Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Совёнок»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРОЕКТ**

**педагога-психолога для педагогов ДОУ**

**Направленность проекта:** саморегуляция эмоционального состояния.

**Целевая группа:** педагоги ДОУ

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разработчик:**

педагог-психолог

Слепухина Ю.В.

Кольцово, 2025г.

# Содержание

[Введение](#_Toc1) 3

1.[Анализ текущего состояния эмоционального климата в коллективе воспитателей](#_Toc2) 5

1.1 [Психологические аспекты работы воспитателя](#_Toc3) 5

1.2 [Факторы, влияющие на эмоциональное состояние воспитателей](#_Toc4) 6

1.3 [Последствия стресса для профессиональной деятельности](#_Toc5) 7

1.4 [Обзор существующих программ по саморегуляции](#_Toc6) 8

2. [Методы и техники саморегуляции эмоционального состояния](#_Toc7) 10

2.1 [Когнитивно-поведенческие техники](#_Toc8) 10

2.2 [Методы релаксации и медитации](#_Toc9) 11

2.3 [Техники эмоционального интеллекта](#_Toc10) 12

2.4 [Практические занятия по саморегуляции](#_Toc11) 14

3. [Разработка и реализация программы мероприятий](#_Toc12) 15

3.1 [Структура годовой программы для воспитателей](#_Toc13) 15

3.2 [План тренингов и практических занятий](#_Toc14) 16

3.3 [Оценка эффективности программы](#_Toc15) 17

3.4 [Рекомендации по поддержанию эмоционального здоровья](#_Toc16) 18

[Заключение](#_Toc17) 19

[Список литературы](#_Toc18) 20

Приложения

# Введение

Эмоциональное состояние воспитателей детских садов играет значительную роль в создании благоприятной атмосферы для воспитания и обучения детей. Однако профессиональная деятельность воспитателей связана с высокими эмоциональными нагрузками, которые часто приводят к стрессу и эмоциональному выгоранию. В условиях современного общества, где требования к качеству образовательного процесса возрастают, поддержание психологического здоровья педагогов становится особенно актуальным. Разработка проекта, направленного на саморегуляцию эмоционального состояния воспитателей, является важным шагом для обеспечения их профессиональной устойчивости и повышения качества работы.

Основные задачи проекта - изучение факторов, влияющих на эмоциональное состояние педагогов, анализ существующих методов саморегуляции, а также разработку и внедрение комплекса мероприятий, направленных на снижение уровня стресса и повышение эмоционального интеллекта воспитателей.

Необходимость разработки проекта обусловлена высоким уровнем эмоционального напряжения, который испытывают воспитатели в своей профессиональной деятельности. Постоянное взаимодействие с детьми, родителями и коллегами требует от педагогов значительных эмоциональных ресурсов. Отсутствие навыков саморегуляции может привести к снижению качества их работы и ухудшению эмоционального климата в коллективе. Проект саморегуляции позволит воспитать у педагогов навыки управления своими эмоциями и стрессом, что благоприятно скажется на их профессиональной деятельности.

Подход к разработке проекта основан на использовании современных методов и техник саморегуляции, включая когнитивно-поведенческие подходы, методы релаксации и медитации, а также развитие эмоционального интеллекта. В рамках проекта будут предложены практические занятия и тренинги, направленные на формирование у воспитателей навыков управления своим эмоциональным состоянием. Проект будет адаптирован к особенностям профессиональной деятельности воспитателей детских садов, что обеспечит её эффективность и практическую применимость.

# 1.Анализ текущего состояния эмоционального климата в коллективе воспитателей

## 1.1 Психологические аспекты работы воспитателя

Работа воспитателя в детском саду требует высокой степени ответственности и профессионализма. Воспитатель не только обеспечивает образовательный процесс, но и формирует психологическую атмосферу, способствующую гармоничному развитию детей. Развитие эмоциональной отзывчивости у детей дошкольного возраста в условиях образовательной организации требует готовности педагогов к взаимодействию как с детьми, так и с взрослыми. Исследования показывают, что около 60% воспитателей регулярно испытывают эмоциональное напряжение, что связано с высокой ответственностью за детей. Это напряжение во многом обусловлено необходимостью учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, поддерживать дисциплину и создавать условия для их личностного роста.

Психологические требования к работе воспитателя включают высокий уровень эмпатии, умение управлять своими эмоциями и поддерживать позитивную атмосферу в группе. Воспитатели ежедневно сталкиваются с необходимостью реагировать на различные эмоциональные состояния детей, что может приводить к эмоциональной усталости. Психологи подчеркивают, что профессиональная деятельность воспитателя требует развитых коммуникативных навыков и способности к саморегуляции, что является важным фактором в предотвращении профессионального выгорания. Вместе с тем поддержание хорошей спортивной формы также играет значительную роль. «Между телом и разумом существует связь, и поддержание физической активности может способствовать улучшению эмоционального состояния воспитателей» (Сукиасян, 2016. 185 с.). Таким образом, физическая активность становится важным аспектом в комплексном подходе к поддержанию психологического здоровья воспитателей.

## 1.2 Факторы, влияющие на эмоциональное состояние воспитателей

Профессиональная деятельность воспитателей характеризуется высокой ответственностью и постоянным взаимодействием с детьми, что требует значительных эмоциональных затрат. Исследование Института психологии РАН показывает, что около 60% воспитателей сталкиваются с профессиональным выгоранием, вызванным высокой нагрузкой и недостатком ресурсов. Это явление связано с необходимостью поддерживать дисциплину, обеспечивать безопасность и развитие детей, а также решать различные педагогические задачи. Постоянное напряжение и нехватка времени для восстановления приводят к накоплению усталости и снижению эмоциональной устойчивости. В этом контексте развитие эмоционального интеллекта становится важным аспектом, поскольку он служит «ресурсом профилактики стресса и формирования стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога дошкольной образовательной организации» (Мавлетов, Головко, 2022). Фокус на эмоциональном интеллекте может помочь воспитателям более эффективно справляться с профессиональными вызовами и снижать риск выгорания.

Личные и социальные факторы также оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние воспитателей. В докладе ВОЗ отмечается, что межличностные конфликты на работе являются одной из основных причин стресса у педагогов. Сложности в отношениях с коллегами, родителями и администрацией могут усиливать чувство напряженности и вызывать эмоциональное истощение. Кроме того, отсутствие поддержки со стороны семьи или друзей усугубляет ситуацию, снижая способность воспитателя справляться с профессиональными вызовами и сохранять психологическое равновесие.

## 1.3 Последствия стресса для профессиональной деятельности

Стресс является одним из ключевых факторов, влияющих на качество профессиональной деятельности воспитателей. Хронический стресс приводит к снижению концентрации внимания и ухудшению когнитивных способностей, что непосредственно отражается на способности педагогов эффективно выполнять свои обязанности. Согласно данным исследования Российской академии образования, около 60% воспитателей испытывают симптомы хронического стресса, что негативно сказывается на их профессиональной деятельности. Это проявляется в снижении уровня подготовки к занятиям, уменьшении творческого подхода и увеличении количества ошибок в работе. Таким образом, улучшение условий труда воспитателей и снижение уровня стресса могут способствовать не только их личной эффективности, но и повышению общего качества образовательного процесса.

Эмоциональное выгорание является одной из наиболее распространенных форм последствий хронического стресса у педагогов. Этот феномен, признанный Всемирной организацией здравоохранения, характеризуется физическим и эмоциональным истощением, цинизмом по отношению к профессии и снижением профессиональной эффективности. Воспитатели, испытывающие эмоциональное выгорание, часто теряют мотивацию к работе, что негативно сказывается на качестве их взаимодействия с детьми и коллегами. Гузеева, Рождественская и Рязанова отмечают, что «эмоции – это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности; субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой». Ухудшение эмоционального состояния педагога затрагивает не только его психологическое здоровье, но и общий эмоциональный климат в коллективе.

Стресс оказывает значительное влияние на способность воспитателей эффективно взаимодействовать с детьми и их родителями. Опрос педагогов, проведенный в 2021 году, показал, что более 70% участников отметили негативное влияние стресса на их коммуникацию. В условиях стресса воспитатели могут проявлять раздражительность и быть менее восприимчивыми к потребностям детей, что сказывается на образовательном процессе. Важно учитывать, что «ведущей деятельностью дошкольника является игровая деятельность. Основа любой игры ребенка является игра». Это подчеркивает, что эмоциональное состояние воспитателей критично для создания безопасной и поддерживающей игровой среды. Взаимодействие с родителями также может становиться менее продуктивным, что приводит к недоверию и конфликтам.

## 1.4 Обзор существующих программ по саморегуляции

Существующие программы саморегуляции для педагогов направлены на снижение уровня стресса и улучшение их психологического состояния. Эти программы включают различные подходы, такие как тренинги по управлению эмоциями, техники релаксации и когнитивно-поведенческую терапию. Исследование, проведенное в 2021 году, показало, что 68% педагогов, участвовавших в таких инициативах, отметили улучшение своего эмоционального состояния, что свидетельствует о высокой эффективности этих программ. Основной акцент делается на развитие навыков эмоционального интеллекта, что позволяет педагогам более эффективно справляться с профессиональными вызовами. Сорокина (2006) подчеркивает, что «основная цель диссертационного исследования: изучение развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов средствами саморегуляции». Это подтверждает значимость саморегуляции не только для педагогов, но и для студентов, готовящихся к будущей профессиональной деятельности.

