **3.Рефлексия**

Спасибо за приятную встречу.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

***Мы все сегодня поработали очень хорошо – молодцы! Вам понравилось в гостях у Песочной Феи? Мы немного окунулись в волшебный мир, который называется – ДЕТСТВО.***

***И на такой поэтической ноте, мне хочется закончить наш тренинг словами Антуан де Сент-Экзюпери «Все мы родом из детства».***

***Встреча 5***

**«Хорошо, когда ты рядом»**

**Цель:**Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.

**1. Упражнение: «Молчаливое приветствие».**

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют  друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем что больше понравилось в приветствии.

**2. Упражнение: «Метафорический образ моего настроения»**

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки

привлекут Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроение. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

**3.Упражнение: « Пишущая машинка»**

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

**4. Упражнение: «Рукопожатие вслепую».**

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Водящий должен описать своё ощущение от этих рук и постараться отгадать участника. Затем игроки меняются местами.

**5. Упражнение: «Глаза в глаза».**

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

**6. Рефлексия. «Цепочка пожеланий на будущее».**

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

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

Подведение итогов  встречи.

***Встреча 6***

**Тренинг**

**« Счастье наше рядом»**

*Древняя мудрость гласит:* ***сложно изменить*** [***мир***](http://50ds.ru/vospitatel/1777-zanyatie-s-doshkolnikami-45-let-puteshestvie-v-mir-matematiki.html)***, но если ты хочешь этого - начни меняться сам.***

**Цель**: развитиекоммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи:**

* Повышать [коммуникативные](http://50ds.ru/psiholog/2702-informatsionno-kommunikativnye-tekhnologii-kak-interaktivnyy-sposob-predstavleniya-opyta-raboty-pedagoga-dou.html) навыки педагогов;
* Снять [эмоциональное и](http://50ds.ru/vospitatel/10418-emotsionalnoe-i-poznavatelnoe-razvitie-detey-rannego-vozrasta-cherez-izodeyatelnost.html) мышечное напряжение;
* [Развивать](http://50ds.ru/psiholog/3062-kak-razvivat-poznavatelnuyu-aktivnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
* Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
* Повышать самооценку педагогов;
* Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

**Педагог-психолог:**

**Древняя притча "Счастье"**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,
За ним мы бродим по пятам,
Ему твердим мы бесконечно -
С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.
Найти пытаемся ответ -
В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,
Что счастье - чьих-то рук творение,
Что к нам вот-вот придет волшебник,
И осчастливит нас, в сей миг!

**Вопрос для обсуждения:**

**Педагог-психолог:**

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

**Вывод:**

А счастье ходит с нами рядом,
С улыбкой говоря: "Смотри!
Меня искать совсем не надо,
Я есть всегда, ведь я внутри!"

**Игра "Нити счастья"**

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг по плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

**Игра "Полотно счастья"**

В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

**Игра "Имена" (плетем канву)**

Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье!

Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья.

Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

**Вопросы для обсуждения:**

- Понравился ли вам комплимент?

- Приятно ли было вам получать комплимент?

- Что приятнее получать или говорить комплимент?

**Игра "Оберег Счастья"**

Педагог-психолог: Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье!

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствуете, держа его в руках?

- Что оно вам напоминает?

**Педагог-психолог:** Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья становятся вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. (Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею)

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:". (Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья и т.д). Сохраните этот оберег счастья.

У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

**Упражнение "Посещение зоопарка"**

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
2. Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
3. Приходят в зоопарк первые посетители *(при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).*
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо **(двумя руками мять шею и лопатки).**
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру *("топать" кончиками пальцев по спине).*
8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать руки и ноги).*
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*
12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).[1]*

**Упражнение "Общее дыхание"**

Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

**Педагог-психолог:** Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. (Нужно дать возможность подышать синхронно). Молодцы!

**Вопросы:**

1. Что вы чувствовали, когда делали массаж вам?
2. Что больше понравилось: делать массаж или когда вам делали массаж?
3. Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?
4. Кто из вас испытал счастье от нашего сплочения и единения?

Значит это ваше счастье. А для кого-то счастье дарить подарки. Как вы думаете: что приятнее получать или дарить подарок? Конечно же, дарить подарки приятнее. Когда даришь, получаешь двойное счастье: делаешь приятно близкому человеку, и радуешься сам, что смог осчастливить его. И сегодня мы раскрасим и подарим себе мандалу. Что это такое сейчас узнаем?

**Раскрашивание "Мандалы"**

Материал: у каждого должны быть цветные карандаши. (Для практической работы рекомендуется увеличить размер предложенных вариантов мандал примерно в четверть листа).



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

**Педагог-психолог:** Само слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы. Начните с себя, и вы увидите, как начнёт меняться ваша жизнь. Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели. Это с успехом использует [Мандала-терапия.](http://mandala.do.am/index/0-6/t_blank)

**Инструкция:** Перед вами цветные карандаши можете приступать к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

**Вывод:** Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать в одних частях рисунка, не беспокоились о том, что мы хотим изобразить и достаточно ли у нас художественных способностей для реализации наших намерений. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план. Может быть, кто-то ответил на трудные вопросы.

**Завершение тренинга**

***Секрет счастья (притча)***

Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой.

Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

*Притча от Пауло Коэльо*

**Вывод:**

Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

 ***Встреча 7***

 **Занятие с элементами тренинга с применением арт - терапии и рецептивно - регулятивной формы музыкальной терапии**

**«Спокойствие! Спокойствие! И еще раз спокойствие!»**

**Цель**: Помочь понять участникам занятия, какое влияние на человека оказывает стресс, и предложить некоторые способы борьбы с ним.

**I Ритуал приветствия**.

**Цель**: преодоление скованности, создание доброжелательной атмосферы в группе.

**-** Здравствуйте уважаемые коллеги, я рада видеть вас сегодня на этом занятии. За плечами уже половина рабочего дня, но многие из нас, в силу разных причин еще не виделись и не успели поздороваться, давайте это исправим! У меня в руках находится небольшой «веселый» клубок, мы будем передавать его друг другу и тот, у кого он окажется в руках, должен поздороваться и поделиться своими ожиданиями на сегодняшнее занятие и пожеланиями к присутствующим здесь. Давайте начнем с меня и далее по часовой стрелке! Я рада, всех вас видеть здесь сегодня, надеюсь, что данное занятие будет полезным, каждый вынесет из него что-либо для себя, желаю, чтобы каждый, у кого в руках окажется этот веселый клубок, зарядился от него теплом, добротой и энергией.

**II Теоретическая часть (работа с брошюрой)**

**-** Уважаемые коллеги! Для удобства в нашей работе сегодня, я подготовила каждому из вас небольшую брошюру, в которой собрала интересную информацию. Здесь, вы будете сегодня, делать записи, и знакомиться с информацией, в конце встречи вы сможете оставить их себе. Давайте прочтем небольшое высказывание Андре Моруа

«Мы часто позволяем себе расстраиваться из-за пустяков,

которые надо забыть или просто не замечать.

Мы теряем столько невозвратимых часов,

мучаясь от обид, о которых через год

не вспомним ни мы, ни окружающие,

когда нам отпущено жить на этой земле

лишь несколько десятилетий.

