



Утверждаю
заведующий МДОУ "Д/с № 69"
И.В.Ковальчук

Программа по профилактике эмоционального выгорания "Родник"

Актуальность.

Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессо насыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье. Профессиональная психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике синдрома «эмоционального сгорания». Поэтому одним из важных направлений в работе педагога- психолога является работа с педагогическим коллективом. Важно знакомить воспитателей с различными техниками релаксации, самодиагностики, работы с гневом и т.д. и закреплять их на практике, поэтому мой проект состоит из тренингов..

Цель программы:

познакомить педагогический коллектив с «синдромом эмоционального выгорания», обучить способам саморегуляции, самодиагностики, работой с негативными эмоциями.

Основные задачи программы:

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные состояния.
2. Знакомство с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний .
3. Сплочение коллектива.

Предполагаемые результаты: гармонизация эмоционального состояния воспитателей за счёт освоения ими техник релаксации, способами работать с негативными эмоциями и направлять их в мирное русло, а не разжигание конфликтов с родителями, детьми или в коллективе.

Занятие № 1. «Синдром эмоционального выгорания»

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

Задачи: - знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками. - снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей. - нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие. - повышение уровня сплоченности педагогического коллектива

Методическое обеспечение: бэйджики на каждого участника, два ватманских листа, фломастеры, анкета «эмоциональное выгорание» на каждого, видео презентация притчи «бабочка».

Часть I Вступление

1. Приветствие: Упражнение « Сказочный герой»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание доверительной обстановки.
Инструкция: « У каждого из нас в детстве был любимый мультик или сказка. Я попрошу, Вас , сейчас окунуться в детство и вспомнить любимого героя из сказки(мультфильма). Только сегодня , Вы можете превратиться в этого героя, на протяжении всего тренинга, мы будем обращаться друг к другу по имени выбранного вами персонажа. Напишите Имя героя на бейджике и прикрепите к одежде».

Обсуждение: Кто у нас сегодня в гостях? (презентация своего героя). Как Вам в этом образе?

2.Правила работы в группе.

Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);

Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);

Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);

Искренность в общении;

Недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне не нравится») Уважение к говорящему (У каждого должна быть возможность высказаться)

3.Участники заполняют анкету для оценки синдрома эмоционального выгорания.

Цель: самодиагностика.

4. Теоретическая информация для участников: Что же такое эмоциональное выгорание? Эмоциональное выгорание – это защитный механизм, защита от тяжелой реальности. В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома. Первая стадия: на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например: внесена нужная запись или нет в документацию) Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называется это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая фаза может формироваться в течение трех-пяти лет. Вторая стадия: На ней наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении(в том числе дома и с друзьями)не хочется видеть тех с кем педагог общается по ряду деятельности(воспитанники их родители), в четверг ощущение что уже пятница, неделя длится нескончаемо, настроение апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов(нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность, человек заводится с полу оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии- в среднем от пяти до пятнадцати лет. Третья стадия: Собственное личностное выгорание, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция. Эмоциональное истощение — основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях

сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии. Высокий уровень эмоционального истощения. Снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность или эмоциональное перенасыщение. Возможны частые агрессивные реакции, необоснованные вспышки гнева, появление симптомов депрессии. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Все эти факторы свидетельствуют о наличии эмоционального выгорания. Средний уровень эмоционального истощения. Присутствуют отдельные симптомы эмоционального истощения (эмоциональная отстраненность, утрата интереса к окружающему), что при высоких показателях по другим шкалам, сигнализирует о начале эмоционального выгорания. Низкий уровень эмоционального истощения. Адекватные происходящему эмоциональные реакции, сохранённые способности сочувствовать и сопереживать. Хороший эмоциональный тонус. Высокий уровень профессиональных достижений. Адекватная самооценка своих профессиональных достижений, наличие значимой мотивации профессиональной деятельности. Средний уровень профессиональных достижений. Появляющаяся тенденция негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи. Либо защитное преуменьшение собственного достоинства, бессознательное ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Низкий уровень профессиональных достижений. Тенденция к негативному оцениванию себя, снижение значимости собственных достижений, преуменьшение собственного достоинства и неоправданное ограничение своих возможностей. Негативизм относительно служебных обязанностей, стойкое ощущение, что выполняемая деятельность бесполезна и не нужна. Снятие с себя ответственности или отстранение ("уход") от обязанностей по отношению к другим. Снижение самооценки и профессиональной мотивации, недовольство собой, негативное отношение к себе как личности.

