Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 9 «Полянка»

 ПРОГРАММА

 ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

 для педагогов ДОУ

**«Вверх по радуге»**

 Автор-составитель:

 педагог-психолог

 Бортникова

 Анастасия Сергеевна

Анжеро- Судженский городской округ

2013

**Автор-составитель:**

Бортникова Анастасия Сергеевна. Педагог- психолог МАДОУ «ДСКВ № 9 «Полянка».

 ***«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»* -программа тренинговых занятий для педагогов ДОУ.** 2013. – 21 с.

***«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»* -программа тренинговых занятий для педагогов ДОУ ,** цель которой профилактика профессионального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

**Пояснительная записка.**

На современном этапе развития общества растет потребность в образовательных реформах, которые должны нести в себе не только большой потенциал развития и обучения, но и позволят сохранять здоровье всех участников образовательного процесса.

 Одним из важных условий для удовлетворения этих потребностей является профессиональная компетентность, физическое и психическое здоровье педагогов, а также их устойчивость к развитию негативных профессионально обусловленных состояний. Что представляется достаточно сложным для исполнения в связи с высоким уровнем эмоциональной напряженности профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью не только за результаты труда, но и за жизнь и здоровье обучающихся и/или воспитанников.

 Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию **профессиональному выгоранию.** Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность.

 Выделяют социально-психологические и личностные, профессиональные факторы, влияющие на развитие выгорания. Б.П. Бунк и В. Хоренс отметили, что в напряжённых социальных ситуациях у большинства людей возрастает потребность в социальной поддержке, отсутствие которой приводит к негативным переживаниям и возможной мотивационно-эмоциональной деформации личности. То есть наличие чувства принадлежности к группе, сплоченность коллектива – профилактическая «мера» для синдрома выгорания.

Сплоченная, дружная команда педагогов, работающая с единой целью, в которой каждый сотрудник готов прийти на помощь коллеге (а не наличие конкуренции в коллективе) – это половина успеха любого дела. Но коллектив ДОУ №9 «Полянка» столкнулся с проблемами в данной сфере: это, во-первых, разновозрастной коллектив. Во-вторых, коллектив был разделён на тех, кто работает в ДОУ всю жизнь в должности воспитателя и тех, кто решил сменить свою профессию на воспитателя только недавно.

Исходя из вышесказанного, работа педагога-психолога ДОУ №9 «Полянка» с педагогическим коллективом была ориентирована на сплочение. К тому же товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь должны помочь сформировать хороший социально-психологический климат в данном коллективе.

Как отмечает практике наиболее уязвимы- находятся в «группе риска»- профессиональному выгоранию те, кто реагирует на стресс агрессивно, несдержанно, не владеют способами снятия психоэмоционального напряжения. В частности не придают большого значения релаксации и рефлексии.

Поэтому, чтобы стимулировать рост качества жизни и профессиональной деятельности педагога, продлевать его нахождение на пике профессионального и личностного расцвета, необходимо решать проблему профессионального выгорания с разных сторон.

Нами предпринята попытка создания Программы тренинговых занятий с педагогами ДОУ «Вверх по радуге», согласно которой работа с педагогами построена на моделировании ситуации, в которых участники за короткий срок могут почувствовать, чем хороша командная работа, что она из себя представляет, какие результаты приносит по сравнению с индивидуальной. Так же во время тренинга участники смогут активно обучаться навыку работы в команде, взаимопомощи и поддержке, приемам и способам снятия напряжения.

Следует отметить тот факт, что люди проявляют себя на тренинге гораздо более активно и ярко, чем делают это на работе, таким образом можно разглядеть в коллегах новые грани, возможности, таланты. Так же можно увидеть, кто является лидером в коллективе, кто не боится брать на себя ответственность, кто незаметно вносит раздор, чья деятельность объединяет людей, а чья направлена на достижение исключительно своих целей, что является лучшей мотивацией и т.д.

**Цель программы**: профилактика профессионального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДОУ и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи программы:**

- формировать благоприятный психологический климат в педагогическом коллективе;

- обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;

- развивать коммуникативные навыки педагогов;

- воспитывать у членов педагогического коллектива доверие к себе и другим, умение действовать внимательно по отношению к окружающим;

- расширять представления педагогов о себе и , помогать им увидеть себя с другой стороны;

- тренировать умение педагогов слушать и точно передавать послания;

- обучать методам снятия мышечного напряжения и расслабления;

- развивать у педагогов способность к сплочению, сотрудничеству, взаимодействию;

- формировать у педагогов умения принимать совместные решения и находить подходящую стратегию для решения той или иной задачи.

**Ожидаемые результаты** внедрения программы:

* Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
* Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
* Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Программа состоит из 9 занятий. Занятия проводятся в течение учебного года по одному разу в месяц. Продолжительность занятий от 1 до 1,5 часов. Структура каждого занятия определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

В ходе работы используются игровые методы, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

Данная программа составлена на основе работ Фопеля К., Поповой Л. Н., Киселёвой М. О., Лопатиной А., Скребцовой М..