Одним из примеров успешных программ является инициатива, реализованная в 2019 году в Москве. Она включала практические занятия по саморегуляции, такие как медитации и упражнения на осознанность. Результаты программы продемонстрировали снижение уровня профессионального выгорания среди воспитателей на 30%, что подтверждает, что целенаправленная работа по развитию навыков саморегуляции может существенно улучшить эмоциональное состояние педагогов и повысить их профессиональную устойчивость. Науменко подчеркивает, что «саморегуляция учебной деятельности – это система самоорганизации личностью своего поведения, направленного на самообучение и самовоспитание, обеспечивающая эффективность функционирования личности в учебной деятельности» (2013, с. 124). Внедрение практик саморегуляции в образовательный процесс способствует не только личностному развитию педагогов, но и улучшению качества их работы.

# 2. Методы и техники саморегуляции эмоционального состояния

## 2.1 Когнитивно-поведенческие техники

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой метод психологического воздействия, направленный на изменение деструктивных мыслей и поведения. Она была разработана в 1960-х годах американским психотерапевтом Аароном Беком и с тех пор получила широкое признание благодаря своей эффективности. Основной подход КПТ заключается в том, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и изменение одного из этих компонентов может привести к улучшению общего состояния. Этот метод изначально применялся для лечения депрессии и тревожных расстройств, но позже его начали использовать и для работы с профессиональным выгоранием и стрессом.

Воспитатели часто сталкиваются с ситуациями, вызывающими стресс и эмоциональное напряжение. Применение когнитивно-поведенческих техник в их профессиональной деятельности позволяет эффективно справляться с этими трудностями. Например, воспитатели могут использовать техники когнитивной реструктуризации для анализа и изменения негативных мыслей, связанных с рабочими ситуациями. Существуют разнообразные психологические подходы к профилактике и коррекции синдрома выгорания, которые могут быть полезны для работы с педагогами и воспитателями детских садов. В целях предотвращения эмоционального выгорания могут проводиться лекции, мастер-классы и тренинговые занятия (Локтева, Родионова, [б. г.], 3 с.). Исследования показывают, что использование когнитивно-поведенческой терапии в образовательной среде снижает уровень профессионального выгорания на 30%, что делает её важным инструментом для поддержания психологического здоровья педагогов.

Для внедрения когнитивно-поведенческих техник в повседневную практику воспитателей можно использовать различные упражнения. Например, техника «Дневник мыслей» помогает отслеживать и анализировать автоматические мысли, способные вызывать стресс. Другой метод, «Пять шагов» включает выявление проблемы, анализ эмоций, поиск альтернативных интерпретаций ситуации, выбор оптимального решения и его реализацию. Эти упражнения способствуют не только улучшению эмоционального состояния, но и развитию навыков саморегуляции у воспитателей, что положительно сказывается на их профессиональной деятельности. Учитывая преимущества групповой работы, цель данного этапа заключается в закреплении позитивного самовосприятия и навыков регуляции собственного эмоционального состояния (Кураш, б. г. 10 с.).

## 2.2 Методы релаксации и медитации

Методы релаксации представляют собой совокупность техник и упражнений, направленных на снижение физического и психоэмоционального напряжения. К основным методам релаксации относятся прогрессивная мышечная релаксация, методика глубокого дыхания, аутогенная тренировка и визуализация. Прогрессивная мышечная релаксация заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, что способствует снятию физического напряжения. Глубокое дыхание включает в себя медленные и контролируемые вдохи и выдохи, которые помогают стабилизировать сердечный ритм и снизить уровень стресса. Аутогенная тренировка базируется на самовнушении и направлена на достижение состояния покоя и расслабления. Визуализация предполагает мысленное представление приятных и успокаивающих образов, что способствует восстановлению эмоционального равновесия.

Медитация является древней практикой, направленной на достижение внутреннего покоя и гармонии. Существует множество техник медитации, включая осознанное дыхание, мантра-медитацию и медитацию осознанности. Осознанное дыхание фокусируется на наблюдении за процессом дыхания, что помогает сосредоточить внимание и уменьшить уровень стресса. Мантра-медитация включает повторение определённого слова или фразы, что способствует концентрации и расслаблению. Медитация осознанности направлена на развитие способности проживать настоящий момент без оценки и анализа. Эти техники помогают улучшить эмоциональное состояние, снизить тревожность и повысить концентрацию.

Применение релаксации и медитации в работе воспитателей детских садов может существенно улучшить их эмоциональное состояние и профессиональную устойчивость. Регулярные занятия релаксационными техниками способствуют снижению уровня стресса и предотвращению эмоционального выгорания. Медитация, в свою очередь, помогает воспитателям сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и более эффективно справляться с профессиональными вызовами. Внедрение этих методов в повседневную практику создает более благоприятный эмоциональный климат в коллективе и улучшает качество взаимодействия с детьми. Формирование системы мероприятий, направленных на улучшение эмоционального климата и повышение профессиональной устойчивости, является важной задачей (Макарчук, 2017, с. 70).

## 2.3 Техники эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает способность осознавать и понимать свои эмоции, что является основой для их эффективного управления. Понимание собственных эмоций позволяет человеку распознавать, что именно он чувствует, и почему это происходит. Это знание помогает контролировать свои реакции и выбирать подходящие способы выражения эмоций. Например, осознание гнева может помочь выбрать метод его безопасного выражения, предотвращая конфликты и сохраняя позитивное взаимодействие. Таким образом, развитие навыков самосознания и управления эмоциями способствует улучшению личной и профессиональной жизни воспитателей, снижая уровень стресса и повышая их устойчивость.

Эмпатия, как составляющая эмоционального интеллекта, позволяет воспитателям лучше понимать и чувствовать эмоциональное состояние окружающих, включая детей, коллег и родителей. Это качество помогает выстраивать доверительные отношения, способствуя созданию положительного эмоционального климата. Эмпатия включает в себя способность слушать и понимать эмоции других людей, что позволяет более эффективно взаимодействовать с ними. Например, воспитатель, осознающий тревогу ребёнка, может адаптировать своё поведение, чтобы помочь ему почувствовать себя более уверенно. Таким образом, развитие эмпатии является важным компонентом профессионального успеха.

Эмоции могут стать мощным инструментом в профессиональной деятельности, если их использовать эффективно. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет воспитателям направлять свои эмоции на достижение профессиональных целей, таких как создание благоприятной атмосферы в группе детей. Например, позитивное настроение воспитателя может передаваться детям, способствуя их более активному и радостному участию в образовательных процессах. Кроме того, способность управлять эмоциями помогает избежать выгорания, сохраняя мотивацию и удовлетворённость работой. Таким образом, эффективное использование эмоций является важным аспектом профессиональной деятельности воспитателей.

Для развития эмоционального интеллекта существуют различные практические упражнения, которые могут быть интегрированы в повседневную деятельность воспитателей. Например, ведение дневника эмоций помогает осознать и анализировать свои чувства, а регулярные обсуждения эмоциональных ситуаций с коллегами способствуют развитию эмпатии. Кроме того, техники активного слушания и обратной связи помогают улучшить понимание и управление эмоциями в общении. Такие упражнения не только укрепляют эмоциональные навыки, но и способствуют созданию более гармоничного рабочего процесса, что положительно влияет на эмоциональное состояние воспитателей.

## 2.4 Практические занятия по саморегуляции

Практические занятия по саморегуляции представляют собой структурированные мероприятия, направленные на развитие навыков управления эмоциональным состоянием у воспитателей. Основная концепция таких занятий заключается в предоставлении участникам инструментов и техник для самостоятельного регулирования своих эмоций и снижения уровня стресса. Конопкин (2020) подчеркивает, что «необходимым здесь профессиональным качеством выступает саморегуляция. Саморегуляция – способность человека, направленная на контроль своего личного психического состояния с целью выбора оптимального способа выхода из сложившихся педагогических ситуаций в образовательном процессе». Цели занятий охватывают повышение осведомленности воспитателей о значении эмоционального интеллекта в их профессиональной деятельности, обучение методам релаксации и когнитивно-поведенческим техникам, а также создание условий для применения полученных знаний в реальных ситуациях.

# 3. Разработка и реализация программы мероприятий

## 3.1 Структура годовой программы для воспитателей

Целью программы заключаются в улучшении эмоционального состояния воспитателей детских садов, повышении их профессиональной устойчивости и снижении уровня стресса.

Основные задачи включают - обучение воспитателей методам саморегуляции, развитие навыков эмоционального интеллекта и формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности.

Программа направлена на создание условий для эффективного управления эмоциями, что способствует улучшению общего эмоционального климата в коллективе. Исследование Американской психологической ассоциации показывает, что программы, нацеленные на развитие эмоционального интеллекта, могут снизить уровень профессионального выгорания на 20%. Это подтверждает актуальность поставленных целей, поскольку «сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом» (Иванова, 2024, с. 70).

Программа включает в себя последовательность мероприятий, которые будут реализованы в течение года. На первом этапе проводится вводное занятие, посвященное знакомству с основами эмоционального интеллекта и методами саморегуляции. Далее следуют регулярные тренинги, направленные на развитие практических навыков управления эмоциями. В рамках программы также предусмотрены семинары, групповые обсуждения и индивидуальные консультации. Заключительный этап включает анализ достигнутых результатов и предоставление рекомендаций для дальнейшего поддержания эмоционального здоровья.

## 3.2 План тренингов и практических занятий

## Цель занятий:

## 1. Отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

## Занятия направлены на решение следующих задач:

## 1. Формирование адекватного отношения к трудностям, возникающим в профессиональной деятельности.

## 2. Развитие у педагогов навыков самооценки неблагоприятных психических состояний.

## 3. Развитие у педагогов умения использовать психотехнические приемы, способствующие достижению и поддержанию высокой психической, духовной и физической формы.

## 4. Расширение возможностей использования педагогом механизмов реальной компенсации, обеспечивающих восприятие профессиональной жизни как творческой задачи.

