

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Ромашка»

# Методическое пособие

Л.В. Топоркина, Е.И. Куш

«Эмоциональная гармонизация педагога  
как аспект психолого-педагогической компетенции  
по профилактике профессионального выгорания»



г. Приморско - Ахтарск  
2025г.

Методическое пособие «Эмоциональная гармонизация педагога как аспект психолого-педагогической компетенции по профилактике профессионального выгорания»: методические рекомендации для специалистов ДОУ / Топоркина Л.В., Куш Е.И. – Приморско-Ахтарск, 2025. – 56 с.

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ № 2 МО г. Приморско-Ахтарска, протокол № 4 от 26.03.2025г.

Данное методическое пособие предназначено для специалистов ДОУ и являются проводником в психолога - педагогическом просвещении по направлению эмоционального выгорания педагогов. Практический материал представлен картотекой тренингов, которые ориентированы на профилактику СЭВ, облегчающих педагогам реализовывать условия ФГОС

Профессиональная дельность педагогов связана с целым рядом напряжённых ситуаций. Организация различных видов детской деятельности в течение всего дня требует высокой концентрации внимания, эмоциональной гибкости при разрешении достаточно частых конфликтных ситуаций, индивидуального подхода к каждому воспитаннику в образовательном процессе. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удаётся найти общий язык и с родителями по поводу воспитания детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Целью предлагаемых тренингов является предупреждение и преодоление возможных последствий психологического напряжения и поддержания оптимального эмоционального состояния в условиях профессиональной деятельности.

Методическое пособие могут быть использованы специалистами дошкольных образовательных организаций для снижение негативных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью, и трансформация их в эмоционально нейтральные эмоциональные состояния, через ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния. В основу пособия положены диагностические методы, направленные на выявление и осознание факторов, способствующих формированию потребности в управлении своим эмоциональным состоянием, в выработке личной модели конструктивного реагирования в эмоционально напряжённых ситуациях профессиональной деятельности.

© МБДОУ № 2 МО г. Приморско-Ахтарск, 2025г.

© Л.В. Топоркина, Е.И. Куш.

## Содержание

<b>1. Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Психолого-педагогическое направление на развитие педагогического потенциала педагога.....</b>	<b>5</b>
2.1. Психолого-педагогические компетенции педагога	
2.2. Профессиональное эмоциональное выгорание педагога	
2.3. Эмоциональная гармонизация педагога с помощью рефлексии	
<b>3. Карточка тренингов.....</b>	<b>14</b>
3.1. Тренинг «Психологическая компетентность педагога»	
3.2. Тренинг «Профессиональная компетентность педагога»	
3.3. Тренинг «Сохраним себя для себя»	
3.4. Тренинг «Эмоциональное выгорание педагога»	
3.5. Тренинг «Борьба со стрессом и эмоциональным выгоранием»	
3.6. Тренинг «Как не «сгореть» на работе»	
3.7. Тренинг «Гармонизация психоэмоциональной сферы у педагогов»	
3.8. Тренинг «Радуга настроения»	
3.9. Тренинг «На пути к гармонии и равновесию»	
<b>4. Литература.....</b>	<b>56</b>

## Введение

В дошкольных образовательных учреждениях активно внедряются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии работы с детьми, что, несомненно, положительно сказывается на их физическом и психическом состоянии. Однако для здоровья детей также крайне важно взаимодействовать со здоровым, ресурсным педагогом, способным к физической и психологической саморегуляции.

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего повседневный психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределённости и беспомощности, так характерные для современных воспитателей. Следствием повышенной напряжённости труда нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность. Эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.

Актуальность этой темы обусловлена тем, что введение Стандарта предполагает изменения в профессиональной деятельности самих педагогов. В настоящее время большое внимание стало уделяться профессиональным качествам педагогов, их знаниям психологии и педагогики, умению планировать и анализировать образовательную работу с детьми, создавать и реализовывать условия для гармоничного развития ребенка. Для реализации условий ФГОС требуется педагог способный не только овладеть технологиями, обеспечивающими индивидуализацию образования, достижения планируемых результатов, но и мотивируемый, на непрерывное профессиональное совершенствование и инновационное поведение.

В связи с этим, возрастает чувство неудовлетворенности профессией, снижается уровень квалификации, что и обуславливает развитие процесса психического выгорания педагога. К тому же профессиональная деятельность педагогов, прежде всего, связана с интенсивным общением всех участников образовательного процесса и высокой степенью ответственности за жизнь и здоровье детей, что увеличивает риск появления СЭВ. А ведь как всем хорошо известно, что психологическое здоровье педагога это - залог успешного образовательного процесса. Поэтому психологу в детском саду необходимо регулярно проводить работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания.

## **2. Психолого-педагогическое направление на развитие педагогического потенциала педагога**

### **2.1. Психолого-педагогические компетенции педагога**

Сегодня востребован педагог творческий, умеющий мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития дошкольника. Следовательно, возникает необходимость овладения педагогами умениями и навыками саморегуляции эмоционального состояния с целью сохранения и укрепления собственного психологического здоровья. Но следует отметить, что необходимо выработать привычку к психологическим действиям: именно тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

Актуализация вопросов повышения психолого–педагогической компетентности педагога продиктована требованиями современной образовательной ситуации, ростом социальных требований к образовательным учреждениям и педагогов. В педагогической науке понятие психолого-педагогическая компетентность определяется как максимально адекватная, пропорциональная совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств педагога, позволяющая достигать качественных результатов в процессе воспитательно-образовательного процесса воспитанников.

Задача педагог-психолога - помочь педагогам в повышении общей психологической грамотности, в привлечении психологии к решению педагогических задач; помочь овладеть доступными диагностическими методами для изучения процесса развития личности, коллектива детей в условиях воспитательно-образовательного процесса; опираться на психологию в психическом развитии воспитанников, в преодолении недостатков их поведения.

Психолого-педагогическое направление развития педагогического потенциала педагога включает следующие элементы:

Психологическая профилактика. Содействие полноценному социальному развитию педагога, предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов.

Развивающая психодиагностика. Интерпретация результатов диагностики индивидуально-психологических характеристик и сообщение их педагогу для актуализации имеющихся у него психологических знаний и развития психологической компетентности.

Психологическое консультирование. Помощь педагогу в самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости.

Педагогическое просвещение и образование. Подготовка педагогов к работе с детьми с различными индивидуально-психологическими особенностями.

Также развивающее направление психолого-педагогического сопровождения предполагает включение педагога в активную творческую деятельность, например, участие в конкурсах профессионального мастерства.

В процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает педагогу поддержку для перехода от позиции “я не могу” к позиции “я могу сам справиться со своими жизненными и профессиональными трудностями”, то есть поиск скрытых ресурсов личности, опора на его возможности и создание на этой основе условий для развития. Профессиональный и личностный рост, как правило, приводят к изменениям психологического состояния педагогов, влияют на степень их уверенности в своих силах.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов:

- выгорание,
- тревожность,
- удовлетворение своей работой,
- устойчивость к стрессовым ситуациям, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, эмоциональный фон в коллективе, комфортное ощущение себя в коллективе.

Ожидаемые результаты реализации от проведенных тренингов:

- повышение эмоционального фона в коллективе;
- рост удовлетворения от работы;
- формирование у педагогов устойчивости к развитию отрицательных внутриличностных процессов;
- повышение психолого-педагогической компетентности через реализацию системы семинаров, тренингов, практикумов и других форм взаимодействия с использованием интерактивных технологий;
- формирование благоприятного эмоционально-психологического климата в коллективе;
- овладение педагогами навыкам бесконфликтного общения, навыками командной работы.

Использовалась диагностическая техника «Метафорический автопортрет», автор методики психолог и арт-терапевт Т. Ю. Колошина по диагностике профессионального выгорания педагогов ДОУ, которая заключается в

создании клиентом 4 рисунков: растения, сосуда или посуды, украшения и оружия. За каждым рисунком стоит одно из жизненных прав человека. Цель методики — выявить состояние и способность удовлетворять основные базовые потребности. При интерпретации рисунка важно обращать внимание на размещение его на холсте относительно осей:

- левый верхний угол — это угол контроля либо родительский угол,
- правый нижний угол — зона бессознательного,
- необычайно большие рисунки на весь лист отображают состояние сильного эмоционального возбуждения (импульсивность). Выход рисунка за края листа говорит о тревоге и стрессе.

Значение образов:

- Растения — потребность в существовании (право жить и быть).
- Посуда — право на потребности (право хотеть и что-то получать).
- Оружие — право на автономию и границы (формируется от 2 до 4 лет).
- Украшение — право на уникальность и любовь.

