

Педагогический «Клуб-клубОК»

Психологический тренинг для педагогов «Ступени мудрости переживаний»

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Организация тренинга: группа педагогов до 50 человек.

Форма проведения: психологический тренинг

Продолжительность – 1 час

Ведущий тренинга: педагог-психолог Сошникова Н.Н.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев, карточки «Значение цвета», плакат «Река ожиданий», чемодан, листы бумаги.

Ход занятия.

1. Организационный этап:

1.1. Приветствие, разминка (15 мин).

Педагог-психолог: добрый день, уважаемые коллеги! Предлагаю начать наш тренинг «Ступени мудрости переживаний» с приветствия.

Приветствие: участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену тренинга: « Привет, (имя), ты представляешь...» (5 мин).

Разминка. Упражнение – разогрев «Вездеход» (5 мин)

Цель: разогрев группы в активном физическом взаимодействии, создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия, снятие напряжение, сокращение дистанции в общении.

Участники передвигаются по комнате и внимательно слушают задания ведущего. В соответствии с заданиями выполняются и проигрываются различные действия.

«Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются... Снежное поле, пронизывающий зимний вечер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов восемь – десять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!».

Упражнение «Мои ожидания» (5 мин).

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

Инструкция: обозначьте, пожалуйста, на корабликах, ожидания от нашего тренинга. Озвучьте их и отправьте в плавание по Реке «Ожиданий». Участники озвучивают свои ожидания и размещают кораблики на плакате «Река ожиданий».

1.2. Знакомство с правилами работы во время тренинга.

Цель: формирование единого рабочего пространства, выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

«Жизнь — есть игра» Уильям Шекспир. В любой игре есть правила, которые либо создают участники, либо принимают уже установленные. Наш тренинг тоже своеобразная игра, поэтому предлагаю создать правила нашей группы.

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь и сейчас»;
- Персонализация высказываний;
- Обращение на «ты»;
- Искренность в общении;
- Активность;
- Конфиденциальность;
- Оцениваем не человека, а поступки;
- Уважение к говорящему;
- Применение санкций за нарушение правил тренинга (лишение на один круг права высказывать мнение).

2. Информационный блок.(20 мин)

Вступительная беседа.

Педагог-психолог: Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»? Профессия учителя, да и самого психолога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, находимся в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к ухудшению состояния здоровья. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Сегодня я хочу показать несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием и зарядить Вас позитивом.

Чтобы начать работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у Вас преобладает в настоящий момент.

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».

2.1. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: **как боретесь с негативными эмоциями?** В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать

глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

2.2. Упражнение на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости).

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

2.3. Релаксационные упражнения.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля).

Инструкция: согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте! Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Огонь-лед». Необходимо попеременно напрягать и расслаблять все тело. Участники выполняют упражнение, стоя по кругу. По команде «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой их застала команда, напрягая до предела все тело.

Обратная связь «Дерево помощи» (20 мин).

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

3. Заключительный блок.(15 мин)

-Уважаемые коллеги, предлагаю вашему вниманию интересное и мотивирующее **психологическое упражнение «Чемодан в дорогу»**.

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Инструкция: наше занятие подходит к концу, но впереди у каждого из нас долгий и интересный путь – **Учебный год**. Давайте соберем в дорогу чемодан, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для успешного прохождения этого пути. (Педагоги пишут пожелания себе и коллективу на полоске бумаги, озвучивают его и кладут в чемодан).

- Наша жизнь состоит не только из запланированных, но и спонтанных моментов. Таким моментом будет пожелание-предсказание, которое вам достанется в случайном выборе. (Педагоги выбирают полоску бумаги с пожеланием, читают его вслух и кладут в чемодан).

Перечень пожеланий-предсказаний на новый учебный год:

- Позитивное начало каждого рабочего дня
- Успешно взаимодействовать с родителями
- Получать удовольствие от работы с детьми
- Находить время для отдыха и здоровья
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- С воодушевлением планировать свой рабочий день
- Домой – с хорошим настроением!
- На работу – с отличным настроением!
- Сохранять душевный комфорт весь учебный год
- Развивать способности детей
- Радовать окружающих своим творчеством!
- Участие в семинаре или конференции
- Узнать что-то новое и очень интересное!
- Нет предела совершенству! Профессионального роста!
- Усовершенствовать умение борьбы со стрессом
- Профессионального удовлетворения!
- Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами
- Не забывать хвалить себя за хорошую работу!
- Ваши усилия приведут к отличным результатам!
- Стараться мыслить позитивно!
- Ставить цели и добивать их с успехом!

Рефлексия занятия: благодарю вас всех за участие. Наша встреча была невероятно ресурсной и рефлексивной. И в завершении я прошу вас высказаться по следующим вопросам:

Как вы себя чувствуете?

Что взяли от нашего занятия?

Что было трудным?

Что удалось вам?