Обсуждение : Что такое эмоциональное выгорание? Каким оно бывает? Как оно проявляется? Обсуждаем результаты анкетирования.

Часть II Практическая

1. Упражнение «Портрет человека»

Цель: закрепить теоретическую часть.

Инструкция: Делимся на две группы, каждой из которых выдаётся ватман и цветные фломастеры, мелки, карандаши. Первая группа рисует портрет эмоционально выгоревшего человека(показывает основные черты), вторая – портрет психологически здорового человека. Рассматриваем портреты, выделяем основные признаки (проговариваем их). Обсуждение: Как вы думаете, что может помочь человеку «не гореть на работе»? Все ответы записываю рядом с портретом эмоционально здорового человека. Подвожу итоги: вы назвали методы саморегуляции (перечисляю их : сон, массаж и т.д.)

2. Притча «Про бабочку».

Видео презентация. Обсуждаем: Как вам притча? Согласны ли Вы с мудрецом? Подводим группу, что всё в наших руках.

3. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза

закрываются. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

4. Упражнение «Посудомоечная машина»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие эмпатии. Инструкция: « Встаньте в два ряда, друг на против друга. Вы превратитесь в посудомоечную машину. Один человек превратиться в посуду - озвучивает в какую именно (по очереди каждый побывает в роли посуды). Задача посудомоечной машины хорошенько помыть посуду (поглаживаем, постукиваем, мнём и т.д.)

5. Упражнение на релаксацию и развитие воображения «Полёт высоко в небе» (музыка «Звуки леса с водой»)

Инструкция: Садитесь в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день». Часть III Заключение А теперь давайте вспомним. Что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии? По окончании тренинга даю каждому участнику раздаточный материал, с техниками саморегуляции.

Занятие №2 « Чем мы живём»

Цель: выявить особенности развития психологического климата в коллективе и определить пути формирования благоприятного психологического климата. Основные задачи: - развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества; - развитие эмпатии; - содействовать сплочению коллектива.

Методическое обеспечение: листы А4 на каждого участника, цветные карандаши, ватманский лист, цветные геометрические фигуры по пять на каждого, клей карандашный, фломастеры, большая ветка в ведре с землёй, бумажные листья деревьев трёх цветов: красный, желтый, зелёный с петельками на каждого.

Часть I. Вводная

1. Приветствие Ведущий здоровается с коллективом и просит каждого из участников группы по кругу передать мячик и рассказать коротко о том, в каком настроении он прибывает и что ожидает от тренинга.

2. Упражнение «Дерево в течение дня» Упражнение является диагностическим, т.к. можно проследить динамику самочувствия человека в течение рабочего дня, выявить насколько комфортно на рабочем месте.

Инструкция: Прошу каждого из участников разделить альбомный лист на три части и нарисовать в каждой по дереву: первое дерево - символизирует его в начале рабочего дня; второе - в течение рабочего дня; третье - после работы.

Обсуждение: Делимся впечатлениями (по желанию). Что мешает, отвлекает на работе? Что хотелось бы изменить на рабочем месте? Что хорошего в вашей работе? (что приносит удовлетворение).

