Психологический тренинг для педагогов "Берегу себя и других"

**Задачи:**

* создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.
* развить у педагогов коммуникативные умения;
* сформировать навыки позитивного самовосприятия;
* научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.

Оптимальная группа состоит из 12–17 человек.

Тренинг проводится в течение 1,5-2 часов в довольно просторном помещении с наличием стульев по числу участников.

**Материалы и оборудование:**

* листы бумаги формата А4;
* ручки, цветные карандаши;
* упаковка бумажных салфеток;
* бланки с геометрическими фигурами.

**1. Упражнение (вводное) «Мои ожидания»**

Отправляясь куда-то в поездку, в гости, на концерт, мы подсознательно испытываем определенные ожидания от этого. Если что-то не оправдывается, мы чаще всего расстраиваемся. Мне, как ведущей, не хочется, чтобы вы испытали разочарование, поэтому предлагаю для начала мини-игру «Мои ожидания».

**Вопросы:**

1. Нравится мне или нет, что сейчас будет проходить это занятие.

2. Насколько активно я готова работать.

3. Что хочу получить в конце.

**2. Разминка. Упражнение «Порядковый счет»**

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры; тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого. И так далее по кругу, охватив всех участников тренинга.

**3. Знакомство. Упражнение «Снежный ком»**

Назвать свое имя и прилагательное к нему на первую букву имени. Каждый участник повторяет имена и прилагательные всех предыдущих. Действие происходит по часовой стрелке.

**Правила группы**

Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным, мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

* *«Здесь и теперь».* Главное не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.
* *Принцип эмоциональной открытости.* Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».
* *Правило "Я - высказываний"*. Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».
* *Правило уважения говорящего*. Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.
* *Правило конфиденциальности*. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста.

**5. Упражнение «Салфетки»**

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько позитивных фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

**6. Упражнение «Фигуры»**

Написать свои положительные качества внутри каждой фигуры, изображенной на листе [*(приложение 1*](https://urok.1sept.ru/articles/676034/pril1.docx)).

***Интерпретация:***

Прямоугольник – это качество придает устойчивость;

Овал – это качество нарисовано на лице;

Большой овал – это качество свойственно в наибольшей степени;

Прямоугольник со скругленными углами – это качество помогает сглаживать острые углы во взаимоотношениях;

Растянутый узкий овал – это качество растягивается во все сферы жизни;

Квадрат – это качество придает индивидуальность;

Вертикальный прямоугольник – это качество помогает расти;

Треугольник – качество, котороее вы применяете по-разному;

Круг – качество, придающее внутреннюю гармонию;

Шестиугольник – … На что похожа эта фигура? Какие ассоциации? Если алмаз, бриллиант – самое дорогое, ценное качество.

*Комментарий:* здесь можно порассуждать над тем, какое качество было написано первым, на какой фигуре возникли сложности, кто не заполнил одну или несколько фигур, почему и т.д.

**7. Упражнение «Я – дома, я – на работе»**

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить *составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда».* Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

*Проанализировать:*

* похожие черты;
* противоположные черты;
* какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
* каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

*Комментарий:* эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**8. Упражнение «Стратегии самопомощи»**

**Ведущий:** «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой (т.е. способы самовосстановления).

Комментарии: существует 6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

**Ч** – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

**У** – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

**В** – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к к-л философскому учению)

**С** – социум (любое взаимодействие, общение)

**Т** – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

**ВО** – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

*Комментарий:* после выполнения упражнения можно раздать педагогам памятки с профилактическими правилами на каждый день ([*Приложение 2*](https://urok.1sept.ru/articles/676034/pril2.docx)).

**9. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что…»**

Участникам по кругу необходимо продолжить фразу, обращаясь к коллеге справа (так называемое «психологическое поглаживание»).

**10. Рефлексия**

Оценка своего настроения до и после работы в режиме тренинга всеми участниками. Что понравилось – не понравилось, что хочется сказать коллегам, ведущему.

**Заключение**

**Отзыв о мастер-классе**

**педагога-психолога МДОУ «Детский сад «Тополек» р.п. Новая Майна»**

**Поверенной Марии Сергеевны, проведенном**

Мастер-класс проведен в рамках районного научно-методического семинара «».

На мастер-классе присутствовали воспитатели и педагоги-психологи.

В презентационном докладе она раскрыла содержание тренинговой работы является максимальное эмоциональное вовлечение участников в события. В основе лежит групповая работа, которая дает навык коллективных действий, развивает интуицию и воображение, учит осознавать свою и чужую роль, мобилизует умения и знания. Возникает феномен групповой сплоченности, которая притягивает участников друг к другу после тренинга, давая ресурс для реального внедрения наработанных результатов. Т.е. опосредованно решается задача по развитию педагогического коллектива.

Основными методами, применяемыми в данной работе, являются позитив-технологии, направленные на развитие позитивного мышления учителей. Это упражнения «Салфетки», «Фигуры», «Все равно ты молодец, потому что…», так как основная их цель — развитие навыков позитивного самовосприятия и передачи это другим.

Только когда в коллективе установилась атмосфера безопасности, психологу можно переходить к основным упражнениям, направленным на актуализацию внутренних ресурсов (упражнения «Фигуры», «Я – дома, я – на работе», «Стратегии самопомощи»). Такая работа должна проходить очень осторожно, поскольку предстоит встретиться с сопротивлением некоторых участников. Но необходимо дать им право на это сопротивление, уделить еще большее внимание и показать принятие.

Для успешной работы воспитателя необходимо, в первую очередь, позитивное отношение к самому себе, своей работе, владение способами саморегуляции психического состояния. В связи с этим в качестве мер профилактики синдрома эмоционального выгорания предлагается: непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, умение распознавать свои негативные эмоции, принять их и найти оптимальный способ их трансформации в позитивные. Чем больше различаются между собой «житейское» и «рабочее» состояние педагога, организация его профессиональной деятельности и обычная жизнь, тем более длинный путь профессионального развития он сумеет проделать и тем более качественным специалистом стать.

Предполагается, что психологическая поддержка школьных педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе школьного психолога. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым могут потом вырастать другие компоненты работы. Без такого фундамента все остальные воздействия психолога могут оказаться практически бесполезными, а в некоторых случаях вызвать неприятие и агрессию со стороны учителей