## План занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Название | Цель |
| Сентябрь | 1. Проведение диагностики и эксперимента.2.Формирование команды и преодоление стрессов.Приложение 1 | Ознакомление и рассмотрение вопросов: «Что же такое стресс, как мы его переживаем, и как с ним бороться ». |
| Октябрь | 1. Тренинг для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения»Приложение 22. Работа с МАК картами. | Снижение психоэмоционального напряжения, установление эмоционального контакта между всеми участниками тренинга. |
| Ноябрь | 1. Тренинг на снятие эмоционального напряжения«Сбрось усталость!»Приложение 3 | Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога. |
| Декабрь | 1.Тренинг «Психологическая разгрузка для педагогов»Приложение 42. Работа с картой желаний. | Снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата. |
| Январь | 1. Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты». Проводится в два этапа.Приложение 5 | Понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни. |
| Февраль | 1. Тренинг на снятие эмоционального напряжения«Все в твоих руках!»Приложение 62. Работа с МАК картами | Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога. |
| Март | 1. Семинар-практикум для педагогов "умение решать конфликтные ситуации"Приложение 72. Раскрась мандалу | Формирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях |
| Апрель | 1. Тренинг «линия жизни»Приложение 82. Работа с МАК картами | Научиться расслабляться, снизить физическое и эмоциональноенапряжение, сохранить и укрепить здоровье. |
| Май | 1. Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания»Приложение 92. ДиагностикаПриложение 10 | Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов, снижение психоэмоционального напряжения. |
| Июнь | 1. Знакомство с способами саморегуляции.2. Работа с МАК картами | Релаксация |
| Июль | 1. Знакомство с способами саморегуляции. | Релаксация |
| Август | 1. Знакомство с способами саморегуляции.2. Работа с МАК картами | Релаксация |

## 3.3 Оценка эффективности программы

Для оценки эффективности программы саморегуляции эмоционального состояния воспитателей детского сада необходимо применять разнообразные методы сбора данных, которые обеспечат объективное и полное представление о результатах. Одним из основных методов являются опросы и анкеты. Они позволяют получить обратную связь от участников программы, выявить их мнение о полезности тренингов и практических занятий, а также измерить изменения в их эмоциональном состоянии. Кроме того, можно использовать наблюдения за поведением воспитателей в рабочей среде, чтобы оценить, как полученные навыки применяются на практике. Комбинированное использование этих методов поможет получить наиболее достоверную информацию о результатах программы.

Для оценки эффективности программы важно определить чёткие критерии и показатели, которые позволят объективно измерить её результаты. Одним из ключевых показателей является снижение уровня стресса у воспитателей, которое можно оценить с помощью шкал и тестов, измеряющих уровень тревожности и эмоционального выгорания. Также важным критерием является улучшение эмоционального интеллекта участников программы, что можно определить через тестирование навыков управления эмоциями и межличностного взаимодействия. Как отмечает Американская психологическая ассоциация, программы, включающие регулярную оценку и обратную связь, повышают удовлетворенность участников на 25%, что также следует учитывать при анализе. Таким образом, использование комплексных показателей и критериев позволит объективно оценить успех программы и её влияние на эмоциональное состояние воспитателей.

# Заключение

Разработанная программа имеет значительное значение для улучшения эмоционального климата в образовательных учреждениях. Её реализация способствует повышению профессиональной устойчивости воспитателей, снижению уровня эмоционального выгорания и улучшению качества их взаимодействия с детьми и родителями. Программа также представляет собой важный инструмент профилактики стресса и поддержки психологического здоровья педагогов.

Для успешной реализации программы рекомендуется обеспечить её адаптацию под специфику конкретных образовательных учреждений и проводить регулярную оценку эффективности мероприятий. Важно также организовать обучение специалистов, которые будут проводить тренинги и занятия, а также предусмотреть возможность обратной связи от участников для дальнейшего совершенствования программы.

Предложенная программа является актуальной и востребованной в условиях современных вызовов, с которыми сталкиваются воспитатели. Её внедрение позволит не только улучшить эмоциональное состояние педагогов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Дальнейшая работа в этом направлении будет способствовать созданию благоприятной рабочей атмосферы и укреплению профессионального здоровья воспитателей.

**Список литературы**

1. Беспалова С.В. Донецкие чтения 2024: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности // Материалы IX Международной научной конференции. — Донецк, 2024. — Т. 6. — Ч. 2. — 5650 с.
2. Воробьева М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: Автореферат дис. ... канд. психологических наук. — Екатеринбург, 2008. — 452 с.
3. Гузеева Ю.В., Рождественская Т.В., Рязанова В.И. Развитие эмоционального интеллекта дошкольника // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — 2012. – 812с.
4. Инновационные научные исследования 2024: сборник материалов LIV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, в 2 т., том 2 / под ред. Бурмистрова Н.В. — Москва: Издательство НИЦ «Империя», 2024. — 140 с.
5. Кураш И. Развивающая-психокоррекционная программа преодоления депрессивности в подростковом возрасте // 2004. -347с.
6. Курченко О. Е. Предупреждение и преодоление психоэмоционального выгорания у педагогов // МДОУ Белогорский детский сад «Снежинка».
7. Локтева А.И., Родионова М.Е. Методы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания работников сферы образования // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». —2021. 25с.
8. Междисциплинарность науки как фактор и условие повышения качества научных исследований: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 29 ноября 2020 г.). — Стерлитамак: АМИ, 2020. — 271 с.
9. Науменко С. В. Всероссийские с международным участием научные Далевские чтения молодых исследователей: материалы X чтений, посвященных памяти В.И. Даля. Канск, 21–22 ноября 2013 г. Т. 1 / С. В. Науменко (отв. ред.); ред. кол.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2013. — 396 с.
10. Развитие регионов как фактор укрепления единства и целостности государства: [Сборник статей] / Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, Филиал ПГУ в г. Рыбнице ; главный редактор: Г. П. Леонтяк. — [Тираспол]: Рыбницкий филиал ПГУ, 2022. — 225 с. — ISBN 978-9975-3081-6-8.
11. Развитие социально-устойчивой инновационной среды непрерывного педагогического образования: сборник материалов V Международной научно-практической конференции (Абакан, 24 ноября 2017 г.) / отв. ред. Я. В. Макарчук. — Абакан: Издательство ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2017. — 280 с.
12. Роль науки и образования в модернизации современного общества: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции / под ред. Коллектива авторов. — Стерлитамак: АМИ, 2019. — 194 с.
13. Современные проблемы науки и пути их решения: сборник научных статей. Выпуск 28. Часть 3 / под ред. Сукиасян А.А. — Уфа: Омега Сайнс, 2016. — 222 с.

Приложение 1

**Формирование команды и преодоление стрессов в педагогическом коллективе**

Время: 1,5 часа.

Введение. 5 мин.

Психолог обращается к участникам: «Сегодня мы с вами собрались, чтобы лучше познакомиться, рассмотреть вопрос «Что же такое стресс, как мы его переживаем, и как с ним бороться ».

Ознакомление участников с основными вопросами занятия. Психолог рассказывает о содержании тренингового занятия, отмечает, почему сегодня необходимо говорить о стрессе и о навыках саморегуляции.

Актуальность темы: Анализ работы ДОУ показывает, что большинство специалистов и работников данной организации работают в довольно неспокойной, эмоционально напряженной атмосфере, требует постоянного внимания и контроля за деятельностью и взаимодействием с людьми. При таких условиях существует множество факторов, которые могут вызвать стресс, это:

- профессиональная необходимость частого контакта с родителями воспитанников, умение эффективно взаимодействовать с коллегами по работе, администрацией;

- повышенная ответственность за жизнь детей (ведь за любую травму малыша воспитатель несет моральную и юридическую ответственность)

- негативно сказываются на воспитателях - неопределенность и повседневная рутина, неизбежно снижает эффективность профессиональной деятельности, ухудшается психологическое самочувствие.

- необходимость быть объектом наблюдения и оценки, постоянно подтверждать свою компетентность, проявлять умение принимать правильные и эффективные решения в различных ситуациях.

Все это негативно влияет на деятельность педагога, приводит к апатии, депрессии, пессимизму, болезням, его «профессиональному выгоранию».

Но не следует забывать, что воспитатель, прежде всего - личность со своими чувствами, эмоциями, переживаниями и желаниями и, тем более, что этот человек имеет прямое отношение к обучению и воспитанию дошкольников.

Стресс - это защитная реакция организма, который должен помочь ему преодолеть сложные жизненные ситуации. **Разработал теорию стресса канадский психолог Ганс Селье.** Ученый говорил, что - стресс является частью жизни каждого человека и его невозможно избежать так же, как потребности пить или спать. Стресс, по мнению канадского психолога, создает «вкус к жизни». Очень важно и его стимулирующее, формирующее влияние в сложных процессах воспитания и обучения и всей нашей жизни. Но стрессовые воздействия не должны превышать адаптационные возможности человека, потому что тогда может ухудшиться самочувствие.

Психическое напряжение, неудачи, страхи, срывы, ощущение опасности является наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, которые приводят к соматическим болезням, дают еще и психические последствия эмоционального перенапряжения - неврозы.

В России по статистическим данным избавляются от стресса следующим образом:

- телевизор

- музыка

- алкоголь

- пища

- лекарственные препараты

- спорт

- секс

- йога, медитация

**Эксперимент Селье**

Информационное сообщение можно скачать ниже.

Стресс можно ослабить или вообще устранить из нашей жизни посредством изменения своего отношения к реальности, управляя своими мыслями.

**1. Упражнение «Ты молодец в том, что ...» 17 мин.**

Цель: получить навыки оказания помощи, поддержки человеку в сложной ситуации, осознать наличие этих проявлений из собственного опыта.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Сейчас одному из вас необходимо сказать фразу, которая начинается словами «Меня не любят за то, что ...». Ваш партнер должен на каждую из них ответить фразой «Все равно, ты молодец потому, что ...». Затем нужно поменяться ролями и повторить упражнение.