3. Что такое психологический климат коллектива? Особенности педагогических коллективов. Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива. Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение. В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Часть II Практическая

1. Упражнение «Дерево достижений нашего коллектива» Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: « Существует поверие, о том, что в давние времена в каждом союзе людей, объединённых одним делом (коллективе по современному) росло дерево. Дерево это было не обычным, т.к. питали его человеческие достижения, творческие победы, позитивные эмоции от общения между людьми. Если обстановка была не выносимой дерево засыхало и требовалось множество усилий его реанимировать. Я уверена , что в нашем коллективе такое дерево растёт и сейчас , я Вам его покажу» Вывожу дерево достижений .(заранее подготовленную большую ветку в красивом горшке с землёй). Перед Вами листочки 3-х цветов (желтый, красный, зелёный). Вспомните, пожалуйста свои успехи в работе – прикрепите на дерево листочки зелёного цвета. Если вы научились без конфликтно общаться друг с другом- прикрепите красный листочек. Если достигли успехов в личном плане – жёлтый. Обсуждение.

2. Упражнение «Мандола нашего коллектива»

Цель: выявить свои особенности и особенностей окружающих людей, возможность лучше их понять и принять. Инструкция: Перед Вами 5 геометрических фигур разного цвета, выберите одну наиболее понравившуюся. Подойдите к ватману приклейте её куда захотите и напишите на ней пожелание коллективу. Прочитайте информацию о выбранной вами фигуре и цвете (ознакомиться можно благодаря подготовленному раздаточному материалу). Когда каждый из участников сделает задание, то в итоге получится «Мандола коллектива». Рассматриваем получившееся.

Часть III Заключение

Цель: резюмирование пройденного, возможность применения полученного опыта в реальной жизни. Обсуждение: Что запомнилось больше всего? Как и где можно применять полученный опыт?

Занятие № 3 « Мои ресурсы»

Цель: поиск внутренних ресурсов.

Основные задачи: - способствовать поиску своих сильных сторон, достоинств и их развитию; - работа над слабыми сторонами, то, что мешает в работе и общении с коллегами; - знакомство с техниками релаксации, для снятия эмоционального напряжения.

Методическое обеспечение: листы А4 на каждого, карточки «Сокровищница жизненных сил» Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., стаканчики с землёй на каждого, зёрна цветов, ваза с водой.

Часть I Вводная

1.Приветствие

2.Упражнение «Мой портрет»

Цель: поиск своих сильных и слабых сторон в общении с людьми (определить степень отношения к себе).

Инструкция: Перед Вами лист бумаги, нарисуйте на нём круг, а в кругу свой портрет (схематично), прорисуйте лучи идущие от круга – получается солнце. Вдоль каждого луча напишите своё качество. При анализе учитывается количество лучей, преобладание положительных качеств. Обсуждение: Сколько у Вас получилось лучей? Есть ли у вас отрицательные качества? Замените отрицательные качества на положительные?

3.Притча «об источнике Жизненных сил». Обсуждение услышанного.

Часть II Практическая

4.Упражнение «Сокровищница жизненных сил»

Цель: поиск внутренних ресурсов, какое качество может вам помочь в общении с людьми.

Инструкция: У каждого из нас хотя бы раз возникало ощущение, что мы обессилены, так случается, если наш источник Жизненных Сил завален камнями. Эти камни - сомнения, разочарования от общения, недостаточное принятие себя и близких, «программы не успешности» и т.д. Поэтому сейчас, я попрошу каждого из вас задать мысленно себе вопрос «какая Жизненная Сила мне сейчас необходима в работе? Или в общении с коллегами?» После этого подойдите к столу, где разложены карточки и выберите одну, к которой потянется ваша рука. Прочитайте и поразмышляйте о том, что за Силу вы вытащили? Где вы можете её применить? В каких ситуациях? (использую карточки Т.Д. Зинкевич- Евстигнеевой «Сокровищница жизненных сил») Карточки остаются у участников, как напоминание о том, какой внутренней Жизненной Силой они обладают.