Нет, надо посвятить свою жизнь

действиям и чувствам, достойным человека.

Пусть нас воодушевляют великие мысли,

подлинные привязанности, бессмертные деяния.

Ведь жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки»

**-** Пусть каждый из вас решит, насколько данное высказывание близко именно ему. Возможно, оно натолкнет вас на некие размышления о том, что же в жизни главное и на что нужно тратить свои силы, нервы и энергию!

 Давайте познакомимся с признаками появления стресса, каждый может для себя отметить, какие признаки характерны именно для него.

- Вы становитесь раздражительными при общении с людьми, вас выводит из себя малейшая проблема.

- у вас постоянный упадок сил и, как следствие,- понижение работоспособности.

- вы стали чаще спорить с людьми и не приемлете те обстоятельства, с которыми мирились раньше.

- Вам в качестве стимула требуется алкоголь/сигарета.

- Вы постоянно пребываете в удрученном расположении духа, вы несчастны и угрюмы.

- Вы чувствуете, что постепенно теряете контроль над ситуацией: вы завалены делами, которые должны быть выполнены в одно и то же время.

- Вы обнаружили нежелательные изменения в картине своего здоровья: у вас учащен ритм сердца, побаливает живот, вы сильно потеете, у вас дрожат руки, болит голова или появилось раздражение на коже…

**-** Подумайте о своем отношении к стрессу и о своей привычной реакции на него, а затем ответьте на следующие вопросы:

- Замечала ли я за собой избыточное волнение во вроде бы стандартных ситуациях?

- Испытываю ли я затруднения перед принятием самых простых решений?

- Не утомляюсь ли я по неочевидным причинам?

- Не думаю ли я, что на меня свалилось слишком много проблем?

- Свойственно ли мне игнорировать проблемы в надежде, что они разрешаться сами собой?

- Не пытаюсь ли я избежать противостояния разного рода проблем?

- Бывает ли такое, что я постоянно прокручиваю в голове различные варианты и никак не могу принять требуемое решение?

**-** Если вы ответили утвердительно на большинство этих вопросов, то, скорее всего, вы находитесь под гнетом стресса и вам необходимо приступить к ответным действиям*.*

С течением времени стресс приобретает свойство мгновенного «стартера» организма человека. За считанные секунды адреналин насыщает вашу кровеносную систему, и если вовремя не «выпустить пар», то вы длительное время будете испытывать волнение.

Побочные эффекты такого состояния:

- зуд в области желудка;

- усиленное потоотделение;

- учащенное сердцебиение;

- сухость во рту;

- слабость в мышцах;

- неспособность ясно мыслить;

- Ощущение полной растерянности;

- Негативные изменения в поведении.

**-** Ваши чувства имеют свойство меняться не от характера самой проблемы, а от характера вашего восприятия этой проблемы! Только от хода ваших мыслей зависит то, какая защитная реакция будет выбрана организмом.

 Чувства, находящиеся во власти стресса долгое время, способны привести к долговременным состояниям:

**Тревожное чувство** - возникает при испытывании необоснованного страха перед чем-либо (кем-либо)

**Симптомы:** ощущение беспомощности, паника, повышенная нервозность, боязнь возможности срыва, неотступное напряжение, бессонница.

**Агрессия -** возникает при появлении помех, мешающих решить проблему или добиться цел

 **Симптомы:** повышенная раздраженность, излишняя возбужденность при решении отдельных дел, вздорное и задиристое поведение.

**Депрессивное состояние** - возникает, когда проблемы и раздоры полностью овладевают вашей жизнью, вы теряете интерес ко многому.

**Симптомы**: потеря интереса к жизни, перманентная апатия, тоска, чувство собственной бесполезности.

 **Чтение притчи «Будьте подобны кофе!»**

**Цель:** Осознание себя в различных жизненных ситуациях

Одна молодая женщина пошла к своей матери рассказать ей о своей жизни, проблемах, которые казались слишком трудными для нее. Она не знала, как их решить, была утомлена нескончаемой борьбой. Казалось, что трудности возникают одна за другой.

Мать проводила ее на кухню, где заполнила три горшка водой. В первом она поместила морковь, во второй- яйца, и в третьем - кофейные зерна. Она дала воде закипеть, ни говоря при этом ни слова, затем приблизительно через 20 минут выключила горелки. Она выудила морковь и поместила ее в чашку. Достала яйца и поместила их в другую чашу, кофе же она поместила в третью чашу. Повернувшись к жалующейся дочери, она спросило: « Скажи мне, что ты видишь?»

«Морковь, яйца и кофе», - ответила ей дочь.

Мать поднесла их поближе и попросила, чтобы та потрогала морковь, сделав это, дочь заметила, что морковь стала мягкой. Затем мать велела своей дочери очистить яйцо, и после удаления скорлупы, та увидела, что яйцо сварено вкрутую. Наконец, мать велела глотнуть кофе. Дочь улыбнулась, поскольку ощутила богатый аромат, и спросило: « Что это значит, мама?»

Тогда мать объяснила, что каждый из трех продуктов столкнулся с бедственной ситуацией - кипящей водой, но каждый реагировал по-своему: морковь была крепкой, твердой и неподдающейся, однако, побывав в кипящей воде, смягчилась, и стала слабой. Яйцо было хрупким. Его тонкая скорлупа защищала его жидкое содержимое, но, пройдя варку, его внутренняя часть стала крепче. А кофейные зерна полностью изменили вкус воды! «Теперь ответь, которое из них ты?- спросила мать. - когда беда стучит в твою дверь, как ты отвечаешь? Ты - морковь, яйцо, или зерна кофе?»

Подумайте об этом… Кто из них вы? Действительно ли вы - морковь, которая, кажется сильной, но при боли и в бедственной ситуации поникает и теряет свои силы?

Может, вы яйцо, которое твердеет при высокой температуре? Может, я имела мягкий дух, но после трудностей, стала тверже и жестче! Моя скорлупа на вид та же самая, но внутри, не стала ли я ожесточенной и твердой, с жестким духом и закаленным сердцем!?

Или я - кофе? Сваренный кофе фактически изменяет воду (или в переносном смысле,- то обстоятельство, которое приносит боль)! Когда вода закипает, кофе испускает свой вкус и аромат. Если вы подобны кофе, то когда проблемы все хуже и испытания все тяжелее, вы становитесь все лучше и изменяете ситуацию вокруг вас!

Теперь попробуем пройти с вами тест

**Мини-тест «Внутренние силы».** *Приложение 6*

Подумайте, проанализируйте свое отношение к вашей деятельности и оцените указанные ниже фразы по 5-и бальной шкале*:*

 **5**- для меня это самое главное;

 **4**- иногда я этого не придерживаюсь;

 **3**- я не уделяю этому особого внимания;

 **2**- как пройдется;

**1**- мне это совершенно не подходит

|  |
| --- |
|  |

 Любая работа выполняется мной безотлагательно

|  |
| --- |
|  |

 Я стремлюсь выполнять любую работу идеально

|  |
| --- |
|  |

 Приступая к работе я, прежде всего, стараюсь задобрить окружающих;

|  |
| --- |
|  |

 К любой работе я прилагаю максимум усилий;

|  |
| --- |
|  |

Я точно знаю предел своих возможностей и никогда не берусь за то, чего не смогу выполнить.

