Тренинг личностного роста для педагогов дополнительного образования

Профессия педагога дополнительного образования относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции.

Психологическим условием эффективности профилактики эмоционального сгорания педагога является повышение уровня эмоциональной гибкости.

Хотите научиться ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации? – Это возможно, если помнить, что часто после ссор трещина в отношениях остается надолго, болит, как незаживающая рана. На такие конфликты нельзя махнуть рукой. Что же необходимо делать?

 Важно осознать, что можно найти способы решения конфликтов. Это терпимое отношение друг к другу, умение прощать, понять, с уважением относиться к мнениям других членов коллектива.

Сегодня мы собрались для того чтобы провести тренинг.

Существуют правила поведения на тренинги:

1.Все, что я увижу и услышу, я никому не говорю за пределами этой комнаты

2.Я говорю, о том, что я думаю

3.Правило правой руки, всегда начинает выполнять упражнение или отвечать человек находящийся с права от тренера.

1 упражнение разминка (Направлено на раскрепощение собравшихся)

2 упражнение **Грецкий орех».** Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

 На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

**ТЕСТ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР**

**ПРЯМОУГОЛЬНИК**: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

**ТРЕУГОЛЬНИК**: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

**ЗИГЗАГ**: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

**КВАДРАТ**: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

**КРУГ**: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| квадрат | треугольник | прямоугольник | круг | зигзаг |
| внешний вид: женщины |
| сдержанный,неяркий,худощавый | элегантный,дорогие вещи,ухоженный | меняющийся,сумасбродный,не в тон ситуации | неофициальный,женственный,полные | разнообразный,небрежный,экстравагантный |
| рабочее место |
| каждая вещь на своем месте | символы статуса и успеха | беспорядок | уютная, домашняя обстановка | запущенность или демонстратив-ность |
| речь |
| сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология | логичная, краткая, эмоциональ-ная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон | неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешитель-ности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос | непоследова-тельная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты | непоследова-тельная, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты |
| язык тела |
| скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех | уверенные, плавные движения, выразитель-ные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд | неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет | расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка | быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность |

3. ***Упражнение «Любящий взгляд».***

 Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

**4 .Упражнение «Круг»**

Все участники сидят в кругу. Каждый по очереди выходит за дверь. Во время отсутствия человека группа обсуждает и выбирает 5 положительных и 5 отрицательных черт личности. Когда человек приходит ,ему зачитываются черты характера присущие ему по мнению группы.

**5 .Я учусь у тебя»**

 Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

ия упражнения?

6.Медитативное упражнение «Сад моей души».

Цель: Снятие напряжения, восстановление гармоничного со­стояния.

Инструкция.

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувст­вуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потек­ла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам что-то услышать, ощутить, по­чувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, про­сто позвольте себе понаблюдать за собой.

Перед Вами из темноты появляются красивые резные ворота, Вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы иде­те по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изум­рудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до Вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам сада и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе Вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему. Вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что Вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души! И Вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Анализ:

Каково Ваше самочувствие после этого упражнения?

**7. «Круг света»** Проходя через «круг света», мы осуществляем ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепляем свое здоровье.

 Участники по кругу передают сосуд с зажженными плавающими свечами, мысленно делая пожелания миру, присутствующим, себе.

Первая помощь после воздействия стрессовых факторов.

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на орга­низм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

1. Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски, и арте­рии на руках холодной водой.
2. Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете послужит отвлечением от внутрен­него стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.
3. Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что ви­дите.
4. Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда во­да будет течь по горлу.
5. Представить себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, на качелях, под душем.
6. Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
7. Существует множество физиологических механизмов раз­рядки, которые оказывают восстанавливающее действие на челове­ка. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать).
8. Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар».
9. Разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца. После того, как человек выговорится, его возбуждение снижается, он мо­жет осознать свои ошибки и принять правильное решение.
10. Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятно­стей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20 30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3 - 5 этаж).
11. Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того, как эти действия начнут выполнять­ся, раздражение, гнев, обида будут уходить.
12. Другой способ - «пустой стул». Представьте, что на нем си­дит человек, который обидел Вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.
13. Переключиться на интересную деятельность, любимое заня­тие - создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре го­ловного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы челове­ка. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту до­минанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекатель­нее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.
14. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Пред­ставить, что эта ситуация повторилась и Вы находитесь в состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состоя­ние всем телом - позой, осанкой, жестами, походкой.
15. Использовать приемы логики. Включение рассудочной дея­тельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний сти­мул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмо­циональные реакции.
16. Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном воз­буждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмо-циогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успо­койтесь, а затем все обдумайте по принципу: «Подумаю об этом завтра».
17. Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то поло­жительное даже из неудачи, используя прием «зато».

18. Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко
осознать возможные негативные последствия и примиритесь с са-
мыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с
ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

Упражнение «Стряхни».

Цель: избавление от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция.

Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Встаньте так, чтобы во круг Вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чув­ства, тяжелые заботы и дурные мысли - слетает с Вас, как с гуся во­да. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает и Вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Анализ:

Каково Ваше самочувствие после выполнен