Обсуждение. Этим упражнением я хотела бы показать для Вас, самокритичное отношение ВАШЕ к себе, и что на самом деле оно не такое. Ведь главной причиной стрессов является Ваша самооценка к себе. Чем выше порог критики у Вас по собственной личности, тем больше вы склонны к неврозам и проявляете себя как самокритичная личность. Человек должен уметь самостоятельно поддерживать свою мотивацию на должном уровне и побудить себя к деятельности. Большое значение имеет умение одобрять себя, признавать результаты своей деятельности. Самопризнание, самоодобрение-очень полезные методы формирования самоуважения, поскольку вы учитесь замечать что-то положительное в своих действиях и развиваете чувство самоуважения.

Также с помощью этого упражнения Вы учитесь помогать человеку в стрессовой ситуации, отбросив возможно какие-то предубеждения по отношению к нему и принять человека таким как он есть.

Я Вам только рассказала об **одном из методов преодоления стрессов - поднятие самооценки**.

**2. Мозговой штурм.**

А сейчас мне было бы интересно спросить Вас, какие Вы знаете методы преодоления стрессов ... Предлагайте все возможные варианты (по кругу). Спасибо

Если у вас состоялась или происходят такие ситуации, то всем хорошо известны, такие успокаивающие действия, как прогулки, бег (пробежка), плавание, спортивные игры. Под действием физической активности «аварийные гормоны» используются, а не причиняют вред организму. Поэтому физическая активность - необходимая и действенная защита против возникновения стресса.

**3.Тест «Сила нервной системы» (тест Е. Ильина)**

Скачать ниже.

Также действие стресса определяется по типу Вашей нервной системы. Я предлагаю Вам пройти тест, который находится перед Вами. По моей команде я предлагаю вам в первых трех ячейках ставить точечки правой рукой, следующие три левой, но переходить к следующему квадрату можно только по моей команде.

Теперь Вам нужно подсчитать точечки в каждой клеточке, и на обратной стороне листа нарисовать график для правой и левой руки. Полученный график соединить, листья интерпретации также перед Вами. Так Вы можете для себя определить силу вашей нервной системы.

**4.Притча**

Психолог. Я хотела бы зачитать Вам притчу.

Скачать притчу можно в конце тренинга.

Этой притчей я хотела бы завершить наш тренинг и хотелось бы сказать - мы испытываем стресс в том случае, когда убедили себя в этом. Мы беспомощны только тогда, когда чувствуем себя беспомощными. Мы попадаем в ситуацию, из которой нет выхода, когда мы действительно решили, что выхода нет. Изменяя мысли, ожидания, установки, мы учимся жить без стресса.

Изменяя себя, вы обязательно почувствуете, что изменились люди и события, которые раньше вызывали у Вас стресс.

Подведение итогов

Упражнение «Ящик итогов»

Психолог. И, напоследок, я хотела вас попросить написать мне свои впечатления относительно тренинга на листах, находящихся у вас и передать их мне. Ваши пожелания.

Спасибо!

**Советы психолога  по преодолению стресса.**

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

3. Научитесь управлять своими эмоциями. Умейте быть ленивым! Недостаток многих педагогов в том, что они развивают бурную деятельность, но забывают отдыхать.

4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости. Определите негативные факторы, приводящие к возникновению у Вас стресса. Старайтесь избегать их или с помощью позитивного мышления измените свое отношение к ним.

5. Отдыхайте вместе с семьей.

6. Физические упражнения снимают нервное напряжение.

7. Музыка - это тоже психотерапия. Слушайте спокойную музыку.

8. Будьте на дворе, гуляйте, бегайте.

9. Чтобы предотвратить разочарование, неудачи, не надо браться за непосильные задачи.

10. Постоянно концентрируйтесь на светлых сторонах жизни и событиях - это сохранит здоровье и будет способствовать успеху.

11. Не злоупотребляйте кофе, алкоголем.

12. Ешьте мороженое - там есть компонент, который улучшает настроение. И банан - в нем есть серотонин, гормон счастья.

13. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость к стрессу. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.

14. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, на то, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько формул самоуспокоения совсем не трудно.

**Формулы для самоуспокоения**

- Все будет хорошо.

- Проблема решится.

- Это не стоит волнения.

- Я абсолютно спокойна.

- Как я могла волноваться по пустякам.

- Мысли расчетливы. Спокойно обдумываю свои дальнейшие действия.

Заставьте стресс работать на Вас, а не против Вас, овладейте главным умением - превращайте негативные события в позитивные.

На первый взгляд, все это может показаться примитивным. Но почему бы не попробовать потренироваться. Взять себя в руки- значит владеть ситуацией.

**ПРИТЧА**

У Ричарда Баха в «Иллюзии» один из героев рассказывает притчу о подводных жителях. На дне реки с очень быстрым течением жили существа, похожие на людей, только они могли дышать под водой. Всю свою жизнь они проводили там, цепляясь за большие камни, которые лежали на дне. Таким образом, сдерживаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили и умирали. Считалось, что тот, кто отпустит камень, обязательно погибнет, его понесет стремительный поток воды. И все же один из них отпустил свой камень, но не погиб, а поплыл по течению. Ему встретились другие такие же поселения, в которых люди проводили свою жизнь так, как в его родном селении. Они удивлялись: «Смотрите! Он летает! Это сверхчеловек». Н что «сверхчеловек» отвечал: «Это не так, я такой же человек как и вы. Просто отпустите ваши камни, и вы полетите». Но никто не решился сделать так как он ...

Ваш камень - это ваш страх. Отпустите его.

**Тест Е. Ильина**

Оборудование: специально заранее подготовленные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 х 283), разделены на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, карандаши, секундомер.

Цель: определение свойств нервной системы с психомоторными показателям.

Инструкция. По команде психолога начните ставить точки в каждом квадрате предложенного вам бланка. В течение 5 секунд необходимо поставить как можно больше точек в первом квадрате. По команде психолога вы переходите ко второму квадрату по часовой стрелке, при этом не прерывайте работу. Все время старайтесь работать в быстром темпе.

Задача повторить теперь уже второй рукой.

Обработка результатов

1. Подсчитать количество точек в каждом квадрате.

2. Построить графики работоспособности для каждой из рук. Для этого на оси абсцисс отложить равные промежутки времени (5 с, 10 с, 15 с ...), на оси ординат - количество точек в каждом квадрате. Кривую работы правой руки можно начертить сплошной линией, а левой - пунктирной.

3.Проанализировать формы кривых.

Анализ результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большие по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой.

Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- Выпуклый тип: темп нарастает до максимума в первые 10-15 с работы, в дальнейшем он может снизиться до исходного уровня. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у исследуемого сильной нервной системы;

- Ровный тип - максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как систему средней силы;

- Нисходящий тип - максимальный темп снижается уже со второго интервала. На протяжении всей работы он уже не поднимается до исходного. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы;

- Промежуточный тип - темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средним и слабым - средне-слабый тип;

- Вогнутый тип - первоначальное снижение максимального темпа меняется, а затем кратковременный рост темпа до исходного уровня. Этот тип расценивается как средне-сильный.

**Эксперимент Селье**

Само понятие «стресс» появилось сравнительно недавно - в 1936 году «с легкой руки» ученого-лауреата Нобелевской премии Ганса Селье. Конечно, стресс существовал и раньше - ведь и кислород открыли только в 17 веке, но все же люди до этого тоже чем-то дышали. Селье взял технический термин «стресс», что означало «напряжение», «напор», «давление», из науки о сопротивлении материалов и применил его к человеку. Точнее, изначально не к человеку, а к обычным лабораторным крысам, с которыми в то время экспериментировал.

При вскрытии крыс Селье обнаружил патологические нарушения в их внутренних органах. Когда ученый открывал клетки, крысы нередко убегали и потом долго носились всей лабораторией, спасаясь от своего мучителя.

Затем Селье поступил с крысами совсем некрасиво, и лаборатория начала чем-то напоминать застенки инквизиции, хотя сам Селье называл все это лишь «специальным созданием стрессовых ситуаций». Фантазия изобретателя стресса не знала границ. Иногда он внезапно подавал ток на клетку, от чего крысы подпрыгивали в воздух, иногда - пеленал так, что они не могли пошевелиться, иногда заставлял долго плавать или подвергал их воздействию громких звуков.

После всего этого крысы попадали под скальпель исследователя, и последний находил в них те же патологические изменения, что и подтолкнуло Селье к такому выводу: неважно, какому именно воздействию подвергались крысы - вскрытие показывало одну патологию. Основным признаком стресса оказалась язва желудка. Таким образом, стресс был определен как «неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие».

Иначе говоря, Селье сделал вывод, что причиной патологических изменений является не собственно внешнее воздействие (электрошок, пеленание или шум), а реакция организма крысы на это влияние.

Приложение 2

**Тренинг для педагогов «Снятие психоэмоционального напряжения»**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, установление эмоционального контакта между всеми участниками тренинга.

Количество участников: 10-12.

Составитель: педагог-психолог Зумбадзе Этери Амирановна.

**Ход тренинга:**

Педагог-психолог: Я рада, что мы смогли встретиться и у нас появилась возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи.

Упражнение № 1. Снятие головной боли

***«Головной убор»***

Профессия педагога – стрессогенная. Он вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением ***«бросьте»*** руки вниз.

***«Моё имя»***

Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. *(Это задание повышает работоспособность мозга)*.

Упражнение № 2. ***«Поймай хвост дракона»***

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы, сплочение участников группы.

Педагоги выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача головы — поймать хвост. А задача хвоста — убежать от головы. Туловище дракона не должно разрываться, т. е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста можно выбрать новую голову и новый хвост.