**Ключ**:

**Безотлагательность** - принуждает вас решать как можно больше проблем за короткий промежуток времени. Вы стремитесь сделать намеченное к назначенному сроку, а то и быстрее – и ваш организм буквально вскипает от напряжения. Если при этом вы н7е испытываете стресс, то сможете достичь отличных результатов и переделать уйму работы. Однако, если на вас будет давить стресс, вы сделаете меньше и при этом совершите много ошибок.

**Совершенство**- Эта сила заставляет вас добиваться идеальных результатов при выполнении различного рода работ. Она требует от вас, чтобы все было, как говориться, по высшему разряду. Однако, испытывая стрессовое состояние, вы перестаете доверять другим людям и пытаетесь управиться со своей работой самостоятельно. Вам кажется, что только вы можете добиться превосходных результатов, и, в конечном счете, вы буквально тонете в море невыполненной работы. В то же время вы не замечаете много важного, заостряете внимание на несущественных деталях и выполняете уйму бесполезной работы.

**Задабривание окружающих** - вы пытаетесь сделать добро, не имея на это каких- либо предпосылок. Вы пытаетесь определить истинные нужды людей, а так же пытаетесь разработать четкий план действий. Однако под стрессовым гнетом легко перестараться, непреднамеренно вызвать противоположную реакцию или потерять контроль над своими чувствами. Вы так же рискуете заработать сильную депрессию, если ваши начинания не принесут ожидаемых результатов.

**Старание** - вынуждает вас прилагать максимум усилий для достижения поставленных целей. Вы хорошо справляетесь с текущими делами, полны энтузиазма, готовы браться за выполнение любых заданий и решать все проблемы. Однако, испытывая стресс, вы рискуете перестараться, и тогда вам придется бросить начатое дело на полпути.

**Чувство собственной силы** - Помогает вам постоянно сохранять решительность, с готовностью начинать и заканчивать необходимые дела. Это чувство оказывает вам неоценимую помощь в разных трудных ситуациях и не позволяет утратить боевой дух в тяжелые времена. Но, испытывая сильный и продолжительный стресс, вы начинаете злоупотреблять своими внутренними ресурсами. Вы буквально бросаетесь грудью на амбразуру и, игнорируя помощь других людей, стараетесь объять необъятное!

**Психолог:** 4 простых правила преодоления стресса на работе

***Правило 1***. Соберите факты. Половина нервотрепок в мире вызвана людьми, пытавшимися принимать решения до овладения информацией, обуславливающей эти решения.

***Правило 2*.** После скрупулезного анализа фактов примите решение.

***Правило 3***. Как только решение принято, действуйте, займитесь реализацией своего решения и не волнуйтесь по поводу результата.

**Правило 4**. Если вы начинаете волноваться из-за какой-то проблемы, запишите и ответьте на следующие вопросы:

В чем заключается проблема?

Чем она вызвана?

Каковы варианты решения?

Какое решение самое лучшее?

 **III Арттерапия с применением рецептивно - регулятивной формы музыкальной терапии**

**Цель**: Способствование снижению нервно-психического напряжения.

**-** На столе перед собой вы видите прозрачные емкости, в них мы сегодня попробуем создать краску, которой в последствии попробуем рисовать. Итак, начнем! Положите каждый себе в ёмкость по 2 ст.л. соли - запустите руку в сосуд, почувствуйте состав содержимого, почувствуйте соль каждым пальчиком; Теперь добавьте в смесь 4 ст.л. муки - тщательно перемешайте ингредиенты рукой, чтобы не осталось ни одного не перемешанного кусочка; добавьте в смесь 4-5л. клея ПВА - тщательно перемешайте состав до образования однородной массы, почувствуйте ее состав, ощутите каждую крупинку; теперь добавьте в смесь 3-4л. растительного масла - повторите процедуру смешивания, а теперь маленькими порциями добавляйте в смесь воду, перемешивая и разминая пальцами каждый кусочек, продолжайте процедуру до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию сметаны, не сильно жидкой, но и не слишком густой! Получилось? Молодцы! Теперь пора придать нашим красочкам цвет! Для этого выберите любой понравившийся вам цвет гуаши и добавьте его в смесь, тщательно перемешивая, до получения нужного вам оттенка. Замечательно!

Одним из лекарств стрессовых состояний принято считать музыку, которая, как известно, имеет терапевтическое значение! Сейчас я одна за другой буду включать хорошо вам известные музыкальные произведения. Выша задача, молча, на общем ватмане отобразить сделанной вами краской, ваши чувства, эмоции, возникающие при прослушивании конкретного произведения. Давайте начнем!

1. Штраус «Вальсы»

**Цель:** Снижение интенсивности чувства тревоги и неуверенности

(смена ватмана)

1. Шопен «Прелюдия № 1. опус 28»

**Цель:** Поднятие общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения

(смена ватмана)

1. Шуберт «Аве Мария»

**Цель:** Общее успокоение, удовлетворение

**IV Работа со шкалой стресса**

**-** Замечательно! У нас получилось три картины, в каждой из которой нашло отражение настроение каждого из вас! Кто желает поделиться своими впечатлениями, чувствами, мыслями от проделанной работы? (участники высказываются)

-Спасибо большое! А теперь давайте вернемся к брошюрам.

 **Предлагаю опробовать шкалу стресса.** *Приложение 7*

Вспомните, как у вас прошел день, и ответьте на следующие вопросы: (ответы «да», «нет»)

- вы все делали быстро (ели, пили, читали и т.д.);

- у вас было ощущение, что вы ничего не успеваете

- вас нервировало присутствие людей, вы чувствовали усталость, и даже изнеможение, вы не могли разглядеть светлые стороны жизни;

 - вы чувствовали постоянную скованность;

 - вы плохо спали

 - вы ели (пили, писали и т.д.) для успокоения, вы не могли сосредоточиться, у вас побаливала голова и живот без видимых причин;

- вам трудно было усидеть на одном месте;

- у вас случались сумбурные реакции, вы злились без причины

- вас бросало в жар, наблюдалось усиленное сердцебиение;

- вы принимали успокоительные средства.

За каждый ответ «да» поставьте 1 балл

За каждый ответ «нет» поставьте 0 баллов

Подсчитайте общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_

Ключ:

0-4 положительных пунктов - жить вам до глубокой старости, у вас все в норме!

4-9 положительных пунктов - могло бы быть и лучше, если бы вы еще более настойчиво противодействовали трудностям и превратностям жизни

10 положительных пунктов - вы в одном шаге от серьезного нервного срыва - и это не шутки, это уже опасно для здоровья.

Ну вот, каждый из вас узнал сой уровень стресса! Надеюсь, у всех он находится в норме!

**V Аутотренинг**

- Еще одним хорошим способом противостояния стрессу можно считать аутогенные тренировки! Вместо «аутотренинга» предлагаю вам воспользоваться стихотворением Л.Рубальской, уверена оно вам понравиться, и повысит вам не только самооценку, но и настроение!

Я сама себя нашла! Я сама себе важна!