Она помогает исследовать «слепые пятна» и открыть то, что раньше педагогу было неизвестно о себе или то, что он скрывал от себя. Выбор данной технологии основывается на том, что для более точного определения эмоционального состояния педагогов важно то, как они сами ощущают себя в коллективе и как оценивают своё состояние, уровень компетентности и готовности к работе.

В результате анализа рисунков педагоги на одних событиях экономят эмоции, на других излишне тратят. Действует часто по принципу «хочу – не хочу»; присутствует симптом «редукции профессиональных обязанностей». Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Например, педагог не поясняет подробности выполнения заданий. Положительным следует отметить отсутствие симптомов «неудовлетворенность собой», «тревоги и депрессии», представленных в таблице 1. Результаты фазы «Истощение» у педагогов ДООУ.

**Таблица 1.**

Этапы	сформировавшаяся		в стадии формирования		не сформировалась	
	человек	%	человек	%	человек	%
Перед проведением тренингов	6	32	8	42	5	26

На основании проведенной диагностики определили условия профессионального саморазвития как тренинг-семинар по активизации их профессионального саморазвития. Важным моментом -это формирование тренинговых групп при использовании двух подходов: организация «сборных» групп», в которых участвуют педагоги из разных групп, или набор участников из одной группы. Как показывает опыт работы с группами обоих видов, в плане устойчивости результатов тренинга, повышения эффективности педагогической работы и внедрения инновационных технологий предпочтительнее второй вариант. Ведь если педагог, участвовавший в тренинге как один представитель от одной возрастной группы, искренне стремится реализовать свой раскрывшийся потенциал, а изменения, происходящие в нем, не согласуются с нормами, ценностями и ролевыми ожиданиями, присущими его «родному» напарнику, то осуществлять профессиональное саморазвитие в таких условиях ему будет чрезвычайно трудно. Напротив, если группа педагогов одной возрастной группы детского сада участвует в психологическом тренинге, то она уже может стать в своем педагогическом коллективе своеобразным ядром, иницирующим нововведения, ориентированные на работу в гуманистической парадигме, способные кардинально изменить обстановку в ДООУ. Поэтому необходимо стремиться организовывать занятия именно со сложившимися педагогическими парами.

Для каждой группы готовились тренинги, содержательные и формальные аспекты которой зависят от целого ряда факторов: конкретных событий, произошедших в последнее время в данной группе и в данной педагогической паре, личностных особенностей, их социального статуса, педагогического профиля и т.п. Наполнение тренингов конкретными психотехниками и упражнениями меняется с учетом перечисленных факторов, а также особенностей динамики в данной группе педагогов. Вместе с тем тренинг имеет достаточно устойчивую обобщенную структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процедурные моменты. В самом начале работы педагог-психолог информирует участников тренинга о том, что они могут получить в результате. После этого устанавливаются основные принципы работы в паре.

Таким образом, саморазвитие педагога имеет два взаимосвязанных аспекта: личностно-профессиональный потенциал педагога и создание активизирующей среды для реализации этого потенциала.

## 2.2. Профессиональное эмоциональное выгорание педагога

Дошкольное образование целиком и полностью выстроены на процессе взаимодействия педагога с детьми, а поскольку педагог для ребенка является достаточно значимой фигурой, то именно на воспитателя ложится ответственность за качество данного процесса. Из этого следует, что рядом с детьми должны находиться высокопрофессиональные педагоги. Именно рядом с детьми, потому что если ребенок и педагог являются партнерами и общаются на равных, то это обеспечивает необходимый для полноценного развития детей психологический комфорт.

Эмоциональное выгорание — это защитный механизм, защита от тяжелой реальности. Это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Основная причина — это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к педагогу, и его реальными возможностями. Часто выгорание вызывается несоответствием между стремлением педагогов иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации.

Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также воспитанники, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Одно из первых мест в риске возникновения «выгорания» занимает высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Риск увеличивают: высокий уровень эмоциональной лабильности, высокий самоконтроль при подавлении отрицательных эмоций, мотивация своего поведения, повышенная тревога и депрессивные реакции, завышенная/заниженная самооценка, понимание своей роли в социуме, недостаточное умение управлять переживаниями.

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурной. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате

педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Синдром сгорания нельзя назвать личной проблемой — она касается не только конкретного человека, но и организации, в которой работает: снижается эффективность педагога, увеличивается количество ошибок, появляется стремление уйти или отмахнуться от проблем, принимаются скоропалительные, непродуманные решения. Большую роль в формировании синдрома играют не только индивидуальные характеристики самих профессионалов, но особенности их деятельности, а также условия и содержание труда.

В связи с этим было использовано анкетирование педагогов (использовался электронный вариант анкетирования через яндекс-формы по методике экспресс-оценки выгорания В. Каппони, Т. Новак, О.Л. Гончарова). Методика направлена на изучение способа реагирования, ситуационного поведения в ситуации стресса, способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.



Яндекс - формы по методике экспресс-оценки выгорания В. Каппони, Т. Новак



Яндекс - формы по методике экспресс-оценки выгорания О.Л. Гончарова

Использование методики в диагностике дало представление о выраженности проявлений трех составляющих выгорания:

- эмоционального истощения, которое отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью;

- деперсонализация, отражающая уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью;

- редукции личных достижений, отражающая уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам.

Анализируя данные эмоционального выгорания на основе проведенного анкетирования педагогами ДООУ, мы можем говорить о следующих результатах, представленных в таблице 2. Индекс психического «выгорания»

**Таблица 2.**

Крайне Низкие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие значения
-	1 чел. (5%)	12 чел. (69%)	4 чел. (21%)	1 чел. (5%)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что необходимо разработать тренинги, направленные на снижение той или иной симптоматики синдрома эмоционального выгорания с использованием интерактивных технологий, основанных на принципах взаимодействия, активности участников, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи.

### 2.3. Эмоциональная гармонизация педагога с помощью рефлексии

Рефлексия включает себя процессы понимания и оценки действий в деятельности. С помощью рефлексии достигается соотнесение своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей. Рефлексия может быть направлена на разные сферы жизни человека: на процесс общения с другими людьми (коммуникативная или социальная рефлексия), на профессиональную деятельность или всю личность человека, его чувства, эмоции, переживания (личностная рефлексия).

Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет с определенной долей условности классифицировать их в зависимости от позиции субъекта по отношению к оказываемому воздействию в две группы: внешние способы: рефлексотерапия (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия, сказкотерапия, методы активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз); внутренние способы (саморегуляции): самогипноз, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция, аутогенная тренировка, гимнастика и самомассаж, дыхательные упражнения, поведенческая психотерапия, групповой тренинг и др.

Но наиболее эффективным методом развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного учреждения является подгрупповой психологический тренинг как полифункциональный метод целенаправленных изменений психологических особенностей человека и гармонизации профессионального и личностного бытия. Основными методами, используемыми в тренинге, были: различные виды дискуссий, которые отличались уровнем организации и содержанием; игровые методы, которые включали: дидактические, ситуационно - ролевые, творческие, деловые, организационно-деятельностные, имитационные игры; методы, направленные на развитие социальной перцепции (вербальные и невербальные техники); методы телесно-ориентированной психотерапии.

Тренинги по развитию эмоциональной устойчивости педагогов состояли из трех взаимосвязанных блоков:

- первый блок – организационный – направлен на установление положительного социально-психологического климата в подгруппе, способствующего наибольшей эффективности тренинга;

- второй блок – формирующий – направлен на формирование знаний об эмоциональной устойчивости, осознание ее ценности в процессе педагогической деятельности; развитие качеств, характеризующих эмоционально устойчивую личность, проработку ситуаций, требующих высокой эмоциональной стабильности;

- третий блок – рефлексивный – направлен на осознание своих личностных ресурсов, рефлексию изменений.

Содержание тренингов варьировалось в зависимости от конкретной специфики подгруппы и особенностей подгрупповой динамики; событий, происходящих в жизни педагогов, их запросов и т. д. Структура каждого тренингового занятия представлена следующим образом: Первый этап – приветствие с целью создания положительного психологического климата, сплочения, раскрепощения участников группы. Второй этап – разминка с целью настройки на продуктивную деятельность, психологического разогрева, повышения активности участников группы. Третий этап – основное содержание занятия (упражнения, задания, направленные на решение задач данного занятия) с целью получения новой информации, осознания личностных особенностей, развития группы, отработки навыков, осознания собственных ограничений, возможностей. Четвёртый этап – рефлексия занятия с целью эмоциональной и рациональной оценки прошедшего занятия, личностных выводов. Пятый этап – Ритуал прощания, подведение итогов встречи. В рефлексивном блоке тренинга проводилась рефлексия, участникам задавались вопросы: что было трудно и легко на занятии, какие впечатления и ощущения, что нового узнали, какие выводы сделали.