5.Упражнение «Зерно внутренней силы»

Цель: активизировать работу с внутренними ресурсами.

Инструкция: Сегодня у вас есть возможность вырастить в себе новую Силу или приумножить уже имеющуюся. Но сначала предлагаю избавиться от ненужного, пустого. Закройте глаза и представьте, что мешает вам в общении с людьми, затем нарисуйте это на листе и подпишите это качество. Давайте от него избавимся, для этого возьмите лист, порвите на мелкие кусочки и сожгите, бросьте пепел в кувшин с водой. Мы освободили место для нового качества. Подумайте, что это будет? Какое качество, Жизненную Силу вы хотите в себе взрастить? Для этого возьмите, пожалуйста, стаканчик с землёй, полейте его водой. Выберите из множества семян (они лежат перед участниками на столе) только одно, наиболее приглянувшееся вам. Подержите его в руках, наполните его своим теплом и ещё раз мысленно представьте, что это за семя, чем вы его наделяете, что хотите взрастить в себе? Прodelайте лунку и можете сажать семя. Затем поливаем его. Стаканчики с ресурсами участники забирают с собой. Обсуждение .

6.Упражнение «Росток»

Цель: снятие напряжения, релаксация. Инструкция: сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки поднимаем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. Усложняя задачу, П. может увеличивать этапы «роста» до 10-20. Часть III Заключение Обсуждение того, что запомнилось на занятии, что возможно применить в повседневной жизни, какое самочувствие и т.д. (рефлексия).

Тренинг № 4 «Внутренняя гармония»

Цель: актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации.

Основные задачи: -снятие эмоционального напряжения, тревожности; -обучение навыкам самовосстановления и методам самопомощи; -развитие коммуникативных навыков и эмпатии.

Методическое обеспечение: цветные карточки (по Люшеру), готовые маски на каждого, краски, перья, бусины, ленты.

Часть I Вводная

1.Приветствие

2.Упражнение «Цвет моего состояния»

Цель: определить внутреннее состояние участников и проследить за его изменением в ходе занятия. Инструкция: из лежащих перед вами цветных листов выберите цвет наиболее подходящий вашему внутреннему состоянию, настроению.

2.Притча «Маска» Уж не знаю, какими такими путями и для какой такой забавы притащили злые колдуньи или, наоборот, очень добрые феи волшебный сундук в один из городов, где жили люди. Не сразу жители города смогли обнаружить такую ценную находку. А когда открыли сундук и увидели содержимое, то радости их не было предела. А сундук оказался, действительно, непростым. В нем лежало столько волшебных всевозможных масок! Теперь слабый мог найти себе маску силы и выглядеть сильным. Злой, надев маску доброты, казаться добрым. Не очень симпатичный становился просто красавцем, бедный - богатым, глупый - умным. Слишком добрый и мягкий спрятался под масками жестокости и безразличия. Скромный и робкий - под масками наглости и тщеславия. А искренний и открытый - под масками лицемерия и лжи. Масок было такое огромное количество, что хватило на всех горожан. Но в сундуке оставалась лежать всего лишь одна ничем не примечательная маска. К тому же она была совершенно прозрачной, а потому не привлекала к себе абсолютно никакого внимания. - Что в ней проку, - говорили жители города, прикладывая к себе маску, - какая же она волшебная! Ведь, надев ее, мы выглядим такими, какие есть на самом деле. И каждый, примерив на себя эту маску, тут же отбрасывал ее в сторону. С тех самых пор и стали ходить жители этого странного города в волшебных масках. Может быть, и вам приходилось бывать в этом необычном городе? Но, как бы там ни было, на дне того самого сундука до сих пор лежит маска, на которой очень мелкими буквами написано - “ Внутреннее спокойствие”. Обсуждение: Как откликнулась в вас притча? Как вы думаете, для чего я вам её рассказала? Почему маска была прозрачной? (она отражала внутреннее состояние людей). Часто в погоне за тем, что о нас скажут окружающие (страха потерять своё лицо), мы теряем внутреннюю гармонию

Часть II Практическая

1. Упражнение «Изготовление маски»

Цель: найти комфортное состояние внутреннего спокойствия и зафиксировать его с помощью изготовления маски.