Я сама себя открыла! Я сама себе нужна!

Я сама с собой дружу, я себе стихи пишу!

Я себе плохого слова больше в жизни не скажу!

Я сама себя люблю, я себе не нагрублю!

Потому что уваженье для самой себя коплю!

Без любимой, без меня, не могу прожить и дня,

Я с собою неразлучна, Я - кровиночка моя!

Я с собой поговорю, похвалю и пожурю,

Если в чем-то сомневаюсь, то уверенность вселю!

Я могу с собой болтать, словно бабочка порхать,

Я могу парить как птица, и меня не растоптать!

Я собою дорожу, Я удачу приношу!

Я притягиваю счастье, а несчастье отвожу!

Я сама себе пою песню нежную свою

Так собою восхищаюсь, что порою устаю!

За собою дорогой, я и в воду, и в огонь,

И живу теперь с собою как за каменной стеной!

Среди множества забот, лишь одно меня гнетет:

От меня-меня такую, ВДРУГ, да кто-то уведет!!!!

**VII Жизнеутверждающее обещание**

**-** прежде чем завершить наше встрече, предлагаю вам заполнить жизнеутверждающее обещание, находящееся на последней странице ваших брошюр, будем надеяться оно станет отправной точкой к счастливому будущему

**Я**,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

будучи в здравом уме, с решимостью прожить долгую, счастливую, полезную и обогащенную жизнь, настоящим обещаю всегда радоваться жизни, стремиться, все делать в меру своих сил, искать возможности и полностью брать на себя ответственность за свою жизнь.

**Я** знаю, что будут взлеты и падения, но я использую все превратности судьбы, чтобы стать сильнее, буду преобразовывать негативное восприятие в позитивное и стану всем тем, кем я способен стать.

**Я** буду помогать другим и буду вести их по жизни, что обогатит мою собственную жизнь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Подпись Дата

**VIII ритуал прощания**

**Цель:** Закрепление положительных воспоминаний о занятии и эмоционального завершения

В завершении нашей встречи предлагаю вам поделиться своими чувствами, переживаниями, оправдались ли ваши ожидания и т.д. (все высказываются по желанию)

Спасибо большое, что пришли, надеюсь, вам понравилось!

 ***Встреча 8***

**Тренинговое занятие для воспитателей «В гостях у сказки».**

**Цель встречи**: развитие сплочённости педагогического коллектива, создание поддерживающих стереотипов взаимодействия в коллективе, снятие психоэмоциональной нагрузки.

**Предметно-развивающая среда:** домик в русском стиле, русский платок, небольшой мяч, газеты, нарисованный замок и скрипичный ключ, минеральная вода, стаканчики, дерево из оргалита, яблоки из клеющей плёнки, скамейки, стулья.

**План проведения:**

**Психолог:** «Начинаем без сожаления, разминку для настроения».

**Музыкальная разминка** **«Игра в слова**»

Под музыкальное сопровождение психолог поёт и показывает движения – все повторяют за ним:

1. «И в воде, и на земле,

На полу, на потолке,

На носу и на руке.

Вы не слышали такого, мы не слышали такого.

В имена играем снова, в имена играем снова.

**Таня** (психолог пропевает и хлопает в ладоши), **Таня**(все вместе поют и хлопают в ладоши),

**вот Наташа** (психолог), **вот Наташа** (все вместе)… »

И так далее, называя все имена участников.

1. «И в воде, и на земле,

На полу, на потолке,

На носу и на руке.

Вы не слышали такого, мы не слышали такого.

В имена играем снова, в имена играем снова.

**Рады** (психолог поёт и хлопает в ладоши), **рады** (все вместе поют и хлопают в ладоши),

**Что пришли** (психолог), **что пришли** (все вместе),

**Очень** (психолог**), очень** (все вместе),

**Хорошо** (психолог), **хорошо** (все вместе),

**Вам спасибо** (психолог), **вам спасибо** (все вместе),

**Молодцы** (психолог), **молодцы** (все вместе)!»

**Психолог:** «Встреча продолжается, сказка начинается»

Звучит на аудиозаписи мелодия «В гостях у сказки». Психолог надевает корону на голову, шаль на плечи, заходит в деревянный, сказочный домик и выглядывает в окно.

**Психолог**: «В Красненском царстве, в Российском государстве, в детском саду «Вишенка» жила - была царица и было у неё 6 дочерей. Все статны, красивы и умны. И вот однажды приходят они к царице и говорят: «Хотим родная матушка других посмотреть да и себя показать.

«Хорошо» - отвечает им царица. Выходите и себя покажите!»

Психолог приглашает воспитателей выйти и встать в круг.

**Упражнение «Ручеёк радости»**

**Психолог**: «В славном граде Вишенке протекает ручеёк радости, он бежит по улицам, наполняя жителей радостью, спокойствием, умиротворением» (все держатся в круге за руки и делают плавно волны).

**Упражнение «Деревья»**

«А ещё в том царстве растут высокие и крепкие деревья» ***(психолог просит всех подойти ближе друг к другу, встать плечом к плечу, не оставляя расстояния, руки вытянуть вверх и скрепиться, переплестись руками как ветками).***

«Эти деревья защищают город, их ветви прочные и сильные, корни (ноги участников укрепить в позиции) крепкие и могучие. Почувствуйте их силу, мощь» ***(напрячь ноги и постоять так насколько секунд).***

Психолог предлагает участникам расслабить тело, опустить руки и встряхнуть ими.

**Психолог:** «Теперь наше царство-государство сильное, крепкое. Сказка сказывается, да и скоро делается! »

Психолог предлагает участникам сесть парами кто с кем хочет.

**Упражнение «Эхо на ладошке»**

Упражнение выполняется в парах.

У одного из пары участников есть листок, на нём написаны выражения: я тебя вижу, я тебя слышу, мне с тобой уютно, я радуюсь тебе, мне легко с тобой, ты - солнце, твой мир прекрасен. Один участник в паре говорит слова громко, а другой - тихо, как бы повторяя слова первого. Затем участники меняются друг с другом.

**Психолог:** «Что вы чувствовали? Ваши ощущения?» (ответы участников).

**Психолог**: «Долго ли коротко ли, прислал один царевич девицам подарок, да не простой – волшебный.

Это – золотое блюдце с наливным яблочком. Катись, катись яблочко по золотому блюдечку, расскажи нам про задание следующее. Вижу, вижу, что написано золотыми буквами. Это упражнение

 «Я учусь у тебя». (психолог просит всех сесть в круг).

**Упражнение: «Я учусь у тебя»**

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, я могу научить… ». Затем он бросает мячик другому участнику.

Упражнение продолжается пока последний участник.

**Психолог:** «Сказка продолжается – танец начинается. Танец непростой, на газете раскладной».

**Разминка: «Танец на газете»**

Ведущий расстилает на полу большой кусок из склеенных газет и предлагает всем встать на неё. Играет музыка – все танцуют, не выходя из-за газетного поля. Музыка заканчивается - ведущий отрывает кусок газеты и все опять встают на неё. И так далее. Кто выходит за пределы газетного поля, тот выходит из игры. «Молодцы!»