В заключение следует отметить, что в процессе тренинга эмоциональной устойчивости происходит смена внутренних установок педагогов, расширяются их знания и появляется опыт эффективной эмоциональной регуляции поведения, владения своим эмоциональным состоянием, возникает побудительный стимул к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Целенаправленное использование комплексной системы способов оптимизации психических состояний и развития эмоциональной устойчивости педагогов является одним из условий, обеспечивающих их психическое и физическое здоровье, результативность их педагогической деятельности. В целом это во многом определяет успех развития воспитанника в группе, осуществление планов развития учреждения.

### 3. Карточка тренингов

#### 3.1. Тренинг «Психологическая компетентность педагога»

**Цель:** повышать уровень психологической компетентности педагогов и их общей психологической культуры. Способствовать развитию эмпатии и рефлексии как профессиональных качеств педагога.

**Задачи:**

1. Вспомнить понятие «профессиональная компетентность», виды профессиональной компетентности.
2. Повлиять на профессиональное становление педагога.
3. Определить составляющие профессиональной компетентности и перечень основных профессиональных компетенций для педагога нашего ДОУ.

**Ход тренинга.**

1. Приветствие:

**Игра «Слово настроения» (в кругу)**

**Цель:** создание позитивного настроения.

Каждый участник тренинга называет слово, которое улучшает ему настроение (например, «солнышко», «дети», «тепло» ...)

2. Вступительное слово психолога о психологической компетентности педагога ДОУ

Профессиональная компетентность педагога – это многофакторное явление, включающее в себя систему теоретических знаний педагога и способов их применения в конкретных педагогических ситуациях, ценностные ориентации педагога, а также интегративные показатели его культуры (речь, стиль общения, отношение к себе и своей деятельности, к смежным областям знания и др.).

В соответствии с определением понятия «профессиональная компетентность» оценивание уровня профессиональной компетентности педагогических работников предлагается осуществлять с использованием трех критериев:

1. Владение современными педагогическими технологиями и их применение в профессиональной деятельности.
2. Готовность решать профессиональные предметные задачи.
3. Способность контролировать свою деятельность в соответствии с принятыми правилами и нормами.

**Упражнение «Самооценка педагога»**

Участники присаживаются за столы (столов должно быть три), где для каждого участника подготовлены сердечки трех цветов (красный, желтый, зеленый). Каждый участник выбирает одно сердечко и располагает его на

ступеньках самооценки. (Лестница самооценки нарисована на ватмане, отмечены ступеньки, сердечки клеятся на клей-карандаш).

После всех закрепленных сердечек. Что означают три цвета: красный – желают общаться, желтый – проявят еще активность, зеленый – будут успешны и настойчивы.

### **Упражнение «Хорошо ли быть воспитателем?»**

Ваша задача: вспомнить положительные и отрицательные стороны в работе воспитателя. На столах для каждого из Вас подготовлены листы бумаги со смайликами. Пожалуйста, напишите ваши положительные и отрицательные примеры, начните с отрицательных. Каждый участник озвучивает примеры.

### **Упражнение «Испорченный телефон»**

Ведущий. Сегодня тема нашей встречи «Активное слушание». Давайте посмотрим: умеем ли мы с вами слушать и слышать друг друга. Для этого придется вспомнить игру из детства «Испорченный телефон». Мне нужны четыре участника. Кто хочет?

*Инструкция для тех, кто выходит:* Я буду приглашать по одному, и предлагать вам задание после того, как Вы войдете в эту комнату. Попрошу выйти участников из комнаты. (Участники выходят).

*Инструкция для остальных участников:* фиксируйте ошибки, искажения смысла, появляющиеся у каждого передающего. Прошу войти первого (входит первый участник). Послушайте меня, пожалуйста. Я сейчас прочитаю Вам текст, а Вы должны будете пересказать тому, кто войдет следующий.

Текст передачи: «В марте в детском саду № 15, который находится на перекрестке улиц Крупской и Ивановской, произошло необычное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Вася Сидоров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Куркиной, который пришел в это время за своей дочкой от 2-го брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая 3 жена оказалась без мужа, без прописки, а 1-я жена – без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДООУ. Кто-то успел позвонить по телефону 911. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай».

Входит второй участник. Первый сообщает ему тот текст, который слышал. Затем заходит третий, второй сообщает ему то, что слышал. Затем четвертый выслушивает то, что сообщает ему предыдущий участник.

Ведущий. Спасибо! Вы все выполнили, что от вас требовалось. А теперь послушайте, что было сказано первому. (Читается текст).

Обсуждение.

Участники отвечают на следующие вопросы:

- Какое впечатление произвело это упражнение?
- Что мешало слушать более внимательно?
- Какие моменты запомнились лучше и почему?
- Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете почему? (большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию).

*Вывод:* потому, что у каждого из нас информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, так как мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш собеседник, когда говорит ту или иную фразу.

Поэтому, очень важно придерживаться правил активного слушания.

(«Я правильно поняла?», «Я ничего не перепутала?», «Вы считаете, что...» и т. д.)

### **Ритуал прощания.**

Рефлексия.

Рефлексия того, что произошло на тренинге.

- Что дала Вам работа в тренинге?
- Произошли ли у Вас какие-либо изменения?
- Как Вы сейчас себя чувствуете?
- Можно ли использовать предлагаемый метод или отдельные игры в вашей профессиональной деятельности?
- Ваши замечания и предложения по проведению тренинга.

### 3.2. Тренинг «Профессиональная компетентность педагога»

**Цель:** актуализация развития профессиональной компетентности воспитателя.

**Задачи:**

1. Вспомнить понятие «профессиональная компетентность», виды профессиональной компетентности.
2. Повлиять на профессиональное становление педагога.
3. Определить составляющие профессиональной компетентности и перечень основных профессиональных компетенций для педагога нашего ДОУ.

*Психологическое вхождение.*

Небольшая разница.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов.

Тот выслушал его озабоченно и сказал:

— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

— Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты переживёшь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён? — спрашивали они.

На что последовал ответ:

— Мы оба одинаково истолковали сон. Но всё зависит от того, не что сказать, а как сказать.

Умение общаться - это искусство слушать и слышать, искусство видеть и чувствовать, умение понять собеседника и донести до него свои мысли.

-Уважаемые коллеги! Наш сегодняшний тренинг я предлагаю посвятить совершенствованию навыков общения. Для того чтобы наше общение было эффективным, предлагаю в процессе общения придерживаться таких правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.

Профессиональная компетентность педагога – это многофакторное явление, включающее в себя систему теоретических знаний педагога и способов их применения в конкретных педагогических ситуациях, ценностные ориентации педагога, а также интегративные показатели его культуры (речь, стиль общения, отношение к себе и своей деятельности, к смежным областям знания и др.).

В соответствии с определением понятия «профессиональная компетентность» оценивание уровня профессиональной компетентности педагогических работников предлагается осуществлять с использованием трех критериев:

1. Владение современными педагогическими технологиями и их применение в профессиональной деятельности.
2. Готовность решать профессиональные предметные задачи.
3. Способность контролировать свою деятельность в соответствии с принятыми правилами и нормами.

*Мини-лекция.*

Чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических плюса.

Самые универсальные – это:

Улыбка, имя собеседника, комплимент.

- Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны продемонстрировать свою готовность общаться с ними. Необходима искренняя, доброжелательная улыбка!

- Имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке. Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: «Здрась-те!», а «Здравствуйте, Анна Ивановна!».

- Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд.

- Использовать прием присоединения, т. е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!».

Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» (Вы сделайте то-то!», «Вы должны это!»)

Чаще говорить: «Мы»: «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели, знали!», «Нас всех беспокоит, что дети...», «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело – это воспитание наших с вами детей!».

Невербальное общение: позы, жесты, дистанция и манера одеваться.

Хочется отметить, что более половины объема межличностного общения приходится на невербальное общение (мимика, жесты, позы и т.д.).

- Знание невербального языка помогает нам ориентироваться не только в настроениях окружающих нас людей, но и в собственных – расшифровать свои скрытые мысли.

Какую роль в структуре невербального общения играют позы и жесты? Открытые, закрытые и зеркальные позы.

- К закрытым позам относятся те, в которых мы используем скрещивание рук или ног, или заслоняем часть нашего тела с помощью каких-либо предметов. Например, воспитатель держит двумя руками перед собой тетрадь, журнал посещаемости; сидит в позе нога на ногу со скрещенными руками на груди.

- Открытые позы такие как: раскрытые, несжатые в кулак ладони, не скрещенные пальцы, руки и ноги дают возможность вам казаться более приветливыми и доброжелательными.