Инструкция: Перед каждым из вас лежит маска, кто знает, может именно та, что находилась на дне сундука под названием «Внутреннее спокойствие». Она пока так же ничем не примечательна, но у Вас есть возможность её дополнить, так как вы пожелаете. «Вспомните всё, что вас успокаивает, радует, что наполняет вас внутренней гармонией... А теперь прошу передать это состояние вашей маске. Выберите для начала основной цвет, затем дополните её предметами (по желанию, находящимися перед вами: это ленточки, бусины, перья и т.д.) или нарисуйте на ней что – то, что попросит ваша душа... В добрый путь за внутренним спокойствием!». Примирение масок и проигрывание с масками (можно проиграть ситуации беспокоящие участников, например, общение с родителями или начальством, может с детьми. Что со мной происходит, если я при общении с ними одену маску «внутреннего спокойствия? Как я тогда стану себя вести? Что буду говорить? (всё проигрывается через маску, проговариваем утверждения: Я одеваю маску и чувствую, как успокаиваюсь и т.д.) Обсуждение: Удалось ли испытать чувство внутренней гармонии? Как вам в таком состоянии? Что вам помогает в реальной жизни, что бы достичь спокойствия? Всегда ли вам это удаётся?

2. Упражнение «Корчим рожицы»

Инструкция: Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения. Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.

3. Упражнение «Цвет моего состояния» Повторяю упражнение 2 для диагностики изменения состояния после тренинга.

Часть III Заключение Обсуждение того, что запомнилось на занятии, что возможно применить в повседневной жизни, какое самочувствие и т.д. (рефлексия).

Занятие № 5 «Герб нашего коллектива»

Цель: сплочение коллектива.

Основные задачи: - развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества; - развитие эмпатии; - снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.

Методическое обеспечение: листы А4 на каждого участника, ватманский лист, цветные карандаши.

Часть I Вводная

1. Приветствие

2. Упражнение «Моё имя» Из букв вашего имени придумайте качества (как положительные, так могут быть и отрицательные). Затем из тех качеств, которые наиболее вам подходят (или ярко в вас выражены) придумайте свой девиз. Пишем девиз на своих бейджиках. Презентация каждого о своих качествах и знакомство со своим девизом. Обсуждение: Легко ли было подобрать себе качества? Сложно ли было придумать себе девиз? Насколько он вам близок (отражает ли он ваши жизненные позиции)?

Часть II Практическая

1. Упражнение «Спасибо, что ты есть»

Цель: показать ценность каждого участника, принятие друг друга. Инструкция: Делим группу на разные по количеству две подгруппы. Участники образуют два круга-внутренний и внешний и поворачиваются лицом друг к другу. Задача участников – посмотрев в глаза друг другу, сказать ему, назвав по имени: «Спасибо, что ты есть». Сначала эти слова произносят участники из внешнего круга, затем - из внутреннего. При желании участники могут пожать друг другу руки или обняться. Затем стоящие во внешнем круге передвигаются на одного человека вправо и повторяем упражнение.

2. Упражнение «Герб нашего коллектива»

Цель: сплочение коллектива, умение договариваться и прислушиваться друг к другу. Инструкция: С давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. В этом гербе имели отражение: имя, символ, личная сила, сильная черта характера, внешняя сила (что или кто поддерживает извне, «подвиг» (ситуации, в которых члены семьи были «на высоте», мечта. Сегодня мы попробуем создать герб нашего коллектива. Для этого каждый из вас сначала придумает что коллектив для него (ассоциация: на что он похож: какое животное, растение, насекомое, исходя из того какую роль он играет в жизни участника?). Затем изображает это на листе бумаги. После того как все выполнят задание, делимся впечатлениями и составляем коллаж «Герб моего коллектива». Для этого приклеиваем получившиеся рисунки на ватманский лист. Обсуждение: Как вам герб коллектива? О чём он говорит? Какие ценности несёт?