**Психолог:** «За морями, за долами, за дремучими лесами

На пригорке теремок, на двери висит замок. (показывает замок и скрипичный ключ)

Песня исполняется, замочек открывается!»

**Музыкальная пауза. «Спой песню…»**

Музыкальную фразу песни «В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла» спеть (симитировать) от лица: Мэрилин Монро, Витаса, Н. Бабкиной, Анжелики Варум, Н.Джигурды, Эдварда Радзинского,

 Б. Моисеева, В. Жириновского.

**Психолог:** «А теперь расслабиться и восстановить дыхание поможет нам медитативное пение. Мы сейчас с вами под спокойную музыку пропоём звуки, которые я вам буду показывать»

**Упражнение «Медитативное пение»**

Звучит минусовка мелодии «Нежность» группы Иван Купала. Все участники медленно и протяжно пропевают звуки: «А», «Н», «М», «О», «У» (повтор 3-4 раза). Психолог показывает напечатанные буквы на карточке.

**Психолог:** «А теперь продолжаем медленно и глубоко дышать»

**Упражнение на дыхание «Лифт»:**

Участники делают глубокий и медленный вдох, поднимая ладони рук вверх; выдох делают дробно, 8 раз, короткими выдохами, ладони при этом опускают вниз, до живота (повтор 2 раза). Затем наоборот, делают 8 короткий вдохов, ладони рук поднимают вверх; выдох идёт непрерывный, медленный и глубокий, ладони опускают вниз (повтор 2 раза).

**Психолог:** «Вот дверь замочек-то и открыл, а там за дверью вода живая да целебная» (психолог предлагает выпить минеральной негазированной воды всем участникам).

**Психолог:** «Чудеса не кончаются, чудеса продолжаются. Девицы-красавицы, у меня есть волшебный клубок, он укажет нам дорогу в Тридевятое царство. Куда он покатится, туда, значит, нам путь держать. Ты, клубочек, беги, нам дорогу покажи».

Психолог бросает клубок. Все идут змейкой, держась за руки, друг за другом под спокойную музыку.

**Психолог:** «Вот и Тридевятое государство» (все подходят к дереву с яблоками)

**Психолог:** «В этом царстве очень любят играть в театр. Перед вами дерево с яблоками. На них написаны роли. Выберите себе одну роль, отклейте яблоко от дерева и приклейте к себе. А вот и

 история-импровизация, которую я вам буду зачитывать. Вы, в соответствии с прочитанным и своей ролью, должны выполнить определённые действия или звукоизвлечения» (жирным шрифтом выделены роли).

**Экспресс-импровизация «Стояла тишина»**

Стояла **тишина**. Вдруг неожиданно грянул **выстрел**. **Дерево** вздрогнуло, и с него полетели **листья.** Хрустнула и упала **ветка.** Вспорхнули и закружили **вороны**. Они долго, пронзительно каркали и разбудили **собаку.** Она лениво вышла из будки, потянулась, оглянулась вокруг, тявкнула и хотела было залезть обратно, как вдруг увидела **кошку,** которая мирно лежала у дерева. **Собака** подбежала к кошке и зарычала. **Кошка** что-то мяукнула в ответ, приоткрыла один глаз и продолжала смотреть удивительный сон. Ей снилось, что стояла **тишина**. Неожиданно грянул **выстрел.** **Дерево** вздрогнуло, и с него посыпались **листья.** И т.д.

(Психолог приглашает воспитателей встать в круг и взяться за руки).

**Упражнение «Ручеёк радости»**

**Психолог**: «Вернёмся к нашему ручейку радости, он весело журчит, говоря, что наше путешествие по сказочному граду Апатиты закончилось. Он поёт : «Х-о-о- р-о-ш -ш-ш-о-о-о»

 (все вместе пропевают тихо 3-4 раза).

Звучит звук бегущего ручейка и спокойная мелодия, все держатся в круге за руки, делают плавно волны и произносят слово «хорошо».

**Психолог**: Тут и сказочке конец, а делу – венец! (звучит мелодия «В гостях у сказки», психолог задвигает шторки домика).

 ***Встреча 9***

**Тренинг для педагогов ДОУ «День психологической разгрузки»**.

**Цели:** Формирование благоприятного психологического климата.

**Задачи:**

• Сплочение коллектива, создание доверительных отношений;

• Профилактика профессионального выгорания;

• Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;

• Снятие эмоционального напряжения.

**Оборудование:** аудитория с расставленными по кругу стульями (по количеству участников, мяч, магнитола, , диск с музыкой для релаксации, листы бумаги, шариковые ручки по числу участников и фломастеры.

**Ход проведения:**

1. **Приветствие**

Цель: Познакомить участников группы с ритуалом приветствия, включение участников в коллективную работу.

Психолог: Здравствуйте, дорогие педагоги! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами собрались в нашем зале, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, снять эмоциональное напряжение, для дальнейшего поддерживания коммуникативных умений, благоприятного климата в коллективе. Вначале нашего мероприятия я предлагаю всем участникам поздороваться необычным способом: каждый участник группы, мизинцами соединяется с рядом сидящим соседом, и по моей команде дружно, скажем «Здравствуйте».

.**3.Упражнение**: **«Ассоциации с игрушкой»**

Цель: Поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения**.**

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

**4. Упражнение «Анонимка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Это неподписанное письмо, обычно жалоба на кого-либо или что-либо. А представьте, что страсть к анонимкам охватила неодушевлённые предметы. Каждый участник составляет анонимку от лица какой-нибудь вещи, остальные участники должны отгадать, от чьего лица составлена жалоба.**5. Упражнене**: **Передача предметов из рук в руки.**Цель: Обмен настроениями, чувствами по кругу.Психолог: Сейчас я предлагаю передавать виртуальные предметы по кругу из рук в руки:1. цветок, 2.бусина, 3.снежинка, 4.вода, 5 очень горячий пирожок 6.грязь.После чего мы «моем» руки в чистом горном ручье и «брызгаем» друг на друга хрустально чистой водой. Это высвобождает групповую энергию, позволяет участникам расслабиться. **6. Рефлексивная диагностика «Портрет идеального человека»**

|  |
| --- |
| **Цель**: Способствовать сближению группы посредством совместной работы.**Материалы**: нарезанные полоски бумаги, по 6 на каждого участника.**Процедура**: Каждый участник получает 6 полосок бумаги, на них он пишет идеальные качества, которые он бы хотел бы иметь. Затем участники собираются в группы по 4 человека, синтезируют качества (если какое-то качество повторяется, то одно убирают, другое оставляют) Следующий шаг: объединение групп в одну, синтез всех имеющихся качеств. В итоге кто-либо из группы зачитывает собранные качества идеального человека |

**Сеанс релаксации**. **«Руки»**Цель: Снятие усталости, установление психического равновесия.Психолог дает установку на расслабление, достижение внутреннего спокойствия, позитивный настрой. Играет спокойная мелодия.Сядьте по удобнее. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей ваших рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете тяжёлую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.**7.Упражнение «Я – звезда»** **Цель**: отработка навыков уверенного поведения.**Процедура**: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».**Вопросы:**1.Сложно ли Вам было выбрать для себя роль известной звезды?2.Есть ли сходство между Вами и выбранной звездой? 3.Где было легче, показывать или отгадывать**?** **8.Тренинговое упражнение «... зато ты»** 1. **Цель упражнения**: создание положительной атмосферы в группе.
2. **Оборудование**: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.
3. **Ход задания**: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.**9.Притча о волшебном кольце»**Эта притча об одном могущественном царе, властителе необозримых земель. Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило». И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин.Вам предлагается побывать в роли мудрецов и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. (Обсуждение.) И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».