- Зеркальные позы и жесты Используя зеркальные жесты, т. е. копируя движения, позу партнера во время разговора, мы можем сообщить собеседнику о нашем с ним согласии. Но следует отметить, что зеркальные жесты не должны быть точным повторением движений партнера, их цель – подчеркнуть «присоединение» к собеседнику.

Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.

- Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

Дистанция и позиция

- Общение с родителями, сидя или стоя за столом, будет препятствовать созданию доверительных отношений между собеседниками, т.к. стол будет выполнять функцию «барьера» общения.

- Неверно выбранная позиция (расположение), когда педагог сидит на высоком стуле, а родитель – на «детском» стуле, провоцирует у родителей ощущение давления и превосходства со стороны педагога. Желательно, чтобы и педагог, и родитель сидели на стульях одинаковой высоты.

- Планируя дистанцию общения педагога с родителями (расстояние между собеседниками), очень важно не вторгаться в его личное пространство, а предоставить возможность выбора дистанции ему самому.

- Дистанция между вами должна составлять от 1м до 1, 5 м.

Манеру одеваться - можно отнести к невербальным средствам общения

Так, строгий стиль в одежде (пиджак и юбка или брюки прямого покроя) ассоциируются собеседником с высоким статусом партнера по общению. С низким статусом обычно связывают одежду, которая придает телу мягкие

округлые формы (рукав реглан, свитер свободного покроя, расклешенные юбки и т. д.).

Поэтому очень важно для педагога умение преподнести себя, быть аккуратно одетым, т. к. его внешний вид одежда, прическа, походка и даже обувь (туфли, а не домашние тапочки-шлепанцы) важны в процессе общения.

Как правильно вести беседу.

Слушать внимательно и доверительно. Показывать это собеседнику взглядом, мимикой, жестами, всем своим телом, наклоненным к собеседнику. Сочувствуя, одобряя и поддерживая, можно услышать максимальное количество информации.

Дать возможность собеседнику высказаться. Не торопите его. Одобряйте точность высказанных мыслей. Задавайте встречные вопросы с целью помощи высказаться или одобрения точности высказанных мыслей.

Не прерывать высказывания собеседника. Собеседник всегда говорит о значимых для него вещах. Помните! При прерывании беседы утрачивается контакт, и важная информация может быть утеряна.

*Основные моменты:*

Дайте собеседнику возможность выговориться.

Выражайте вашу заинтересованность при помощи поддерживающих выражений («Я правильно поняла?», «Я ничего не перепутала?», «Вы считаете, что...» и т. д.)

Резюмируйте наиболее важные высказывания.

Не прерывайте собеседника.

Не противоречьте.

Задавайте вопросы.

*Практическая часть*

### **Упражнение "Выбери фразу"**

Слово ведущего: "Воспитатель несет ответственность за последствия того, что он говорит. Чтобы речь положительно воздействовала на родителей, нужно выбирать фразы, исключая срабатывание психологической защиты у родителей».

*Инструкция.* Воспитателям предлагается найти в предложенном перечне:

- 1) пять "неудачных" фраз, которые не следует употреблять;
- 2) "нежелательные" фразы и смысловые ("желательные") пары к ним.

Раздаточный материал

Инструкция: Выделите, на ваш взгляд, "неудачные" фразы красным цветом.

Укажите стрелочкой "нежелательные" фразы в паре с "желательными" так, чтобы стрелка шла от "нежелательной" фразы к "желательной".

Извините, если я помешала.

Я бы хотела.  
Вероятно, вы об этом еще не слышали.  
Вам будет интересно узнать.  
Я бы хотела еще раз услышать.  
Мне представляется интересным то, что.  
Я пришла к такому выводу, что.  
Вы хотите.  
Думается, ваша проблема заключается в том, что.  
Давайте с вами быстро обсудим.  
Как вы знаете.  
Хотя вам это и неизвестно.  
Пожалуйста, если у вас есть время меня выслушать.  
Вы, конечно, об этом еще не знаете.  
А у меня на этот счет другое мнение.  
Конечно, вам уже известно.  
Вы, наверное, об этом слышали.  
После выполнения упражнения проходит обсуждение и соотнесение с верными ответами:  
"Неудачные" фразы: "Извините, если я помешала...", "Я бы хотела еще раз услышать...", "Давайте с вами быстренько обсудим...", "Пожалуйста, если у вас есть время меня выслушать...", "А у меня на этот счет другое мнение..."  
"Нежелательные" фразы в паре с "желательными":  
"Я бы хотела..." – "Вы хотите...";  
"Вероятно, вы об этом еще не слышали..." – "Вы, наверное, уже об этом слышали...";  
"Мне представляется интересным то, что..." – "Вам будет интересно узнать...";  
"Я пришла к такому выводу, что..." – "Думается, ваша проблема заключается в том, что...";  
"Хотя вам это и неизвестно..." – "Конечно, вам уже известно...";  
"Вы, конечно, об этом еще не знаете." – "Как вы знаете."

### **Упражнение «Испорченный телефон»**

*Ведущий.* Сегодня тема нашей встречи «Активное слушание». Давайте посмотрим: умеем ли мы с вами слушать и слышать друг друга. Для этого придется вспомнить игру из детства «Испорченный телефон». Мне нужны четыре участника. Кто хочет?

*Инструкция для тех, кто выходит:* Я буду приглашать по одному, и предлагать вам задание после того, как Вы войдете в эту комнату. Попрошу выйти участников из комнаты. (Участники выходят).

*Инструкция для остальных участников:* фиксируйте ошибки, искажения смысла, появляющиеся у каждого передающего. Прошу войти первого (входит первый участник). Послушайте меня, пожалуйста. Я сейчас прочитаю Вам текст, а Вы должны будете пересказать тому, кто войдет следующий.

*Текст передачи:* «В марте в детском саду, который находится на перекрестке улиц Октябрьской и Чапаева, произошло необычное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Вася Сидоров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Корткиной, который пришел в это время за своей дочкой от 2-го брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая 3 жена оказалась без мужа, без прописки, а 1-я жена – без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 911. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай».

*Входит второй участник.* Первый сообщает ему тот текст, который слышал. Затем заходит третий, второй сообщает ему то, что слышал. Затем четвертый выслушивает то, что сообщает ему предыдущий участник.

*Ведущий.* Спасибо! Вы все выполнили, что от вас требовалось. А теперь послушайте, что было сказано первому. (Читается текст).

*Обсуждение.*

Участники отвечают на следующие вопросы:

- Какое впечатление произвело это упражнение?
- Что мешало слушать более внимательно?
- Какие моменты запомнились лучше и почему?
- Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете почему? (большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию).

*Вывод:* потому, что у каждого из нас информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, так как мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш собеседник, когда говорит ту или иную фразу.

Поэтому, очень важно придерживаться правил активного слушания.

(«Я правильно поняла?», «Я ничего не перепутала?», «Вы считаете, что...» и т. д.)

### **Упражнение «Хорошие и плохие поступки»**

*Описание упражнения.* Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и

бумага А4. Задача одной команды – написать, как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой – написать, как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

*Обсуждение.* Каждая команда представляет свои темы. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Психологический смысл упражнения. Осознание педагогами связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

### **Деловая игра**

*Цель игры:* Выработка в группе единого взгляда на личностные и профессиональные качества педагога и разработка на их основе модели профессиональной компетентности.

*Задача:* Разработать модель профессиональной компетентности педагога.

*Оборудование:* ватман, маркеры, фломастеры.

Группа пользователей: педагоги ДООУ.

*Деловая игра для педагогов состоит из нескольких частей:*

1. практическая часть – оформление модели профессиональной компетентности педагога с ее обоснованием.
2. теоретическая часть.
3. демонстрационная часть.
4. заключительная часть.

### **Практическая часть**

Организационный этап:

Участники делятся на две группы. В группе выбирают секретаря - для записи всех поступающих предложений, хранитель времени - для контроля времени, оратор - для защиты своей модели. Время работы- 3-5 минут.

*Оформительский этап*

На ватмане оформляется групповая модель профессиональной компетентности педагога: необходимо на одной половине изобразить профессионально компетентного педагога, а рядом записать десять его наиболее значимых качеств. Время работы – 15 минут.

### *Демонстрационный этап*

Презентация модели профессиональной компетенции педагога, обоснование представленных профессиональных и личностных качеств. Время работы – 10 минут. После презентации каждый участник группы выбирает три наиболее важных, по его мнению, качеств из десяти представленных.

### *Релаксация.*

#### **Игра-активатор “Друг к дружке”**

Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!

- Спина к спине!

- Друг к дружке!

- Бедро к бедру!