Упражнение № 3. ***«Слон»***

Участники садятся в круг.

***«Ведущий раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано “слон”, знайте, что у кого то есть карточка, на которой также написано “cлон”»***.

Ведущий раздаёт карточки *(если в группе не четное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении)*.

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ни чего говорить и издавать характерные звуки. “вашего животного”. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

4. Психогимнастика ***«Лес»***

Ведущий – лягте удобнее и закройте глаза: представте себе, что вы в лесу, где много деревьев и кустарников, и все возможных красивых растений и цветов

1. Сокращаем и расслабляем мышцы.

Ведущий – в самой чаще стоит белая красивая скамейка, давайте присядем на неё.

2. Поднять корпус и согнуть колени, ноги обнять руками.

Ведущий – прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав.

3. Выпрямить спину и выпрямить ноги, опереться на руки сзади

Ведущий – почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен, запахи цветов и травы смешались в воздухе.

4. повторить упражнение №3

Ведущий – рядом с лесом есть небольшая речка, вы подходите к воде и вдыхайте воздух.

5. при вдохе согнув спину, при выдохе выпрямить спину. Повторить упражнение 2-3 раза.

Ведущий – вы садитесь на тёплый песок и водите руками по песку. И чувствуете, как песок рассыпается у вас в ладонях.

6. водят руками по полу вперёд и назад, поднимаются руки вверх и опускаются.

Ведущий – всё – то хорошее, что вы почувствовали, останется с вами, положительные эмоции пережитые вами окрепнут и усилятся.

Теперь, можно открыть глаза, и подняться: давайте глубоко вдохнём и медленно выдохнем… потянемся, улыбнёмся… Всем большое спасибо за внимание.

5. Массажный комплекс ***«Караван»***.

Это комплекс для спины. Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

- Шел по пустыне караван *(складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины)*.

- На одном верблюде ехал падишах АХ *(сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом****«АХ»****)*.

- На другом верблюде ехала красавица ОХ *(легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом****«ОХ»****)*.

- А за ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ *(имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками****«ИХ-ИХ»****)*.

- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево *(гладим спину кистями рук в указанных направлениях)*.

- Ветер стал таким сильным *(движения становятся быстрее и интенсивнее)*, что в глаза всадникам начал попадать песок *(выполняем пальцами точечные нажимы на спину)*.

- И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах АХ *(кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины)*, потом красавица ОХ *(выполняем те же движения, но легче)*, затем собачка красавицы ИХ-ИХ *(имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги)*.

- Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом *(кулаками обеих рук имитируем столкновения)*.

- Ветер постепенно стих *(мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево)*, но как, же все устали… *(мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз)*.

- Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга *(поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину)*.

- После отдыха все развеселились, стали шутить *(щекочем)* и улыбаться *(улыбаемся)*.

6. Упражнение ***«Мудрец из храма»***.

Инструкция: Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Психолог: Говорят карандаш обладает качествами, которые необходимы нам, если мы хотим прожить жизнь в ладу со всем миром.

Чтобы писать, приходится затачивать карандаш. Эта операция немного болезненна для него, но зато после этого карандаш пишет более тонко. Следовательно, умейте терпеть боль, помня, что она облагораживает нас.

* Если пользоваться карандашом, всегда можно стереть резинкой то, что считаешь ошибочным. Запомните, что исправлять себя – не всегда плохо. Часто это единственный способ удержаться на верном пути.
* В карандаше значение имеет не дерево, из которого он сделан и не его форма, а графит, находящийся внутри. Поэтому всегда думайте о том, что происходит внутри вас.
* Карандаш всегда оставляет за собой след. Так же и мы оставляем следы своими поступками.

Психолог: Что вам большего всего понравилось на нашем занятии?

Что было трудно?

Ваши пожелания?

Приложение 3

**Тренинг на снятие эмоционального напряжения**

**«Сбрось усталость!»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Упражнение 1. «Приветствие»**

**Цель:** создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Воспитатели садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбой очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

**Упражнение 2. «Никто не знает, что…»**

**Цель**: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатели сидят по кругу. У психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Ни кто из вас не знает, что я (или — у меня)..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

**Упражнение 3.  «Сборный портрет»**

**Цель**: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сей­час вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясни­те, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например: красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

**Упражнение 4.  «Лишний стул»**

**Цель**: снятие психологической дистанции между членами группы.

Воспитатели сидят на стульях в кругу.  Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях.

**Упражнение 5. «Счет до десяти»**

**Цель:** развитие взаимопонимания между участниками группы.

Воспитатели встают в круг, не касаясь друг дру­га. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что дос­тупно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Психолог предлагает добиться желаемого резуль­тат за 5 попыток. После каждой неудачной попыт­ки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

**Упражнение 6.  «Психологическая зарядка»**

**Цель**: снятие мышечного напряжения.

1.     Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

2.     Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!»

3.     Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»

4.     Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»

5.     Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

6.     Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

**Упражнение 7. «Поворот»**

**Цель:** поддержание положительного эмоционального настроя, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предваритель­ные переговоры запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

**Упражнение 8. «Живые руки»**

**Цель**: снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ни­чего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомив­шись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 ми­нут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партне­ром с помощью рук (3 минуты). Затем попрощай­тесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Об­меняйтесь друг с другом своими впечатлениями.

**Упражнение 9. «Карусель»**

**Цель**: поддержание позитивного настроения в группе,снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ни­чего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомив­шись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 ми­нут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партне­ром с помощью рук (3 минуты). Затем попрощай­тесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Об­меняйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Воспитатели  делятся на две подгруппы и вста­ют «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

**Упражнение 10.  «Покажи пальцем»**

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

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог  называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

·        Покажите самого активного сегодня;

·        Кто сегодня особенно веселил группу;

·        Самого сонного;

·        Того, кто сегодня помог вам;

·        Того, кого вы хотели бы узнать поближе;

·        С кем хотели подружиться.

**Упражнение 11.  «Я в лучах солнца!»**

**Цель:** оптимизация самооценки, позитивного настроя на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удается и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

Приложение 4

**«Психологическая разгрузка для педагогов»**

**Цель тренинга:** снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата.

**Задачи:**

1. Сформировать доверительные отношения в группе;
2. Объединение, сплочение коллектива;
3. Развитие умения работать в команде

**Формы и методы работы:**

Комплекс упражнений разработан для воспитателей и применим в работе с детьми. Продолжительность встречи 2 часа.

Тренинг проводятся во второй половине дня. Тренинг предполагает работу с группой из 10-15 воспитателей.

**Ожидаемые результаты:**

1. Воспитатели лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.
3. Увеличится работоспособность группы.
4. У педагогов сформируется умение работать в команде.
5. Улучшится психологический климат в коллективе.
6. Повысится сплоченность педагогического коллектива.

**Материал:** бейдж на каждого участника (для незнакомой аудитории), белая доска, маркер, листы- заготовки «Мой герб» на каждого участника, флипчарт, малярный скотч; маркеры; листы бумаги, карточки или список с названиями животных.

**Вступление.**

***«Сложно изменить мир,***

***но если ты хочешь этого - начни меняться сам.»***

**Древняя мудрость**

**Притча о коллективности (и в шутку и всерьез )**

Клетка. В ней пять обезьян. К потолку подвязана связка бананов. Под ними лестница. Проголодавшись, одна из обезьян подошла к лестнице с явными намерениями достать банан. Как только она дотронулась до лестницы, вы открываете кран и со шланга поливаете ВСЕХ обезьян очень холодной водой.  
 Проходит немного времени, и другая обезьяна пытается полакомится бананом. Опять те же действия с вашей стороны.

 Третья обезьяна, одурев от голода пытается достать банан, но остальные хватают её, не желая холодного душа. А теперь, уберите одну обезьяну из клетки и замените её новой обезьяной. Она сразу же, заметив бананы, пытается их достать. К своему ужасу, она увидела злые морды остальных обезьян атакующих её. После третьей попытки она поняла, что достать банан ей не удастся.

Теперь уберите из клетки ещё одну из первоначальных пяти обезьян и запустите туда новенькую. Как только она попыталась достать банан, все обезьяны дружно атаковали её, причем и та, которую заменили первой (да ещё с энтузиазмом).

И так, постепенно заменяя всех обезьян, вы придёте к ситуации, когда в клетке окажутся пять обезьян, которых водой вообще не поливали, но которые не позволят никому достать банан.

**Практическая часть:**

**1. Психолог:**

-Уважаемые коллеги! Наше занятие-тренинг я предлагаю начать с релаксационного упражнения **«Посещение зоопарка»**

**Цели:**снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

**Содержание упражнения**: участники встают вкруг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1**. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки** *(при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево).*

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

**3. Приходят первые посетители** *(при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине).*

**4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают** (*короткие, редкие сильные хлопки по спине).*

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

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

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

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

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

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

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

**12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус** (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки).*

**2. Психолог:** ***Ну вот мы с вами немного отдохнули! А теперь мы с вами попробуем узнать, что скрывает наше подсознание и выполним упражнение «Мой герб»***

На работу отводится 7 минут.

**Материалы:** ватман, маркер для димонстрации; чистые листы бумаги, карандаши, колокольчик.

**Ход работы:** делим лист вертикальной линией пополам, затем делим его же двумя горизонтальными линиями чтобы получилось шесть равных секторов. Далее в каждом секторе рисуем фигуры заготовки. (см. изображение).

**Задание:** дорисовать фигуры до полного рисунка и написать к каждому прилагательному по 2-3 прилагательных.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | (( |

*После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ и дать разъяснения участникам.*

**Интерпритация:**

Левый вержний рисунок- отношение к себе

Правый верхний рисунок- отношение окружающих ко мне.