|  |
| --- |
| **9.** **Формулы психологической устойчивости**Психолог: Я хочу познакомить вас с формулой психологической устойчивости и рекомендую время от времени проговаривать себе этот текст. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам. Предлагаю произнести эту формулу. (участники получают распечатанную формулу)  **Формула психологической устойчивости**Устойчиво стою я на землеУстойчиво стою я на земле. Вот так!Несчастиям своим я дам под зад. Вот так!Друзей моих я буду обнимать. Вот так!Смеяться буду громко я. Вот так!Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, и не распускаться!И подниматься, и распрямляться, крепко держаться и снова смеяться!**.10. Релаксация «Волшебный лес»**. Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идете дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окруженную могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.Вам пора возвращаться. Вы еще придете сюда, в этот лес-великан.**11**. **Заключительный этап****12.**«**Прощание»** Мне было очень интересно и приятно работать с вами. Я предлагаю всем встать в круг, взяться за руки дружно и громко произнести «Всем-Всем-Всем спасибо за работу». |

 |

 **Формулы психологической устойчивости**

Устойчиво стою я на земле

Устойчиво стою я на земле. Вот так!

Несчастиям своим я дам под зад. Вот так!

Друзей моих я буду обнимать. Вот так!

Смеяться буду громко я. Вот так!

Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, и не распускаться!

И подниматься, и распрямляться, крепко держаться и снова смеяться!

 **Формулы принятия несчастья**

Что бы со мной ни случилось

Что бы со мной ни случилось, я совершенно спокоен,

Потому что я расслабляюсь, а потом, как дитя, улыбаюсь.

То, что в судьбе неизбежно

То, что в судьбе неизбежно, я легко принимаю.

Невозможно прожить без несчастий, это я хорошо понимаю.

 **Формулы позитивных мыслей**

Начинается мой новый день

Начинается мой новый день,

Начинается моя новая жизнь!

Загорается во мне новый свет,

И рождается во мне чудо-жизнь!

Здравствуй, новый мой прекрасный день!

Здравствуй, новая моя чудо жизнь!

Здравствуй, новый в сердце дивный свет!

Здравствуй, новая моя чудо – мысль!

 **Формула повышения самооценки**

 **и позитивного восприятия окружающих**

Я хороший

Я, я, я хороший. Я, я, я спокойный. Я, я, я здоровый. Я, я, я веселый.

Я, я, я очень умный. Я, я, я очень добрый. Я, я, я очень сильный.

Я люблю тебя.

 ***Встреча 10***

 **Круглый стол «Звездный час»**

 **Цель:**выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, подведение итогов тренинга.

 - формирование благоприятного психологического климата

- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними

- развитие умения работать в команде

- сплочение группы

- осознание каждым участником своей роли, функции в группе

- повысить коммуникативные навыки педагогов

- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

**Необходимые материалы:**

- листы формата А – 4  по числу участников, простые карандаши, фломастеры

- спокойная музыка для релаксации

- тарелочки, кувшин с водой

- листки в клетку, шариковые ручки по числу участников

 **Ход мероприятия:**

**Педагог-психолог:**

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате нашего коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива также подведем результаты нашей работы.

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

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

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

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

 **Результаты диагностики «Психологический климат коллектива»**

**Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель упражнения: определить цель улыбки, как средства передачи сообщения

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

**Анализ упражнения:**

1. По каким признакам вы догадались о том, что улыбка искренняя, ироничная, надменная?

2. Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?

3. Как часто и в каких ситуациях вы обычно используете улыбку для установления контакта?

**Упражнение 2. «Мое настроение»**

Цель упражнения: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение…», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

**Анализ упражнения:**

1. Что понравилось вам в данном упражнении?

2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

**Упражнение 3. «Комплимент»**

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

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания.  Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно  не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

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

**Анализ упражнения:**

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Упражнение 4. «Цветок» (под музыку)**

Цель игры: помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Участники делятся на пары, один из них представляет себя бутоном. Он описывает свой цвет, форму, почву на которой растет.

Второй – представляет себя героем, оказывающему поддержку бутону.

Он подходит к сидящему, сгруппировавшись,  бутону со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками, и начинает укачивать.

Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются местами.

**Анализ упражнения:**

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

2. С какими трудностями вы столкнулись?

**Упражнение 5. «Тарелка с водой»**

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа  участников, молча с закрытыми глазами,  передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

**Анализ упражнения:**

1.Что, по вашему мнению, не удалось?

2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**Упражнение 6. «Доверительное падение»**

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

**Анализ упражнения:**

1. Что  было легче делать, падать или ловить?

2. Какие чувства вы испытывали  при этом?

3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете  подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

**Упражнение 7. «Чему я научилась»**

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научилась….

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что…..

- Мне понравилось,………

- Я была разочарована тем, что….

- самым важным для меня было….

Завершение. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня…

- что буду использовать в своей работе …

Всем спасибо за активное участие!!!

**Рефлексия: «Последняя встреча».**

Представьте себе, что встречи  уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

***Памятка педагогу***

* Ø Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
* Ø Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
* Ø Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
* Ø Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
* Ø Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
* Ø Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
* Ø Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.

***Памятка педагогу***

* Ø Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
* Ø Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
* Ø Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
* Ø Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;
* Ø Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
* Ø Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;
* Ø Использовать возможность выступить с речью;
* Ø Следите за питанием и фигурой;
* Ø Позволяйте себе «маленькие женские радости»;
* Ø Не забывайте, что вы красивы.

**Список используемой литературы:**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе  профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова  Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно- методичес кий журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
10. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
11. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

Интеренет-ресурсы:

1. Справочник педагога - психолога № 2, 2011 год
2. Справочник педагога - психолога № 5, 2011 год
3. Справочник педагога - психолога № 1, 2012 год
4. Практические семинары и тренинги для педагогов.- Вып.1. воспитатель и ребёнок: эффективное взаимодействие/ авт.-сост.Е.В.Шитова.-Волгоград: Учитель, 2009.- 171 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1.**

**Тест для молодого воспитателя**

**на определение его педагогической стрессоустойчивости**

(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

**1. Поступление на работу в детский сад:**

А. Не ищи зайца в бору — на опушке сидит.

Б. Ехал к вам, да заехал к нам.

В. Попался, как ворона в суп.

**2. Посвящение в должность воспитателя:**

А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.

Б. Летать летаю, а сесть не дают.

В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

**3. Первый самостоятельный опыт:**

А. Прежде веку не помрешь.

Б. Его пошли, да сам за ним иди.

В. Как ступил, так и по уши в воду.

**4. Отношение к наставничеству:**

А. Наука учит только умного.

Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.

В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

**5. Проведение занятий с детьми:**

А. Не бьет стрела татарина.