- Ухо к уху!

- Пятка к пятке!

- Друг к дружке!

- Носок к носку!

- Живот к животу!

- Лоб ко лбу!

- Друг к дружке!

- Бок к боку!

- Колено к колену!

- Мизинец к мизинцу!

- Друг к дружке!

- Затылок к затылку!

- Локоть к локтю!

- Кулак к кулаку!

Все. Спасибо. Садитесь! Спасибо всем за участие, искренность. Желаю вам всегда понимать себя и других. Удачи всем!

### 3.3. Тренинг «Сохраним себя для себя»

**Цель тренинга:** создать условия, способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Выполняя упражнения, участники тренинга познают причины и особенности своего поведения, учатся понимать других людей.

**Задачи:**

- Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- Повышать самооценку педагогов;
- Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

**Ход**

**Вступление**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада приветствовать Вас на психологическом тренинге «Сохраним себя, для себя».

Итак, начнём! Перед Вам стоит доска «**Давайте поздороваемся!**», на которой расположены картинки различных приветствий (рукопожатие, кулачок к кулачку, объятия, ладонь к ладони, «дай пять»). Для положительного настроения предлагаю Вам зарядиться благоприятными эмоциями, и установить контакт и быть так сказать со мной на «одной волне». Предлагаю Вам из предложенных картинок, выбрать один вариант приветствия со мной.

**Упражнение «Комплименты»** (педагогам предлагается придумать комплимент, соответствующий личностным качествам рядом сидящего (обязательное правило – «вернуть» комплимент обратно. Комплимент принимается в определённой форме – «Да, это так!» Пример: «Катя, ты такой добрый человек! – Да, это так! А ещё я отзывчивая!»). Молодцы! Вы отлично справились!

Каждый человек важен не только самому себе, но и в команде. Сейчас я Вам это покажу.

Отгадайте загадку:

С неких пор у нас живёт,

В огороде тихоход,

Удивительной раскраски, у неё есть рот и глазки.

Если очень повезёт, скоро бабочкой вспорхнёт. (Гусеница)

**Игра «Гусеница».** Педагоги встают цепочкой друг за другом. Между спиной и животом может быть мяч, но можно и без него. Задача «Гусеницы»

преодолеть все заранее подготовленные препятствия, не уронив мяч или не расцепляя рук.

Отлично! Прошу Вас присаживайтесь.

### **Упражнение «Найди общее»**

**Цель:** Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности. (Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять»). Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих).

Скажите, пожалуйста, трудно ли было Вам найти что-то общее? Почему? Хорошо, спасибо. Продолжаем дальше.

### **Упражнение «Узнай по рисунку».**

**Цель:** (помочь участникам глубже узнать друг друга; создать мотивацию к совместной работе. (*Атрибуты:* маркеры; листы бумаги; *Задание:* Психолог задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?») После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки не подписываются». После завершения работы психолог собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к флипчарту (можно перед этим пустить рисунок по кругу, чтобы все рассмотрели его поближе) и проводит его обсуждение с группой по следующим вопросам:

- Каков этот человек?
- Кто это может быть?

Участники угадывают автора рисунка.

Вы отлично справляетесь.

### **Игра «Передача предмета по кругу»**

**Цель:** обмен настроениями, чувств по кругу. Сейчас, я предлагаю Вам передать по кругу из рук в руки разные предметы. Вам необходимо мимикой передать этот предмет (это м.б. цветок, горячая картошка, грязь, маленькая бусинка). В конце объяснить свои ощущения, что было приятно брать в руки, а что нет. Что - то мы засиделись, предлагаю немного подвигаться.

**Упражнение «Ведущий – ведомый»** Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов. Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно

самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
- что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
- когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или, когда сами были ведущими?

Молодцы! Все мы прекрасно знаем, что есть положительные и отрицательные эмоции, те и другие влияют на наше с Вами настроение в том числе и поведение, внешность.

#### **Игра «Калоши счастья».**

У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и, чтобы вы почувствовали еще более счастливыми и расслабленными присесть на всеми вам знакомого «Кота – обнимашку» и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, расслабиться и найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Утверждения:

1. Начальник отчитал Вас за плохо выполненную работу;
2. Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.
3. На работе задержали зарплату.
4. По дороге на работу вы сломали каблук.
5. За последние 3 месяца Вы набрали «лишних» 12 кг.
6. Вам предложили пойти в отпуск в ноябре.
7. Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет.

#### **Рефлексия:**

Трудно ли вам было отвечать?  
Было ли для вас что-то новое?

Считаете ли вы полезным упражнение?

Открыли ли вы что-то новое для себя?

Как вы себя сейчас чувствуете?

Какие у вас сейчас ощущения?

Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых калошах.

Уважаемые коллеги, и наконец всеми любимое и детьми, и взрослыми релаксационное упражнение, так как все мы ждем чего – то и хотим этого очень сильно...предлагаю Вам перенестись на такое теплое, ласковое море.

**Релаксационное упражнение:** Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают. Дышим легко...ровно...глубоко...Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно... Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете. Дышим легко...ровно...глубоко... Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!

**Упражнение «Грецкий орех»**

Высыпаются грецкие орехи (по числу участников) и предлагается каждому участнику взять себе один.

«Рассмотрите внимательно свой орешек, изучите его структуру, особенности строения, постарайтесь запомнить все его индивидуальные черточки, потрогайте его на ощупь, можете понюхать его».

Затем орехи вновь собираются в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника: найти свой орех.

*Обсуждение.* – Кто как свой орех запомнил? – На что вы больше опирались: на тактильные ощущения, зрительные или может быть на что-то другое?

**Вывод:** на первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательнее, то можно заметить, что они очень разные и невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные и запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

Спасибо Вам, уважаемые коллеги! Берегите, цените, хвалите себя.

### 3.4. Тренинг «Эмоциональное выгорание педагога»

**Цель:** Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
2. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
3. Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

#### 1. Вводное слово

«Здравствуйте! Я рада приветствовать вас.

**Правила работы в группе.**

- Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);
- Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);
- Обращение на ты;
- Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);
- Искренность в общении;
- Недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне не нравится»)
- Уважение к говорящему (У каждого должна быть возможность высказаться)

#### 2. Упражнение “Снежный ком”.

**Цель:** Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя.

**Инструкция:** Устройтесь поудобнее, по очереди будем называть не свое имя, а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, я спокойная.

#### 3. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

**Цель:** Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

**Обсуждение:** Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленная на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Расскажите ваши эмоции.

#### **4.Диагностическая часть.**

**Цель:** диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.

Материал: анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания, бланк опросника синдром профессионального выгорания.

Анкеты заполняются и обрабатываются заранее. Результаты выдаются каждому.

**Инструкция:** Мы с вами заполняли предварительно анкеты. Эта диагностика позволила узнать об уровне и индивидуальных особенностях вашего эмоционального напряжения, которое могло возникнуть в результате ежедневного стресса. Эта информация может оказаться неприятной, но полезной. Старинная мудрость гласит: «Врага надо знать в лицо», «Правильно поставленный диагноз – это уже половина пути к выздоровлению». Я вам диагнозов ставить не буду, но узнав своего внутреннего врага, вы действительно лишите его прежнего всемогущества и начнете менять свою жизнь к лучшему.

#### **5.Ознакомление с результатами диагностики.**

**Цель:** ознакомление участников с результатами диагностики, предоставление необходимой для понимания интерпретации теоретической информации о стрессе.

**Примечание:** Данный этап работы начинается с разбора результатов диагностики, поясняются нормы, дается общая картина. Затем следует теоретическая часть, которая поможет участникам уяснить полученную информацию.

#### **Информация для участников:**

Что же такое эмоциональное выгорание?

**Эмоциональное выгорание** – это защитный механизм, защита от тяжелой реальности.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

**Первая стадия:** на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно

выполнения каких-либо двигательных действий (например, внесена нужная запись или нет в документацию) Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называется это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая фаза может формироваться в течение трех-пяти лет.

**Вторая стадия:** На ней наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе дома и с друзьями) не хочется видеть тех, с кем педагог общается по ряду деятельности (воспитанники их родители), в четверг ощущение что уже пятница, неделя длится нескончаемо, настроение апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность, человек заводится с полу оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии- в среднем от пяти до пятнадцати лет.

**Третья стадия:** Собственное личностное выгорание, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

**Раздаются в конвертах результаты анкет.**

**Эмоциональное истощение** — основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

**Высокий уровень** эмоционального истощения. Снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность или эмоциональное перенасыщение. Возможны частые агрессивные реакции, необоснованные вспышки гнева, появление симптомов депрессии. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Все эти факторы свидетельствуют о наличии эмоционального выгорания.