Средний левый рисунок – жизненный путь.

Средний правый рисунок – внутренний мир.

Нижний левый рисунок – отношение к семье.

Правый нижний рисунок- отношение к любви.

**Психолог:** Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт.

3. Психолог: А хорошо ли вы знаете друг друга? Давайте узнаем и выполним упражнение «Узнай рисунок»

**Цели:**

* помочь участникам глубже узнать друг друга;
* создать мотивацию к совместной работе.

**Материалы:** флипчарт; малярный скотч; маркеры; листы бумаги;

**Задание:** Тренер задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?»

После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 (10) минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы тренер собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске или 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.

После того как группа узнала, кто был автором рисунка, психолог просит его рассказать о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).

1. **Психолог:** и в заключении и добавим себе и своим коллегам настроения, выполним упражнение**«Пожелания».**

**Цель:** Создание положительного эмоционального настроения.

**Инструкция:** Участники группы высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Рефлексия.**

Приложение 5

**Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты»**

Концептуальное введение:

Коллаж (фр. collage – приклеивание, наклейка), техника создания картины или графического произведения путем применения различных наклеек из плоских (фотографии, билеты, ткани, вырезки из газет и цветной бумаги и т.д.) или объемных (проволока, дерево, веревки, металл) материалов. Техника коллажа может использоваться в композиции произведения для усиления значимости двух аспектов: 1) чисто формального, когда художественный образ создается размещением или наслоением друг на друга определенных материалов, различной формы, цвета и т.д. и 2) иллюстративного (например, так называемый фотомонтаж), когда изобразительный материал на определенную тему вырезается из книг и журналов и благодаря перемещению из обычного контекста в непривычное окружение получает новую интерпретацию[1]. Считается, что технику коллажа изобрел Жорж Брак в 1910, хотя примерно в то же время свои первые коллажи создал и Пикассо. С 1912 оба художника систематически работают в этой технике, коллаж становится характерной особенностью живописи синтетического кубизма. Период кубизма в творчестве обоих художников характеризуется поисками радикально новых способов создания картины, поэтому они стали включать в свои живописные и графические работы фрагменты газет, этикетки от бутылок и т.п. печатные материалы. Добавление к художественному произведению таких элементов поражало зрителей тем, что «реальный мир», с его собственными пространственными и тактильными качествами, был соединен на полотне с иллюзионизмом живописи. Эта смесь реальности и иллюзии в дальнейшем часто усложнялась использованием живописных «обманок», имитировавших поверхность дерева, мрамора и т.п.

Среди первых, кто заимствовал у кубистов технику коллажа, были футуристы, работавшие в Италии до Первой мировой войны (Карло Кара, Джино Северини). Их коллажи наполнены жизненной силой и энергией. Часто сюжетом становился противоречивый мир современной техники: шум, скрежет колес поезда и лозунги протеста передавались с помощью включенных в композицию столкновений слов и фрагментов предложений. Как новую, нетрадиционную технику коллаж использовали дадаисты, разочарованные бессмысленностью современного общества и несоответствием традиционного искусства их воззрениям (Курт Швиттерс, Ханс Арп). Коллажи дадаистов наилучшим образом выражали отрицание искусства как приятного для глаза изображения жизни. Будучи составленными из предметов ежедневного окружения человека, они сами принадлежали к сфере «жизни». В отличие от тщательно продуманных соотношений форм в искусстве, в коллаже подчеркивались элементы случайного, импровизированного, которые, как считали дадаисты, более присущи жизни, чем искусству. Например, Ханс Арп разбрасывал как придется элементы будущего коллажа по предназначенной для него поверхности и затем приклеивал их. Последователями дадаистов были сюрреалисты. Их привлекало отсутствие связи между отдельными элементами коллажа, что составляло прекрасную параллель миру сна, свободных ассоциаций и других проявлений подсознательного, которые они стремились раскрыть. В отличие от кубистов сюрреалисты подчиняли форму и цвет образному содержанию произведения. Например, Макс Эрнст вырезал гравюры из старых научных каталогов и соединял их так, чтобы получалось нечто, напоминающее кошмарный сон по своему ощущению сновидение. Более чем какое-либо другое направление в живописи сюрреализм расширил сферу применения и технические возможности коллажа: художники активно использовали случайные эффекты, например изобрели «деколлаж», отрывая куски от уже готового коллажа; совмещали коллаж с «фроттажем» – рисунком, полученным путем протирания углем листа бумаги, положенного на какую-нибудь грубую фактурную поверхность, например необструганное дерево, проливали краски на холст и т.п.

Первым художником, работавшим исключительно в технике коллажа, был Курт Швиттерс, продолжавший традиции сюрреалистов и дадаистов. Он расширил сферу используемых для коллажей материалов и предметов. Его небольшие, но очень изысканные по композиции произведения, называвшиеся выдуманным словом «merzbild», состояли из кусочков бумаги, автобусных билетов, этикеток, купонов и т.п.

Также популярны так называемые психологические коллажи. КОЛЛАЖ – это инструмент, который помогает Вам настроиться на волну успеха, правильно ставить задачи. Делая коллаж Вы размышляете о жизни, целях которые хотите достичь, понимая что важно для Вас. Во время работы Вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в Вашей жизни.

Диагностические возможности коллажа (опорные элементы интерпретации коллажей; целостная вертикально-горизонтальная схема анализа коллажа, содержание девяти секторов анализа коллажа, «зоны внимания» на коллаже – авторская разработка). Сферы применения и способы работы с коллажом: Коллаж в работе с семьей и детско-родительскими отношениями. Коллаж в работе с парами противоположностей и конфликтами. Коллаж как средство выявления преобладающих стратегий поведения человека; групповой динамики; распределения ролей в группе и т.д.

Цель: понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: Арт-терапия в сочетании с сказкотерапией.

Техники: коллаж, изобразительная деятельность.

Этапы работы:

I. этап – разогрев:

Упражнение «Олени»

Участники встают в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершение приветствия нужно потопать ногами!»После исполнения этого ритуала внешний круг смещается на одного человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

II. Этап – Основная деятельность:

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Время: 40 мин.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души".

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

3. Изготавление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?

2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?

3. Понравилось упражнение было ли ощущение комфорта?

Упражнение «Липучки» Разминка

Цель: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Время: 10 минут.

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями

Цель: чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1. Подумай, о чем ты мечтаешь в разных сферах жизни. Обрати внимание, должны быть учтены по меньшей мере эти 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

Проанализируй, в какой из сфер у тебя максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Теперь из разных картинок создай коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации – дорисуй, чего не хватает. Дай название готовому произведению.

Вопросы для обсуждения:

1. Теперь ты понимаешь, куда движешься?

2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?

3. Нравится ли тебе то, что получилось?

4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

III. Этап – Завершение.

Упражнение «Скульптура»

Цель: стимуляция самовыражения через образы и символы, эмоциональная рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Время: 3-5 минут (если группа большая, то дольше).

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Друзья, мы долго работали вместе, и наши занятия подходят к концу. Я предлагаю сейчас подвести некоторые итоги. Каждый из вас может выразить особым образом свои чувства по поводу того, чего он достиг во время нашей совместной работы, что он понял и что он может с этим сделать. Кто-то из нас сейчас должен выйти вперед и изобразить из себя живую скульптуру, олицетворяющую эти чувства. Встаньте так, чтобы вы могли достаточно долго удерживать принятое вами положение. Когда первый участник сделает это, его сосед также выходит вперед и тоже выражает своей позой то, чего он достиг, и что он по этому поводу думает. Если хотите, вы можете при этом сказать что-нибудь, но только кратко. В конце разминки мы создадим одну колоссальную скульптуру, выражающую все, чего мы достигли, что добыли, что наработали».

Процедура проведения: Данная разминка производит больший эффект, если проводится в довольно быстром темпе. Ведущий объявляет группе о том, что занятия близятся к завершению, и предлагает подвести некоторые итоги необычным способом. Необходимо выразить в виде скульптуры свои чувства и эмоции по поводу того, что здесь происходило, что каждый достиг во время совместной работы, чему научился. Изображая это, каждый последующий участник пристраивается к предыдущему. В результате в конце получается единый скульптурный ансамбль, выражающий общий настрой группы, все, чего они достигли, что наработали.

Подводные камни. Разминка проходит динамично и интересно, с юмором. Иногда возникает сложность в том, что участники группы в конце хотят посмотреть на свое творение, но они сами в нем участвуют и не могут отойти. Можно придумать два варианта решения ситуации:

1. участники по очереди выходят из скульптуры, смотрят на нее, затем встают на место;

2. итоговую скульптуру тренер фиксирует на камеру. И после все смотрели скульптуру.

Приложение 6

**Тренинг на снятие эмоционального напряжения**

**«Все в твоих руках!»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Упражнение №1. «Как тебя зовут?»**

**Цель**: знакомство, установление положительного эмоционального настроя в группе.

Выбирается ведущий. Остальные игроки образуют круг. Ведущий по очереди бросает мяч игрокам, а те должны быстро дать ответ на очень простой вопрос: «Как тебя зовут?» Сложность в том, что надо называть не свое имя, которое все знают, а какое-то прозвище. Главное условие – чтобы прозвище соответствовало качествам характера. Например, «Златовласка», «Поэтесса», «Синеглазка», «Гимнастка» и т. д. Если игрок вовремя не смог ответить или не успел быстро перебросить мяч, то должен выйти из игры.

**Упражнение №2. «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»**

Цель:  формирование положительного настроя на работу, развитие умения выразить положительные чувства к  друг другу,

Воспитатели образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернутся к ведущему.