Б. Учи других — и сам поймешь.

В. Ехала кума неведомо куда.

**6. Проведение режимных моментов:**

А. День в день, топор в день.

Б. Жив, жив Курилка.

В. Что ни хвать, то ерш, да еж.

**7. Родительские собрания:**

А. Не трудно сделать, да трудно задумать.

Б. Первый блин комом.

В. Жаловался всем, да никто не слушает.

**8. Участие в педагогических советах в ДОУ:**

А. Живет и эта песня для почину.

Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.

В. Фасон дороже приклада.

**9. Конец учебного года:**

А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что
доброго мастерства.

Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.

В. Вечер плач, а заутре радость.

**Ключ к тесту**

Если у Вас преобладают ответы:

**"А"** — у Вас сформированы устойчивые представления о себе как «идеальном педагоге» (каким бы Вы хотели стать), «потенциальном педагоге» (каким бы Вы могли стать) и «реальном педагоге» (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

**"Б"** — у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны — и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

**"В"** — У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя — педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

**Стрессоустойчивость:**

для ответов типа «А» — нормальная.

для ответов типа « Б» — неустойчивая.

для ответов типа «В» — свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

 **Приложение 2.**

**Тест для опытного воспитателя на**

**определение эффективности его работы**

(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Отметьте, какие из пословиц русского народа, на Ваш взгляд, в наибольшей степени соответствуют представлениям о Вашей деятельности:

**1. Воспитатель детского сада – это:**

А. Добрая лошадка все свезет.
Б. Без матки пчелки – пропащие детки.
В. Под трубами повиты, под шеломом взлелеяны, концом
копия вскормлены.
2. Педагогический коллектив – это:

А. В мире, что в море.
Б. У одной овечки да семь пастухов.
В. Склеенная посуда два века живет.

**3. Обучать детей – значит:**

А. Что посеешь – то и пожнешь.
Б. Была бы нитка, дойдем и до клубка.
В. В дорогу идти – пятеры лапти сплести.

**4. Воспитывать детей – значит:**

А. Служил семь лет, выслужил семь реп, да и тех нет.
Б. Перемелется – все мука будет.
В. Наказом воевода крепок.

**5. Развивать детей – значит:**

А. Сей день не без завтра.
Б. Высоко летаешь, да низко садишься.
В. Палка о двух концах.

**6. Работа с родителями – это:**

А. Бумага некупленная, письмо домашнее.
Б. В добрый час молвить, в худой промолчать.
В. По способу пешего хождения.

**Ключ к тесту**

Если у Вас преобладают ответы:

**"А"** – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функций воспитателя. Следовательно, можно говорить о том, что Вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности. Преимущество Вашей работы в качестве наставника заключается в том, что Вы ориентированы на когнитивную практику работы с молодыми специалистами, т. е. способны показать, чему нужно учить детей и как это лучше всего делать. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание дидактического, "поучающего" стиля взаимодействия. Постарайтесь быть демократичнее!

**"Б"** – у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего Вам удается реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы ориентированы на эмотивную и креативную практику работы с ними, т. е. способны оказать психологическую поддержка и продемонстрировать весь педагогический потенциал Вашего подопечного. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание излишне демократического и либерального стиля взаимодействия. Иногда Вашему подопечному может понадобиться и четкая инструкция для ориентирования в сложных педагогических ситуациях.

**"В"** – приоритетным направлением Вашей деятельности в ДОУ являются управленческая и социально-педагогическая. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы можете научить их усматривать педагогическую проблему в разных ее проявлениях и упрощать ее (в сложных ситуациях выделять 1–2 ключевые составляющие проблемы), а также объединять свои усилия с другими специалистами ДОУ и родителями детей для достижения оптимальных результатов педагогического процесса. Отрицательным моментом.

 **Приложение 3.**

**Экспресс оценка выгорания**

|  |
| --- |
| **На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.** |
| 1 | Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен | Да | Нет |
| 2 | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления | Да | Нет |
| 3 | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры | Да | Нет |
| 4 | То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия воспитанники. | Да | Нет |
| 5 | На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | Да | Нет |
| 6 | Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно | Да | Нет |
| 7 | С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной | Да | Нет |
| 8 | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | Да | Нет |
| 9 | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям | Да | Нет |
| 10 | За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое | Да | Нет |

**Оценка результатов:**

**0-1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.
**2-6 баллов.** Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
**7-9 баллов.** Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
**10 баллов.** Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

 **Приложение 4**

***Определите уровень своего эмоционального состояния***

***Диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко)***

**Инструкция**. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального «выгорания». Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

*Опросник*

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. В последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

*Обработка и интерпретация результатов*

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным количеством баллов (указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках). Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку (10 баллов) получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:

1. определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
2. подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»,
3. находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» - сумма показателей всех 12 симптомов.

**НАПРЯЖЕНИЕ**

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5)

 2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5),

 3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

**РЕЗИСТЕНЦИЯ**

 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5); -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

 2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

 3. Расширение сферы экономии эмоции:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

 4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

**ИСТОЩЕНИЕ**

 1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

 2. Эмоциональная отстраненность:

 +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5),+70(5), +82(10)

 3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

 +11(5),+23(3),+35(3),+47(5),+59(5),+72(2),+83(10)

 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

* **9 и менее баллов** - не сложившийся симптом,
* **10-15 баллов** - складывающийся симптом,
* **16 и более** - сложившийся.

Симптомы с показателями **20 и более** баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания» Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от **0 до 120 баллов**. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

* **36 и менее баллов** - фаза не сформировалась;
* **37-60 баллов** - фаза в стадии формирования;
* **61 и более баллов** - сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

* какие симптомы доминируют;
* какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
* объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
* какой симптом (какие симптомы) более всего отягощает эмоциональное состояние личности;
* в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
* какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

 **Приложение 5**

**Изучение психологического климата в группе карта-схема А.Н. Лутошкина**

Психологический климат в группе - степень удовлетворенности членами группы различными сторонами жизни группы.

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в группе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни.

Инструкция: «Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине».

Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

– 1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

– 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

– 3 – свойство проявляется всегда.

**Обработка результатов:**

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива (С), надо сложить все положительные и отрицательные баллы.

Если С равно нулю или имеет отрицательную величину, то мы имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида.

 Если С более 25, то психологический климат благоприятен. Если С менее 25 — климат неустойчиво благоприятен.

Рассчитывают среднегрупповую оценку психологического климата по формуле:

С= ∑С¡/ N, где N — число членов группы.