**Средний уровень** эмоционального истощения. Присутствуют отдельные симптомы эмоционального истощения (эмоциональная отстраненность,

утрата интереса к окружающему), что при высоких показателях по другим шкалам, сигнализирует о начале эмоционального выгорания.

**Низкий уровень** эмоционального истощения. Адекватные происходящему эмоциональные реакции, сохранённые способности сочувствовать и сопереживать. Хороший эмоциональный тонус.

**Деперсонализация (личностная отстраненность)** - проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (родителям, педагогам, воспитанникам).

**Высокий уровень** деперсонализации. Равнодушное или негативное отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Формализация, обезличивание отношений с другими людьми. Клиент (пациент, подчиненный, ученик) воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. Возможна повышенная зависимости от других или, напротив, негативизм, циничность установок и чувств по отношению к ним. Частая раздражительность, конфликтность.

**Средний уровень** деперсонализации. Возникновение равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Зарождение скрытых негативных установок к ним, реализующихся пока во внутренне сдерживаемом раздражении, но в скором времени готовых проявиться наружу.

**Низкий уровень** деперсонализации. В большинстве случаев наблюдается адекватное отношение к людям, обслуживаемым по роду работы

**Профессиональные достижения(самооценка)** - проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности или отстранении («уходу») от обязанностей по отношению к другим.

**Высокий уровень** профессиональных достижений. Адекватная самооценка своих профессиональных достижений, наличие значимой мотивации профессиональной деятельности.

**Средний уровень** профессиональных достижений. Появляющаяся тенденция негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи. Либо защитное преуменьшение собственного достоинства, бессознательное ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Низкий уровень** профессиональных достижений. Тенденция к негативному оцениванию себя, снижение значимости собственных достижений, преуменьшение собственного достоинства и неоправданное ограничение своих возможностей. Негативизм относительно служебных обязанностей, стойкое ощущение, что выполняемая деятельность бесполезна и не нужна. Снятие с себя ответственности или отстранение ("уход") от обязанностей по отношению к другим. Снижение самооценки и профессиональной мотивации, недовольство собой, негативное отношение к себе как личности.

Все три шкалы (эмоциональное истощение, личностная отстраненность, профессиональные достижения) делятся на три уровня (высокий, средний, низкий). В первых двух шкалах высокий уровень — это критическая норма, а в третьей шкале критическая норма — низкий уровень.

#### **6. Упражнение «Лимон»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **7. Упражнение «Скажи три слова о своей работе не задумываясь»**

**Цель:** увидеть ценности своей работы для себя.

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

Теперь я вас попрошу нарисовать два круга, не больших. Первый круг будет реальный как происходит у вас сейчас на работе т.е. делим свой круг на проценты. Сколько процентов у вас занимает дом, а сколько работа. А второй круг как бы вы хотели, возможно вы бы не чего и не меняли. Оставили все как есть.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Когда мы эмоционально выгораем первое что-то с нами происходит — это стресс. Стресс — это все что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

«Как мы мыслим так мы себя и чувствуем. То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Стресс бывает хороший и плохой (Пример стресса – Это когда Наталья Викторовна участвовала в конкурсе «Воспитатель года» и получала положительные эмоции. Пример дистресса это несчастный случай дома, в детском саду- не чего хорошего одни отрицательные эмоции)

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

### **Тест на дистресс:**

Отмечайте галочкой симптомы будут у вас встречаться.

Симптомы дистресса:

- \* рассеянность;
- \* ухудшение памяти;
- \* повышенная возбудимость;
- \* постоянная усталость;
- \* потеря чувства юмора;
- \* резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- \* пристрастие к алкогольным напиткам;
- \* отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- \* иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- \* полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

### **9.Упражнение**

#### **«Посудомоечная машина»**

**Цель:** Снятия напряжения»

Встаем в 2 ряда друг напротив друга, и каждый должен пройти по этому коридору с закрытыми глазами. Участники глядят легкими движениями проходящего. Так должен пройти каждый участник.

### **10.Упражнение рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»**

**Цель:** пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, чтобы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

**Материал:** Ватманы на группы, фломастеры. Карандаши.

**Инструкция:** «Сейчас мы с вами разделимся на мини группы и разойтись как можно дальше что бы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. Деление на группы происходит следующим образом вытаскиваем билетки с названием группы (Педагоги, воспитатели, творческая группа).

У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с

некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 мин.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. **Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются чтобы выразить эмоциональное страдание?**

А теперь авторы назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком.

Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученные вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что-то позитивное, можно дописывать фразы. Придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея автора.

**Вот видите все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.**

### **11. Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ» (музыка «Звуки леса с водой»)**

Садитесь в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

### **Заключение**

А теперь давайте вспомним. Что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Большое вам спасибо за плодотворную работу!

### 3.5. Тренинг «Борьба со стрессом и эмоциональным выгоранием»

**Цель:** Настрой на занятия, ознакомление с планом работы.

Сегодня мы будем искать ресурсы и борьбу со стрессом и эмоциональным выгоранием.

#### 1. Упражнение «Апельсин»

**Цель:** развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

**Материал:** мяч

*«Давайте вообразим, что это (показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».*

Ведущий начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения ведущий побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например, «Давайте попробуем работать быстрее». Также ведущий обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «Кубинский». В этом случае тренер может сказать: «Появилась новая область – страна-производитель».

#### 2. Упражнение «Дерево помощи»

**Цель:** конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

**Материал:** Большой ватман с нарисованным деревом с пятью ветками- «Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки – карточки желательного разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

«Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающийся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось всего листьев? Как вы думаете, что это значит? Подойдите к дереву почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется у меня в кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

### **3. Упражнение «Чувство»**

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает чувства.

### **4. Упражнение «Пять поступков которыми я горжусь в своей жизни»**

Цель: повышение самооценки во многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух «нескромно».

Иногда нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку, а такая привычка крайне вредна. Если человек постоянно себя принижает, сможет ли он чувствовать себя уверенно в общении с людьми? Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. «Напишите пять поступков в своей жизни которыми вы гордитесь, написали, а выбрать один самый главный для вас и сказать его в микрофон.

Я не хочу хвастаться, но я горжусь...!

Легко ли вы справились с этим заданием?»

### **5. Упражнение «Ласковый дождь»**

**Цель:** релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернуться на право. (Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями... Капли падают и скатываются по спине... Дождь становится мельче... Медленнее... Отпустите соседа.....Подставьте руки дождю... лицо... почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо.»

## **6.Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

### **Раздать упражнение и рекомендации (на каждого)**

#### **8. Упражнение «Мои достоинства»**

**Цель:** Поднятие самооценки «Сейчас на альбомном листе мы каждый рисует солнышко. В центре солнышка пишем свое имя, а лучиков у солнышка должно совпадать с количеством человек. Теперь пускаем свои солнышки по кругу, а мы друзья пишем положительный качества, достоинства, пожелания этого человека...Листочек должен прийти к вам. Посмотрите, что вам написали. Теперь этот листочек надо повесить на видное место, когда вам будет плохо вы посмотрите и настроение у вас поднимется.»

#### **9. Заключительная часть**

Поделитесь с группой своими впечатлениями, ощущениями. Что вам понравилось, что вы нового узнали о себе. Высказывается каждый по кругу.

#### **Вопросы для беседы:**

- Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятия?
- Как изменилось у вас ваше эмоциональное состояние?
- Что вы унесете с собой после занятия, как собственный опыт?
- Что хотите пожелать или сказать участникам?

### **3.6. Тренинг «Как не «сгореть» на работе»**

**Цель:** создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

**Задачи:**

1. Создать условия для профилактики «профессионального выгорания»
2. Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности.

**Ход**

Здравствуйте. Сегодня мы встретились, чтобы обсудить весьма интересную и важную тему «Как не «сгореть» на работе», но сначала я предлагаю поздороваться».

#### **1. Упражнение «Здравствуйте».**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

*Материалы:* мячик.

*Инструкция:* Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например, здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

#### **2. Упражнение «Ваше настроение»**

*Цель:* установить контакт с педагогами, снять напряжение.

*Материалы:* цветные карточки (по несколько штук одного цвета).

*Инструкция:* чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее ведущий трактует значение цвета

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**Рефлексия:** предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желаящим можно высказаться.

### **3. Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Материалы:** карточки с незаконченными фразами.

*Инструкция.* Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты...

Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...

Откровенно говоря, моя работа...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, мое здоровье...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

Откровенно говоря, после рабочего дня...

Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...

Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...

Откровенно говоря, неприятности на работе...

Откровенно говоря, успехи на работе...

#### **Рефлексия.**

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

*Ожидаемый результат:* упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

#### **4. Упражнение «Вавилонская башня».**

*Материалы:* газеты, журналы.