3. Упражнение «Наш девиз»

Цель: осознание ценностей коллектива.

Инструкция: Основываясь на ваших ценностях и гербе коллектива. Сформулируйте ценности вашего коллектива в форме девиза. Обсуждения.

4. Упражнение «Подарок»

Инструкция: Каждый из вас уникальная и ценная личность, обладающая многими положительными качествами. Сейчас я предлагаю вам сделать друг другу подарок. Для этого вы можете написать на листе бумаги пожелания одному из участников группы. Но имя не указываем. Затем мы сложим пожелания в корзину, и каждый вытянет из неё что-то для себя.

5. Притча «Слезливая женщина» Одна старая женщина всё время плакала. Причина состояла в том, что её старшая дочь вышла замуж за торговца зонтами, а младшая — за торговца лапшой. Когда старуха видела, что погода хорошая и день будет солнечным, она начинала плакать и думала: «Ужасно! Солнце такое огромное, и погода такая хорошая, у моей дочери в лавке никто не купит зонтик от дождя! Как же быть?» Так она думала и поневоле начинала стенать и сокрушаться. Если погода была плохая и шёл дождь, то она опять плакала, на этот раз из-за младшей дочери: «Моя дочь торгует лапшой, если лапша не высохнет на солнце, её будет не продать. Как же быть?» И так она горевала каждый день при любой погоде: то из-за старшей дочери, то из-за младшей. Соседи никак не могли её утешить и в насмешку прозвали «слезливой старухой». Однажды ей встретился монах, который спросил её, почему она плачет. Тут женщина выложила все свои горести, а монах громко рассмеялся и сказал: — Госпожа, не убивайся так! Я преподам тебе Путь Освобождения, и ты не будешь больше плакать. «Слезливая старуха» необычайно обрадовалась и стала спрашивать, что это за способ. Монах сказал: — Всё очень просто. Ты только измени свой образ мыслей — когда хорошая погода и светит солнце, ты не думай о зонтиках старшей дочери, а думай о лапше младшей: «Как светит солнце! У

младшей дочки лапша хорошо подсохнет, и торговля будет успешной». Когда идёт дождь, думай о зонтиках старшей дочери: «Вот и дождь пошёл! Зонтики у дочки наверняка продадутся очень хорошо». Выслушав монаха, старуха вдруг прозрела и стала поступать так, как сказал монах. С той поры она не только больше не плакала, но всё время была весела, так что из «слезливой» старухи она превратилась в «веселую». Обсуждение: Как вы думаете, для чего я рассказала вам эту притчу? Как она откликнулась у вас в душе. Данная история, учит нас смотреть на одну и ту же ситуацию под разным углом(как кристалл со множеством граней), а для этого нам необходимо умение вовремя остановиться, успокоиться. Сегодня мы поговорим о методах релаксации.

2.

3.Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду: — громко запеть; — резко встать и пройтись; — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

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

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

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

Упражнение «Ласковый дождь»

Цель: релаксация, сплочение коллектива.

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

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

Список литературы:

1. Г.Б. Моница, Е.К. Лютова- Робертс «Коммуникативный тренинг. Педагоги, психологи, родители» Санкт- Петербург, 2013
2. Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева, Е.А. Тихонова «Проективная диагностика в сказкотерапии»,Речь, 2005
3. О.А. Орехова «Цветовая диагностика эмоций», Речь, 2008
4. Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева, Д.Ф. Фролов «Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд»
5. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева «Развивающая сказкотерапия»
6. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева «Формы и методы работы со сказками»