**Бланк методики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Положительные особенности | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Отрицательные особенности |
| 1.Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение |   |   |   |   |   |   |   | Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон |
| 2. Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии |   |   |   |   |   |   |   | Преобладает конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии |
| 3. В отношениях между группами внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание |   |   |   |   |   |   |   | Группировки конфликтуют между собой |
| 4. Членам коллектива нравится быть вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время |   |   |   |   |   |   |   | Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| 5.Успех или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива |   |   |   |   |   |   |   | Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство |
| 6.Преобладают одобрение и поддержка, упрёки и критика высказываются с добрыми побуждениями |   |   |   |   |   |   |   | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| 7.Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга |   |   |   |   |   |   |   | В коллективе каждый считает своё мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей |
| 8.В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное единение по принципу <один за всех и все за одного> |   |   |   |   |   |   |   | В трудных случаях коллектив <раскисает>, появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| 9. Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные |   |   |   |   |   |   |   | Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей |
| 10. Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться |   |   |   |   |   |   |   | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| 11. Коллектив активен, полон энергии |   |   |   |   |   |   |   | Коллектив пассивен, инертен |
| 12. Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело |   |   |   |   |   |   |   | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах |
| 13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту |   |   |   |   |   |   |   | Коллектив разделяется на <привилегированных> и <пренебрегаемых>, здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их |
| 14. У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители |   |   |   |   |   |   |   | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно |

 **Приложение 6**

**Мини-тест «Внутренние силы».**

Подумайте, проанализируйте свое отношение к вашей деятельности и оцените указанные ниже фразы по 5-и бальной шкале*:*

 **5**- для меня это самое главное;

 **4**- иногда я этого не придерживаюсь;

 **3**- я не уделяю этому особого внимания;

 **2**- как пройдется;

**1**- мне это совершенно не подходит

|  |
| --- |
|  |

 Любая работа выполняется мной безотлагательно

|  |
| --- |
|  |

 Я стремлюсь выполнять любую работу идеально

|  |
| --- |
|  |

 Приступая к работе я, прежде всего, стараюсь задобрить окружающих;

|  |
| --- |
|  |

 К любой работе я прилагаю максимум усилий;

|  |
| --- |
|  |

Я точно знаю предел своих возможностей и никогда не берусь за то, чего не смогу выполнить.

**Ключ**:

**Безотлагательность** - принуждает вас решать как можно больше проблем за короткий промежуток времени. Вы стремитесь сделать намеченное к назначенному сроку, а то и быстрее – и ваш организм буквально вскипает от напряжения. Если при этом вы не испытываете стресс, то сможете достичь отличных результатов и переделать уйму работы. Однако, если на вас будет давить стресс, вы сделаете меньше и при этом совершите много ошибок.

**Совершенство** - Эта сила заставляет вас добиваться идеальных результатов при выполнении различного рода работ. Она требует от вас, чтобы все было, как говориться, по высшему разряду. Однако, испытывая стрессовое состояние, вы перестаете доверять другим людям и пытаетесь управиться со своей работой самостоятельно. Вам кажется, что только вы можете добиться превосходных результатов, и, в конечном счете, вы буквально тонете в море невыполненной работы. В то же время вы не замечаете много важного, заостряете внимание на несущественных деталях и выполняете уйму бесполезной работы.

**Задабривание окружающих** - вы пытаетесь сделать добро, не имея на это каких- либо предпосылок. Вы пытаетесь определить истинные нужды людей, а так же пытаетесь разработать четкий план действий. Однако под стрессовым гнетом легко перестараться, непреднамеренно вызвать противоположную реакцию или потерять контроль над своими чувствами. Вы так же рискуете заработать сильную депрессию, если ваши начинания не принесут ожидаемых результатов.

**Старание** - вынуждает вас прилагать максимум усилий для достижения поставленных целей. Вы хорошо справляетесь с текущими делами, полны энтузиазма, готовы браться за выполнение любых заданий и решать все проблемы. Однако, испытывая стресс, вы рискуете перестараться, и тогда вам придется бросить начатое дело на полпути.

**Чувство собственной силы** - Помогает вам постоянно сохранять решительность, с готовностью начинать и заканчивать необходимые дела. Это чувство оказывает вам неоценимую помощь в разных трудных ситуациях и не позволяет утратить боевой дух в тяжелые времена. Но, испытывая сильный и продолжительный стресс, вы начинаете злоупотреблять своими внутренними ресурсами. Вы буквально бросаетесь грудью на амбразуру и, игнорируя помощь других людей, стараетесь объять необъятное!

**Приложение 7**

**Мини – тест «Шкала стресса»**

Предлагаю опробовать шкалу стресса.

Вспомните, как у вас прошел день, и ответьте на следующие вопросы: (ответы «да», «нет»)

- вы все делали быстро (ели, пили, читали и т.д.);

- у вас было ощущение, что вы ничего не успеваете

- вас нервировало присутствие людей, вы чувствовали усталость, и даже изнеможение, вы не могли разглядеть светлые стороны жизни;

 - вы чувствовали постоянную скованность;

 - вы плохо спали

 - вы ели (пили, писали и т.д.) для успокоения, вы не могли сосредоточиться, у вас побаливала голова и живот без видимых причин;

- вам трудно было усидеть на одном месте;

- у вас случались сумбурные реакции, вы злились без причины

- вас бросало в жар, наблюдалось усиленное сердцебиение;

- вы принимали успокоительные средства.

За каждый ответ «да» поставьте 1 балл

За каждый ответ «нет» поставьте 0 баллов

Подсчитайте общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_

**Ключ:**

0-4 положительных пунктов - жить вам до глубокой старости, у вас все в норме!

4-9 положительных пунктов - могло бы быть и лучше, если бы вы еще более настойчиво противодействовали трудностям и превратностям жизни

10 положительных пунктов - вы в одном шаге от серьезного нервного срыва - и это не шутки, это уже опасно для здоровья

 **Приложение 8**

**Анкета обратной связи**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Название тренинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уважаемые коллеги!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Мое настроение до тренинга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

2. Мое настроение после тренинга

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

3. Насколько мне все было ясно и понятно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

4. Насколько мне было интересно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

8. Как много я получил от группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |

Педагог - психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Анкета оценки эффективности тренинга**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Название тренинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уважаемые коллеги!

Прошу ответить на вопросы анкеты: Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важною Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Все Ваши предложения и пожелания будут учтены при составлении программы наших следующих встреч.

|  |
| --- |
| 1. Насколько важной для Вас была тема тренинга? |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Важной | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Трудно сказать | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Не важной |
| 2. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя? |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Да | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | нет | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif |
| Если да то что именно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3. Сможете ли Вы применить полученные знания на практике? |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Да | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Возможно | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Нет |
| 4. Оцените насыщенность программы новой информацией: |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Высокая | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Средняя | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Низкая |
| 5. Насколько последовательно и логично был изложен материал? Отметьте на шкале от 0 до 10 |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |
| 6. Оцените объем изложенного материала: |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Недостаточно | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Достаточно | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Перенасыщено |
| 7. Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения тренинга? Отметьте на шкале от 0 до 10 |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |
| Комментарии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 8. Насколько сложно Вам было воспринимать материал? |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Легко | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Нормально | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Трудно |
| 9. Оцените темп изложения материал |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Быстрый | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Нормальный | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | Медленный |
| 10. Насколько Вы удовлетворены работой тренера? Отметьте на шкале от 0 до 10 |
| 0 | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | http://hrm.ru/icons/ecblank.gif | 10 |
| Комментарии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 11. Кому еще из сотрудников компании будет полезно принять участие в этом тренинге? |
| http://hrm.ru/icons/ecblank.gif |
| 12. Что бы вы посоветовали изменить в тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13. Что вам особенно понравилось в тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 Педагог-психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_