

чувствуем». То есть все зависит от умения и правильного реагирования на те или иные события.

Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»

Сейчас мы с вами разделимся на мини группы и разойдемся как можно дальше, чтобы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. На ватмане нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. 10 минут на выполнение задания.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. А сейчас, авторы называют свой рисунок и рассказывают, каков был изначальный замысел. Поменяйтесь рисунками. Ваша задача так изменить полученные соседские рисунки, чтобы вместо выгорания, там было изображено, что – то позитивное, можно дописывать фразы, придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Какова была идея автора.

Вывод: все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.

В заключении, 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? Большое вам спасибо за плодотворную работу.

Аутотренинг

«Я люблю и уважаю себя»

Организационная информация.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

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

Ход:

Уважаемые коллеги, цель нашего тренинга – выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Аутотренинг позволяет овладеть эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Предлагаю принять правила работы в группе.

- Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);

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

Согласны с данными правилами, или кто – то хочет, что – то дополнить.

1. Упражнение “Снежный ком”.

Цель: Снизить эмоциональное напряжение.

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

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

2. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

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

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.
- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

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

3. Упражнения с помощью которых человек научается управлять своим состоянием.

Упражнение «Полет»

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Дайте мысленно команду рукам подняться вверх и в стороны. Позвольте им выполнить эти движения без напряжения. Для этого представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Упражнение «Расхождение рук»

Встаньте удобно или сядьте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Дайте мысленно команду рукам разойтись в стороны. Позвольте им преодолеть эти движения без напряжения. Подберите себе удобный образ, ассоциацию, которые помогли бы вызвать это движение, например: самолет, антенна, буква «Т» и т.д.

Упражнение «Расхождение рук»

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки разведите в стороны. Дайте мысленную команду рукам сойтись вместе. Позвольте им сделать эти движения без напряжения. Подберите себе образ, который помог бы вызвать это движение.

Упражнения «автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Медленно покачивайтесь, подбирая свой темп, и ритм движения, постепенно достигая полного расслабления всего тела. Главное при этом – найти приятный для тела ритм и темп покачивания.

Упражнение «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача – найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятным ощущениями, которые хочется продолжать.

4. Упражнение на снятие эмоционального возбуждения, состояние напряженности.

Упражнение «Дыхание»

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь
3. Сделайте глубокий 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.

5. Упражнение на избавление состояния напряжение и расслабление «Мороженное»

Все любят мороженное. А теперь вообразите, что вы побывали в гостях у Снежной королевы. Замерзли и сами стали похожи на мороженное... Тело, руки, ноги, голова скованы холодом. Брр.. Но вот пришел добрый волшебник и сказал: «Закройте глаза» Положите руки на колени, вам ничего не мешает. Сейчас начнем оттаивать. Согреваются и оттаивают пальцы ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идет от пальцев ног вверх, ноги теплые, они расслабляются. Согреваются пальцы рук. Пальцы расслабляются. Согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло от кистей идет к локтям. От локтей тепло идет к плечам. Руки теплые, руки расслабились. Нам тепло. Тепло идет по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко, лицо расслабилось, рот приоткрылся, голова повисла. Растаяло мороженное, растеклось сладкой лужицей по полу. А теперь потянитесь вперед, откройте глаза!

6. Упражнение для концентрации сил и внимания, помогающее обрести чувства покоя и уверенности в себе «Круг силы».

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Представьте себе, что вы стоите на сцене. Над вами большой прожектор, который освещает вас мягким теплым светом. Вы стоите в кругу золотого света, и он окружает вас с головы до пят. Вы можете вдыхать этот теплый золотой свет, и тогда сила и тепло этого света проникает во все части вашего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Вы стоите в кругу своей силы в том самом месте, где вы чувствуете себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным. Вы можете представлять свой круг силы в любой момент, когда захотите почувствовать прилив сил и уверенности в себе. Вы сможете увидеть эту картину с золотым светом вокруг себя вновь, и этот свет будет охранять вас, согревать и наполнять свежими силами. Напрягитесь, потянитесь и откройте глаза.

7 Упражнение

«Пять поступков, которыми я горжусь в своей жизни»

Цель: Повышение самооценки

Во многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух - «нескромно». Иногда нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку, а такая привычка крайне вредна. Если человек постоянно себя принижает, сможет ли он чувствовать себя уверенно в общении с людьми? Предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

«Напишите пять поступков в своей жизни, которыми вы гордитесь, написали, а выбрать один самый главный для вас и сказать его в микрофон.

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

Легко ли вы справились с этим заданием?»

8. Упражнение

«Мои достоинства»

Цель: Поднятие самооценки

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

9. Подведение итогов.

Инструкция. Участникам раздаются вырезанные из цветной бумаги цветы и бутоны. Задача – на лепестках цветов написать, что нового узнали о себе, какие положительные эмоции и мысли появились. На бутонах записывается то, чего не удалось достичь.

10. Ритуал прощания «Волшебная шкатулка»

Инструкция. Каждому участнику предлагается вытащить из волшебной шкатулки записку с пожеланиями, аффирмацией.

Примечание. Посоветовать педагогам сделать подобие «волшебной шкатулки» дома и каждое утро вытаскивать по одной записке.