*Инструкция:* «А теперь давайте наглядно посмотрим, к чему приводит накопление отрицательных эмоций. Упражнение выполняем в командах. Сейчас каждая группа получит по одинаковой пачке газет. Из этих газет Вам нужно будет построить максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы.

Для выполнения упражнения Вам будет дано 3 минуты.

Победит та команда, башня которой будет максимально высокой».

*Обсуждение.* Какие чувства Вы испытывали в ходе выполнения упражнения?

*Вывод:* «Подобно тому, как Вы воздвигали башни, слой за слоем, в каждом из нас накапливаются отрицательные негативные эмоции. Это истощает энергетические и личностные ресурсы. Происходить это будет до тех пор, пока не будет достигнуто пиковое, критическое значение.

Необходимо выбирать те способы, которые не влекут за собой дальнейшего возникновения отрицательных эмоций».

#### **5. Упражнение «Калоши счастья»**

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы:* «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Больше времени на хобби.

*Инструкция.* Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

**Рефлексия.** Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

### **Медитация "Встреча с ребенком внутри себя"**

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно. Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью"

*Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.*

### **3.7. Тренинг «Гармонизация психоэмоциональной сферы у педагогов»**

**Цель тренинга:** укрепление и гармонизация психологического здоровья педагога.

**Задачи:**

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

**Ход тренинга**

#### **Упражнение №1 – энергизатор**

Я рада вас всех приветствовать. Для того, чтобы немного размяться после работы, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде вам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее.

- «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения.

#### **1. Упражнение «Копилка радости»**

Одним из о лучшим способом отдых и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Для этого каждому воспитателю предлагается составить свою «Копилку радости».

Педагогам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 повседневных дел, которые доставляют им радость. По окончании прочесть список и добавить к нему еще 10 пунктов. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Время: 10-15 минут.

#### **2. Упражнение «Спасительный круг коллеге»**

**Цель:** установление психологической поддержки и обратной связи.

Каждому присутствующему дается лист бумаги. Каждый подписывает его своей фамилией и именем. Далее каждый отдает свой листок соседу справа. Который, в свою очередь, передает листок своего соседу справа. В полученном листе каждый пишет пожелание, комплимент или подбадривающие слова коллеге. Так повторяется до того момента, пока листки не пройдут всех участников и не вернутся своему владельцу.

Время: 10-15 минут

### **3. Упражнение Релаксация «Водопад», выполняется под музыку**

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий солнечный луч. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет луча струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленные. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот солнечный лучик за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

### **4. Упражнение «Релаксационная раскраска»**

Лучший способ снять напряжение и стресс — это занятие творчеством. Раскрашивание прекрасная возможность привести в порядок мысли и успокоить нервную систему.

#### **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*

### **3.8. Тренинг «Радуга настроения»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия; формирование благоприятного психологического климата в коллективе.

**Задачи:**

- Повысить групповую сплоченность;
- Улучшить эмоциональное состояние педагогов;
- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

*Оборудование:* ноутбук, аудиозапись релаксационной музыки, клей, цветные квадратики, плюшевое сердце; цветные карандаши, пластилин, фломастеры, краски, кисточки, баночка для воды, бланки теста, бланки к упражнению «Птица счастья» и «Солнышко» - по количеству участников.

**Ход мероприятия:**

**1. Упражнение: «Имя»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона группы.

*Ход упражнения:* участники сидят по кругу. По очереди каждый из присутствующих называет свое имя и прилагательное, на первую букву имени, которое его характеризует.

**2. Упражнение: «Приветствие»**

**Цель:** настрой группы на работу.

Участники сидят по кругу и передают своему соседу справа плюшевое сердце с фразой: «(имя соседа справа) я очень рада тебя видеть!»

**3. Диагностическое упражнение «Цвет настроения»**

**Цель:** определить эмоциональное состояние педагога в начале занятия.

Психолог предлагает участникам тренинга выбрать квадратик, того цвета, который похож на его настроение, затем комментирует значение выбранного цвета.

Значение цвета:

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать.

Жёлтый, оранжевый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Чёрный – уныние, упадок сил, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

#### **4. Коллективный коллаж «Радуга настроения»**

**Цель:** установление контакта между членами группы.

А сейчас, я предлагаю вам из своих цветных квадратиков наклеить на «Облако», чтобы оно стало ярким.

Педагоги крепят свои квадратик к ватману, создавая коллаж «Радуга настроения». Посмотрите на это облако, какое красочное и яркое оно получилось, каждый квадратик индивидуален, но все вместе они составляют единое целое, так и мы с вами – один большой, дружный коллектив.

#### **5. Упражнение: «Птица счастья»**

**Цель:** внутренняя рефлексия.

Педагогам предлагается раскрасить свою птицу счастья любым вариантом: красками, фломастерами, карандашами, пластилином, по звуку релаксационной музыки.

Уважаемы коллеги! Мы все хотим, и чтобы в наших семья все было хорошо, чтобы родные и близкие были здоровы и счастливы. Я предлагаю Вам, раскрасить свою птицу счастья. Символ – мира, добра и любви! Ведь с давних времен люди считали счастье – это красивая птица, которую трудно поймать и приручить. По приданию, птица приносит в дом счастье, ее вешали в центре комнаты, и она оберегала домашний очаг.

- Птица счастья готова.

- Представьте, что Вы видите перед собой настоящую птицу счастья. Загадайте желание и верьте, что оно обязательно сбудется!

#### **6. Упражнение «Волшебный мешочек»**

**Цель:** сплочение педагогического коллектива,

В руках у психолога мешочек с предметами, он предлагает участникам взять один предмет и ассоциировать его с собой.

У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать, что –то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и этот предмет (название предмет) ...»

Например, «Никто не знает, что я, как это перышко легкая и беззаботная» и т.д.

## **7.Упражнение «Солнышко»**

**Цель:** сплочение группы, формирование положительного отношения друг к другу.

Педагогам раздаются листы, в центре которых изображено солнце.

Уважаемые коллеги! Нарисуйте солнышко и напишите в центре солнышко свое имя. Передайте лист своему соседу слева. На полученном листе напишите свои пожелания ее владельцу. Вновь передайте открытку – и так до тех пор, пока к вам не вернется ваша открытка с пожеланиями от всех членов группы.

## **8.Упражнение: «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** развитие позитивного самовосприятия.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки с позитивными высказываниями, мудрыми советами.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

## **9.Рефлексия.**

**Цель:** обратная связь.

Наш тренинг подошел к концу.

- Ваши ощущения после тренинга?
- Что понравилось? Что не понравилось?
- Удалось ли вам расслабиться?

### **3.9. Тренинг «На пути к гармонии и равновесию»**

**Цель:** обучение педагогов способам саморегуляции, управления своим эмоциональным состоянием.

**Задачи.**

1. Дать понятие саморегуляции.
2. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации эмоционального напряжения, стресса.
3. Снижение психоэмоционального напряжения у педагогов.

**Настрой на занятие (на фоне лирической музыки).**

Добрый день! Настал новый день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу. Подумайте: как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Что мы пожелаем сегодня друг другу? А что вы хотите пожелать мне? В мире много ласковых и добрых слов - будем же их дарить друг другу.

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

*Саморегуляция* – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства, нельзя, как правило, использовать на рабочем месте или непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Поэтому в рамках сегодняшней встречи Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение или избавиться от усталости.

Путь к гармонии не легок. И в начале нашего пути мы должны все открыть «Ворота Положительных качеств».

Двое ведущих встают в центре зала и делают ворота (*берутся за руки и поднимают их вверх, делая ворота*)

**Игра «Ворота положительных качеств»**

*Цель игры: включение в занятие всех участников встречи.*

События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают 5 своих положительных качеств, для того, чтобы их пустили в ворота. При этом группа каждый раз в конце названных качеств одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!». Участник проходит в ворота и встает в круг. После того, как вся группа попадает в «ворота», все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

### **Игра: «Калоши счастья»**

*Педагог-психолог:* У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Конечно, на пути к счастью будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых калошах.

Разбиваемся на две команды, встали в шеренгу. Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши (*калоши одеваем условно – «невидимки»*) преодолеть все препятствия (демонстрирую, как пройти эстафету):

- *преодолеваем кочки неприятных, преследующих мешающих, темных мыслей* (идем в галошах по ним);
- (дорожка) – *это река тревожности, волнений, страхов* (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);
- (барьер) - *ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится)*;
- *Болото* (обруч) *невежества окружающих*. Подумайте, как его перейти, чтоб не увязнуть в этом же болоте;
- *впереди цель* (пьедестал с медалью) – *победа* (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы - которые помогут вам передать ощущение победы), порадитесь немного;

Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету. Бежит следующий участник. Молодцы! А теперь порадуемся нашей победе все вместе!