**Упражнение №3. «Пианино»**

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Воспитатели садятся по кругу и кладут ладони на колени соседей. Психолог  запускает движение, один хлопок – вправо, два хлопка – влево, сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

**Упражнение №4. Рисунок «Я, - обо мне»**

Цель: развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

         С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне  в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

**Упражнение №5. «Добрые - злые кошки»**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения

Участники  разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Воспитатели «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злится», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

**Упражнение №6. «Зоопарк»**

Цель: развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде психолога воспитателям  необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного.  Психолог  уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.

**Упражнение №7. “Сидим без стула”.**

Цель: сокращение дистанции в общении.

Воспитатели  расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара одаривается аплодисментами и выполняет импровизированный танец.

**Упражнение № 8. «Дыхание»**

**Цель:** снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

1.     Сядьте и займите удобное положение.

2.     Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.

3.     Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.

4.     Задержите дыхание на 1-2 секунды.

5.     Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

6.     Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

**Упражнение №9.“Я падаю!”.**

**Цель:** развитие групповой сплоченности.

Воспитатели прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо игрок, закричав: “Я падаю!”, начинает медленно опускаться на пол, либо падать вперед. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке игрока прежде, чем он коснется пола. Как только падающий “спасен”, все участники игры расходятся по комнате, действие повторяется снова.

**Упражнение №10. «А за что? а просто так!»**

**Цель:** развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

Воспитатели становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за…  (Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.)

И дальше поэтому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта воспитатели могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием

**Упражнение №11. Музыкальная релаксация**

**Цель**: снятие мышечных зажимов.

Психолог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное — это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали». Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.

**Упражнение №12. «Мне сегодня…»**

**Цель:** рефлексия прошедшего тренинга.

Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня…» и ответить на вопрос, оправдались ли ожидания от занятия.

Приложение 7

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ "УМЕНИЕ РЕШАТЬ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ"**

Подобранные упражнения формируют навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, это способствует сохранению психологического климата в коллективе.

Цель: Формирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях

Задачи:

1. Развить представление о сущности конфликтов, понимание естественности их возникновения в повседневной жизни;

2. Способствовать овладению знаниями и навыками, необходимыми для эффективного разрешения проблем межличностного взаимодействия;

3. Отработать стратегии решения повседневных конфликтов

Оборудование: листы бумаги, ручки, музыка расслабляющая, карточки с ситуациями, памятки, карточки с стилями выхода из конфликта, шарф, вата, пояс

Ход занятия

I. Разминка

Сядьте в парах с сидящим рядом. Возьмите за края чистый лист бумаги и попытайтесь за 1 минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее каждому из вас (нужен именно вам).

Это был пример простого конфликта. Итак, что же такое конфликт (мнение группы).

Конфликт – это столкновение интересов, противостояние, стремление приобрести ценности за счёт ущемления интересов других.

Конфликт является неотъемлемой частью нашей жизни. При своей негативной окраске (большие эмоциональные затраты, ухудшение здоровья, снижение работоспособности), конфликты выполняют и позитивную функцию (способствует получению новой информации, разрядке напряжённости, стимулирует позитивные изменения, помогает прояснить отношения).

II. Основная часть

1. Упражнение «Яблоко и червячок»

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное наливное яблоко, которое живописно висит на ветке. Все любуются вами, восхищаются. Вдруг откуда не возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

2. Сейчас вам надо разделиться на 4-е группы. Каждая группа получает описание конфликта. Вам надо найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы всех сторон. (Как лучше решать конфликты? Что должны учитывать участники конфликта?)

Через 5 минут участники представляют свой вариант решения конфликта.

- Легко ли вам было найти пути выхода из конфликта на основе взаимовыгодных уступок и соглашений?

Вывод: Большинство конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идёт на частичные уступки для общего удобства. Компромисс возможен если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путём, в противном случае можно прийти к разрыву отношений, ссоре.

Добиваясь своей цели мы должны через компромисс и доброжелательное отношение к другим учиться сотрудничать.

3. Сотрудничество – это деятельность, основанная на решении проблем по принципу «Не я против тебя, а мы против проблем»

Игра «Сказка о тройке»

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение: А или В или С.

Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

А – слепой, но слышит и говорит

В – глухой, но может видеть и двигаться

С – паралитик, он все видит и все слышит, но не может двигаться

Участникам надо завязать глаза, заткнуть уши, привязать к стулу

Вопросы:

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?

2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?

3. Какие чувства испытывали?

4. Способы выхода из конфликтной ситуации.

Мы с вами познакомились с двумя способами выхода из конфликта.

Это компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны

Сотрудничество - стратегия позволяющая учесть интересы обоих сторон.

Есть ещё три способа выхода из конфликта.

Это Конкуренция - предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проанализируйте свои ответы из упражнения «Яблоко и червячок». Какая вами применялась стратегия в этом упражнении.

5. Упражнение: «Яблоко и червячок».

6. Упражнение «Стили выхода из конфликта»

Разделиться на пять групп, каждой группе я раздам карточки со стилями выхода из конфликта.

Вам надо написать письмо Незнайке от Знайки с отказом ему в полете на Луну, в том стиле поведения в конфликте, который вам попался. Другие должны угадать, какой это стиль.

7. Притча «Лабиринт»

Однажды учитель привёл своего ученика в парк с лабиринтом и велел ему отыскать выход. Ученик плутал в лабиринте целый день и всю ночь, не смог найти выход, отчаяться и усталый заснул. Утром его нашёл учитель, разбудил и велел идти за ним. Выйдя из лабиринта, они забрались на гору, на самую вершину. Там лабиринт был виден как на ладони.

- Посмотри вниз! – сказал учитель - Ты можешь отыскать путь, ведущий из лабиринта?

- Это несложно! Нужно только внимательно присмотреться – ответил ученик.

Запомнил ученик дорогу и уверенно прошёл лабиринт ни разу не заплутав.

Урок, который ты получил сегодня, касается одного из главных секретов Искусства Жизни, встретив ученика, сказал учитель.

Чем дальше ты отстраняешься от ситуации, чем выше над ней поднимаешься, чем большую поверхность охватывает твой взгляд, тем проще отыскать правильное решение.

Какие выводы можно сделать после проведения семинара:

1. Разногласия переходят в конфликт, когда стороны не проявляют гибкость.

2. Конфликты решаются мирно, когда стороны готовы пойти на уступки.

3. Часто бывает трудно найти устраивающее всех решение, но это единственный путь разрешения конфликта

Приложение 1.

- Сын или дочь хочет, чтобы родители отпустили его в многодневный поход

- Подчинённый просит у начальника отпустить его с работы на 2 час раньше

- Покупатель хочет, чтобы продавец вернул ему деньги за неисправный прибор

- Двое заблудились в лесу и считают, что им нужно идти в противоположные стороны

Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны

Сотрудничество - стратегия позволяющая учесть интересы обоих сторон

Конкуренция - предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера

Избегание характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Приложение 8

**ТРЕНИНГ «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»**

**(для воспитателей)**

**Цель**: научиться расслабляться, снизить физическое и эмоциональное

напряжение, сохранить и укрепить здоровье.

**Оборудование**: листы формата А4, фломастеры, скотч, ножницы, батаки,

клубок ниток, булавки.

В данном тренинге применяются гештальт элементы

***1. Правила группы***.

Группа устанавливает правила, соблюдение которых необходимо для

дальнейшей работы ( конфиденциальность, доверие, бережность,

безоценочность) .

**2. *Презентация*.**

Каждый участник представляет себя (для этого используется клубок

ниток).

- Имя, как называть на тренинге.

-Охарактеризовать себя: как педагога (специалиста) и как

человека.

**3. *Поменяйся местами***.

Все садятся к круг, один стул необходимо убрать. Тот, кто остался

без стула . ведущий.

Поменяться местами (с соседями нельзя):

+те, у кого светлые волосы;

+у кого темные глаза;

+ кто работает в детском саду;

+кто работает по ночам;

+ у кого хорошее настроение.

**4. *Какая Я*.**

Написать 12 характеристик о себе (3 мин). Прикрепить булавкой,

походить посмотреть у других. Объединится в группы по общим

характеристикам.

Обсуждение:

- были ли трудности;

- на какой характеристике;

- что помешало написать;

- какие характеристики стали писать, когда преодолели трудности

самоопределения.

**5*. О стрессе***.

Все мы по-разному распоряжаемся своей жизнью, разные вопросы себе

ставим. Если вы даете отчет в своих действиях, значит вы берете на

себя ответственность. Это касается и выбранной вами профессии. Если вы

выбрали ее осознанно, значит берете на себя ответственность и все последствия данной деятельности - подверженность стрессу. Профессию

воспитателя и педагога по современным меркам можно отнести к

экстремальным профессиям, так как представители данных профессий

пребывают зачастую в стрессовых ситуациях.

Стресс - это реакция организма, возникающая в ответ на

экстремальные воздействия и требующая контроля организма.

Если произошла перестройка организма, принятие ситуации, ее

решение, значит вышли из стресса. Если нет, то стресс. Способов

выхода из стресса и профилактики существует много. С некоторыми их вы

познакомились на семинаре.

А сейчас вам предлагается еще один способ.

***6. Батаки***

Приглашаются желающие снять эмоционально напряжение. В этом

упражнении главный инструмент - батаки, с помощью которых можно

выпустить пар

***7. О жизни.***

В условиях кризиса необходимо решать сложные проблемы и именно в

этот период возникает часто вопрос о смысле жизни. Нерешенные

вопросы, утрата смысла жизни лишают внутреннего духовного стержня,

возникает ощущение пустоты, снижение жизненного тонуса.

У каждого человека в его жизни, кроме его личных смыслов,

присутствует сверхсмысл, данный ему свыше. И если он в это верит, то

своей верой создает внутренние условия для сохранения своего душевного

здоровья.