**Информирование:** один из сильных способов самозащиты - двигательная и эмоциональная активность. Действие усиливается во время работы в группе.

### **Упражнение «Танец отдельных частей тела» (3 мин)**

*Цель:* осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара, «выплеск» негативной энергии безопасным способом и преобразование ее в позитивную.

*Материалы:* Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

*Инструкция:* Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен: танец головы - танец плеч – танец- танец кистей рук – танец рук - танец живота - танец ног. Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы к участникам:

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

Молодцы! А сейчас немного отдохнем!

**Упражнение «Кувшин» (При сильном нервном напряжении)**

*Исходное положение:* стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы стоите на горе. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, одновременно поднимая руки над головой. Задержите дыхание и представьте, что в руках у вас кувшин со всеми нашими неприятностями, которые беспокоят и угнетают вас. Затем с резким выдохом бросьте воображаемый кувшин вниз. Представьте, как кувшин разбивается и его содержимое растворяется в воздухе. С медленным вдохом поднимите руки над головой и с медленным выдохом опустите руки вниз. (Это упражнение помогает восстановить душевное равновесие после продолжительного нервного напряжения, которое часто появляется в процессе работы педагога).

Молодцы. А сейчас, я Вам предлагаю побыть наедине с самим собой. Закройте глаза и расслабьтесь.

**Упражнение на самовнушение «Я это Я»**

*Инструкция:* «Во всем мире нет никого в точности такой же, как Я. Я дружу с собой и люблю себя. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Расскажите о своих ощущениях во время проведения упражнений.

*После выполнения комплекса игр и упражнений участники получают практические советы на каждый день (буклеты: «Практические советы и упражнения на каждый день»).*

Предлагаю немного поразмышлять о жизненном Пути, по которому идет каждый из нас. А помогут нам в этом притчи. Притчи - это не просто тексты, не просто рассказы. Каждая притча может что-то дать, научить чему-то. В ней заложена какая-то определённая правда, какой-то определённый урок, маленький или большой закон Мира, в котором мы живём. Этот подход может применяться в работе с детьми и взрослыми. При работе с людьми с физическими или психическими заболеваниями, в период возрастного кризиса, психической травмы, при потере близкого человека и т.д. Арт-терапевты, используя готовые истории, помогают им постичь смысл историй и признать ценность собственного опыта.

### **Психологические притчи**

**Инструкция:** участники разбиваются на две команды. Получают по одной притче. Зачитывают их в своих командах и анализируют. Затем проходит совместное обсуждение. Далее участники получают еще по одной притче. Притчи совместно анализируются по порядку как в конспекте. Ведущий за этим следит.

#### **«Притча о добре и зле»**

Однажды один старый мудрый индеец - вождь племени разговаривал со своим маленьким внуком.

- Почему бывают плохие люди? - спрашивал его любознательный внук.

- Плохих людей не бывает, - ответил вождь. - В каждом человеке есть две половины - светлая и тёмная. Светлая сторона души призывает человека к любви, доброте, отзывчивости, миру, надежде, искренности. А тёмная сторона олицетворяет зло, эгоизм, разрушение, зависть, ложь, измену. Это как битва двух волков. Представь себе, что один волк светлый, а второй - тёмный. Понимаешь?

- Понятно, - сказал малыш, тронутый до глубины души словами деда. Мальчик на какое-то время задумался, а потом спросил: - Но какой же волк побеждает в конце?

Старый индеец едва заметно улыбнулся:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

#### **«Притча об ученике и учителе»**

Приходит ученик к Учителю и говорит:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую – положил яйцо, а в третью – насыпал молотые зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

- Что изменилось? – спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде. – ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель, - Это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка.

Так и люди... Сильные внешне – могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные – лишь затвердеют и окрепнут.

- А кофе? – спросил ученик.

- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

*Мораль притчи: есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства, превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации и той среды, в которой они находятся!*

На этом наш путь не заканчивается, мы продолжаем упорно идти к нашей Гармонии и Равновесию дальше.

### **Упражнение «Карандаши»**

*Цель: снятие психомышечного напряжения и сплочение коллектива.*

Описание: участники становятся в круг, берут карандаши в руки и касаясь одним пальцем карандаша с одной и другой стороны выполняют команды ведущего. Выглядит это как цепочка, где участники «соединены» через карандаши. Задача участников по команде то садиться, то вставать, то двигаться в стороны и при этом не потерять «связь», то есть не уронить карандаши. Это достигается не сразу, а лишь когда все участники станут присматриваться и чувствовать друг друга.

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 сделаем подарок для себя.

### **Упражнение «Дневник»**

Если у вас преобладают негативные взгляды и установки в жизни, то помочь их изменить поможет ведение дневника. Возьмите за правило, что каждый день, на протяжении, как минимум 1 месяца, вы будете вести дневник. Если

дневник будет красиво оформлен и вызывать приятные ощущения от внешнего вида, то это только добавит вам удовольствие от выполнения следующей ежедневной **тренировке позитивного мышления**.

1. Радостные события. Записывайте сюда фрагменты жизни, которые вас приятно удивили, рассмешили, доставили массу удовольствия. Описывайте свои чувства, переживания, передайте краски! Пусть это будет экстремальный полет на тарзанке в борьбе со страхом высоты или удивительный подарок, врученный вам на день рождения, который вы никогда не забудете. А может, какой-нибудь до умопомрачения нелепый и курьезный поступок вашего лучшего друга, над которым вы хохотали еще не одну неделю. Помните, в тяжелые для вас дни эта книжечка станет настоящим спасательным кругом. Просто откройте ее и улыбнитесь.

2. Успехи/Удача. Здесь вы записываете ваши удачи (*в чем вам сегодня повезло*) и успехи (*то, чего вы добились, что у вас получилось*). Многие люди запоминают в первую очередь свои ошибки и промахи, постоянно к ним возвращаются, игнорируя и не замечая свои удачи и успехи. В результате у них складывается искаженное представление о себе, как о неудачнике.

Полезно записывать все хорошее, все, что вас радует: ваши удачи (*в чем вам сегодня повезло*) и ваши успехи - то, чего вы добились, что у вас получилось. Не обязательно вести записи успеха много лет. Но хотя бы месяц - хорошо. Наладили уверенность в себе - и занялись другими, более практичными делами!

### **Рефлексия занятия.**

*До свидания! До новых встреч!*

#### 4. Литература

1. Безносков С.П. Профессиональная подготовка и её влияние на деятельность (проблема профессиональной деформации) / С.П.Безносков, А.Т. Иваницкий, В.Я. Кикоть. - СПб: Народное образование. – 2000. – 156 с.
2. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С.96-104.
3. Гришаева Н.П. Нужно ли бояться конфликтов? / Н.П. Гришаева // Управление ДОУ. – 2004. – № 3 – С.23-28.
4. Дружилов С.А. Профессиональные деформации как индикаторы дезадаптации и душевного неблагополучия человека / С. А. Дружилов // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – №6. – С.171-178.
5. Звезда Г.П. Эмоциональное выгорание воспитателей ДОУ / Г.П. Звезда // Управление ДОУ. – 2004. – №4 – С.15-20.
6. Иванова Н. Психологическое самочувствие воспитателя / Н.Голубева // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 8,11,12.
7. Иванова Н.К., Профессиональное выгорание: формирование практических умений и навыков по успешному преодолению стресса (Программа семинарских занятий для сотрудников) / Н.К. Иванова // Работник социальной службы. – 2009. – №3.– С. 87-98.
8. Краснова С.П. Игры подданных маленького королевства / С.П. Краснова, Г.М. Иванова // Управление ДОУ. – 2003. – № 3. – С.16-20.
9. Кулганов В.А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов / В.А. Кулганов // Дошкольная педагогика. – 2003. – № 3. – С.38-42.
10. Кулганов В.А. Учитесь отдыхать! / В.А.Кулганов // Экология и безопасность. – 1999. – №7-8.
11. Кулганов В.А. Как не стать пациентом психотерапевта / В.А. Кулганов, П.И. Юнацкевич. – СПб: Союз, 2002.
12. Полякова, О. Б. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова // Педагогика. – 2009. – №10. – С.28-35.
13. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 Москва «Об утверждении ФГОС дошкольного образования». – М.: Просвещение. – 25с.
14. Ромашко Н. Игры – релаксации для взрослых // Обруч. – 2002. – № 3. – С.38-39.
15. Рудакова Н. Современным детям нужны современные педагоги / Н. Рудакова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 9. – С.50-54.