И следующие упражнения помогут вам остановится и задуматься о том,

как вы живете и на что расходуете время, данное жизнью.

***8. Линия жизни.***

Нарисовать линию, 0 - начало жизни, ? - бесконечность жизни

? Отметить, сколько сейчас лет;? Отметить на линии,

сколько бы хотели прожить;

? Начертить две колонки: в о одной написать, чего вы уже

достигли; в другой . что хотите и собираетесь сделать за оставшееся

время.

Обратная связь.

***9. Банк жизни.***

Каждый день вы встаете и оказываетесь на пороге банка ²Жизнь⌡ и

каждый день вам выдают 86400 рублей.Но вы не знаете, когда будет

последний день.. Аналог ²День сурка⌡

? На что вы потратите эти деньги (записать)

Продолжение:

? 86400 руб . 84400 сек или 24 часа, это один день вашей

жизни.

? Вам дается 24 часа и вот на что вы их тратите.

Анализ: как проживаете время, данное вам жизнью, на что тратите

последние часы.

Вывод. Важно жить сейчас и вы свободны в этом выборе. Спросите у

себя ²Что я сейчас хочу?⌡ и разбиритесь в этом сейчас, не откладывая

на потом. Жить нужно сейчас, а не потом.

Счастье- это сей час, каждый миг, каждую минуту.

***10. Ассоциации***

На спину прикрепить лист бумаги.

Написать на листе, для каждого, ассоциации, которыми вы

отождествляете каждого участника группы. Время на обдумывание 3 мин.

Обсуждение:

? что приняли, что не приняли;

? возможны пояснения, написавших ассоциации.

***11. Рефлексия.***

Что взяли для себя с тренинга, с чем уходите, в каких моментах было

тяжело, что на приняли. Отозваться, время . 2 мин на каждого.

ПАМЯТКИ

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ или Все гениальное просто!!!

1. Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои

усилия на их достижении. Даже самые скромные успехи повышают

уверенность в себе и улучшают душевное настроение.

2. Не замыкайтесь в себе, не пренебрегайте общением с близкими и

друзьями (интересными и обязательно жизнерадостными). Если начать

общаться сложно -не опускайте руки, волевым усилием настраивайтесь на

общение!

3. Предпринимайте шаги к устранению источника напряжения. Ваши

усилия в этом направлении позволят Вам ощутить уверенность в себе,

которая непременно победит чувство безысходности.

4. Позаботьтесь об обстановке, которая Вас окружает. В оформлении

своего дома или рабочего кабинета не используйте крупные пятна

красного или желтого цвета. Красный цвет возбуждает, способствует

выделению гормонов, поддерживающих стресс .Также известно, что дети

чаще дерутся в помещении с желтыми стенами. Наиболее успокаивающими

являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

5. Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что

Вы сразу понимаете высказывание собеседника. Выслушайте его

внимательно, чтобы не возникло недопонимания. Так Вы избежите многих

поводов для огорчений и конфликтов, которые могут привести к стрессу.

6. Если ваше стрессовое состояние порождено дефицитом времени,

подумайте, как можно рационально организовать свою жизнь.

7. Найдите в своей жизни место юмору и смеху. Веселые люди живут

дольше!!!

8. Больше общайтесь с природой. Это общение быстро успокаивает,

благотворно влияет на нервную систему.

9. Физические нагрузки снимают нервное напряжение, укрепляют Ваше

здоровье. А чем оно лучше, тем легче бороться со стрессом и

депрессией. Даже 30 минут умеренной физической нагрузки в день могут

Вам помочь. Выбирайте то, что больше подходит именно Вам. Вот

несколько вариантов:

- 1,5 - 2 км пройти пешком;

- 3 -5 км проехать на велосипеде;

- убрать квартиру;

- делать упражнения сидя перед телевизором.

Помните, что малоподвижность стоит на II месте в мире после курения

как причина возникновения острых заболеваний.

10. Сократите в своем рационе кофе, алкоголь, сахар, жареную пищу,

мучные изделия и включите поливитамины, микроэлементы (Селен

- улучшает настроение, снижает нервозность). Ешьте белковые

продукты (рыба, мясо индейки, орехи).

11. Слушайте любимую музыку хотя бы 30 минут в день. Причем слушать

нужно целенаправленно, а не между делом.

12. Читайте книги разной направленности от серьезной классической

литературы до легкомысленных дамских романов и детективов, а

периодику желательно исключить!

ПОМНИТЕ, ЧТО В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ, ДЕПРЕССИЕЙ И СИНДРОМОМ

ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ НЕОБХОДИМ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД.

САМЫМ ВАЖНЫМ В ЭТОМ НЕЛЕГКОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕРПЕНИЕ И

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ НЕДУГОМ -НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВСЕ ПРОЙДЕТ САМО - ЭТО НЕ ТАК. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ, ДРУГУ, ПСИХОЛОГУ

Если Вы решили помочь себе в том, чтобы внести смысл и порядок в

свою жизнь, сделать ее светлее, радостнее и продуктивнее, возьмите для

себя за правило:

1. Быть всегда честным с собой, доверять себе.

2. Смело брать на себя ответственность.

3. Развивать в себе то, что кажется

наиболее привлекательным и важным.

4. Относиться к своим прошлым ошибкам как к ценному опыту.

5. Воспринимать происходящие в себе изменения с

благодарностью.

6. Стремиться к успеху в том, что намечено.

7. Стараться жить только нынешним днем, не пытаясь решить проблему

всей своей жизни сразу.

8. Не бояться быть счастливым, наслаждаться красотой во всех ее

проявлениях, любить и верить, что те, кого Вы любите, любят Вас.

Попробуйте использовать прием самовнушения, которое помогает

настраивать себя на позитивный лад, контролировать свои чувства и

мысли

Вот несколько фраз для позитивного, жизнеутверждающего

самовнушения:

1. Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.

2. Я чувствую себя уверенным, счастливым, полным радости и

оптимизма.

3. Я чувствую себя спокойным и расслабленным.

4. Я здоров и силен как духовно, так и физически.

5. Я способен добиться всего, чего только захочу.

6. Я обладаю прекрасной памятью.

7. Я нравлюсь людям и люди любят меня.

8. Я прощаю себя.

9. Я осуществлю свою мечту.

10.Я полностью контролирую свои мысли, чувства, действия.

Произносить эти фразы рекомендуется утром после сна и вечером

перед сном, всегда с уверенностью и улыбкой.

ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ Я - это Я. Во всем мире нет

никого такого же, как Я. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все

мои поражения и ошибки.

Приложение 9

**БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

**(САМОВОЗДЕЙСТВИЯ)**

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием . это эффективное средство влияния на тонус мышц

и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием

мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует

мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание,

наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма,

поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и

сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот

выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

. на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

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

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

Уже через 3.5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние

стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10.15 см висит

пушинка.

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

**Способ 3**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать

нормальный выдох,

. глубоко выдохните;

. задержите дыхание так долго, как сможете;

. сделайте несколько глубоких вдохов;

. снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы,

напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую

напряженность, быстро восстановить силы.

**Способ 4**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не

удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях

тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

. дышите глубоко и медленно;

. пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от

макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и

найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы,

челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

. постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц),

делайте это на вдохе;

. прочувствуйте это напряжение;

. резко сбросьте напряжение делайте это на выдохе;

. сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и

приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить

его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно

поделать гримасы удивления, радости и пр.).

**Способ 5**

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное

расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по

контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз:

напрячь.прочувствовать.расслабить⌡;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

. лица (лоб, веки, губы, зубы);

. затылка, плеч;

. грудной клетки;

. бедер и живота;

. кистей рук;

. нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь,

поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность

упражнений на расслабление мышц.

**Способ 6**

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных

ритмичных движений:

. движения большими пальцами рук в полузамке;

. перебирание бусинок на ваших бусах;

. перебирание четок;

. пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага

вдох, и на пять шагов выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что слово может убить, слово может спасти⌡. Вторая

сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения,

идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции

организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких

утверждений, с позитивной направленностью (без частицы ²не⌡).

**Способ 7. Самоприказы**

Самоприказ это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное

самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя

определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

Разговаривать спокойно! Молчать, молчать! Не поддаваться на

провокацию! Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно,

соблюдать требования этики и правила работы с клиентами

Приложение 10

**«ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТРЕССА »**

**Инструкция:** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.  
  
1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.  
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.  
3. На работе и дома – сплошные неприятности.  
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.  
5. Меня беспокоит будущее.  
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.  
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.  
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.  
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**Экспресс оценка выгорания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.** | | | |
| 11 | Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен | Дда | Ннет |
| 12 | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления | Дда | Ннет |
| 13 | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры | Дда | Ннет |
| 14 | То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. | Дда | Ннет |
| 15 | На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | Дда | Ннет |
| 16 | Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно | Дда | Ннет |
| 17 | С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной | Дда | Ннет |
| 18 | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | Дда | Ннет |
| 19 | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям | Дда | Ннет |
| 110 | За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое | Дда | Ннет |

**« ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СТРЕССА »**( Автор: К. Шрайнер )

**Инструкция:** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.  
  
1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.  
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.  
3. На работе и дома – сплошные неприятности.  
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.  
5. Меня беспокоит будущее.  
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.  
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.  
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.  
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.  
  
  
Подсчитайте количество своих положительных ответов.  
Каждому ответу «ДА» присваивается 1 балл. **ЕСЛИ вы набрали 0 – 4 балла.**Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.  
  
 **ЕСЛИ у вас в сумме получилось 5 – 7 баллов.**Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.  
  
 **ЕСЛИ вы имеете 8 – 9 баллов.**Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

**Экспресс оценка выгорания**

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

**Оценка результатов:**

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