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Дата проведения | Ответственный |
|  **Вводное занятие****1. Для чего я здесь? Мне это не надо!** | Сентябрь | Педагог-психолог |
| **2. Посмотри на меня по другому…** | Октябрь | Педагог-психолог |
| **3. Верь мне, моему слову, моим делам.** | Ноябрь | Педагог-психолог |
| **4. «Я» или «МЫ» ?** | Декабрь | Педагог-психолог |
| **5. Пойми меня.** | Январь | Педагог-психолог |
| **6. Энергия группы.** | Февраль | Педагог-психолог |
| **7. Как дела? – Спасибо, хорошо.** | Март | Педагог-психолог |
| **8. С полуслова.** | Апрель | Педагог-психолог |
| **9. Без труда.****Заключительное занятие.** | Май | Педагог-психолог |

**Вводное занятие.**

**Цель:** знакомство с членами педагогического коллектива, ознакомление с целями, задачами тренинга и формулирование основных правил работы по данной программе.

**Оборудование:** ватман, маркер.

**Содержание занятия:**

Перед началом работы по программе происходит знакомство: педагог-психолог представляется и рассказывает немного о себе и о целях и задачах тренинга, затем каждый из участников называет своё имя и немного говорит о себе. Для этой цели может быть использована любая игра на знакомство: «Меня зовут, я…», «Самопрезентация», «Магия нашего имени», «Встреча» и т. д.

 После знакомства обговариваются **правила**, они могут быть прописаны заранее педагогом-психологом, или же придумываться педагогическим коллективом совместно (этот вариант выбран для работы по данной программе). Правила могут быть любыми (не кричать друг на друга; выключить мобильные телефоны; слушать друг друга, не перебивая; говорить только от своего лица и т.д.).

 Однако, следует учитывать тот факт, что если правила предлагаются всеми участниками, то педагог-психолог обязан спросить все ли согласны с этими правилами и только после того, как все согласятся, он записывает их (необходим ватман и маркер). С этого момента они вступают в силу.

**Занятие №1**

**Для чего я здесь? Мне это не надо!**

**Цель:** создание в группе педагогов спокойной атмосферы и мотивации к дальнейшей работе.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

Педагоги образуют круг. Педагог-психолог поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Сосед благодарит и поворачиваясь дальше делает комплимент следующему участнику. Упражнение продолжается до тех пор, пока комплименты не будут сказаны всем педагогам.

2. Упражнение «Медные трубы»

Участники образуют два круга, стоя лицом друг к другу и образуя пары. Один партнёр говорит комплимент своему коллеге. Тот отвечает: «Да, конечно, а я ещё…», называя то, что ценит в себе. Роли меняются. Затем участники делают шаг влево, образуя новую пару, и игра повторяется. Упражнение проводиться до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

3. Упражнение «Измерим друг друга»

Участники делятся на две команды. Объясняются правила: команды должны встать так, чтобы имеющие наибольшее количество братьев и сестёр стояли впереди, а обладатели наименьшего количества – позади. Когда команда решит, что стоит правильно, её участники должны встать руки по швам и крикнуть: «Сделано!». Прежде, чем педагог-психолог объявит новый критерий построения, надо дать оставшейся команде время построиться. Необходимо проверить правильность построения первой команды.

4. Релаксационное упражнение «Уйти, чтобы остаться»

Педагог-психолог даёт следующую инструкцию: «Садитесь или ложитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких выдоха. Вспомните момент, когда вы ощущали состояние полной удовлетворённости. Вспомните как вы тогда ощущали себя. Как двигались? Как дышали? Есть ли какая-нибудь поза, соответствующая этому состоянию? Примите эту позу и сделайте три глубоких вдоха, представив своё дыхание как три огромных волны, на гребне которых вы находитесь и, которые уносят вас глубоко в ваш внутренний мир…..

5. Ритуал прощания.

Педагоги садятся в круг и делятся своим мнением о проведённых упражнениях, а также чувствами и эмоциями, которые они испытали на занятии.

**Занятие №2**

**Посмотри на меня по- другому…**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков у педагогов.

**Оборудование:** стеклянная бутылка.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Тройки»

Педагог-психолог просит группу разбиться на микрогруппы по три человека в каждой. Участникам предлагается выбрать себе в партнёры кого-нибудь из тех, кого они не знают, но с кем хотели бы познакомиться поближе. Затем на протяжении пяти минут каждый участник рассказывает двум своим партнёрам себе. При этом партнёры могут задавать говорящему вопросы. После того, как каждый в тройке рассказал о себе, каждому участнику придумывается прозвище, например, «Карл Смелый». Эти прозвища должны подчёркивать лучшие качества участников. Затем все смешиваются в одну группу и становятся в круг. Все участники поочерёдно делают шаг вперёд и громко называют своё прозвище. Остальные участники группы хором повторяют прозвища.

3. Игра «На вокзале»

Участники распределяют между собой роли. Педагог-психолог рассказывает историю. Каждый раз, когда в ней упоминается определённый персонаж, участник, который исполняет эту роль, должен произносить соответствующие звуки или слова.

Работник перрона: «Назад!»

Продавец мороженного: «Шоколадное мороженное!»

Мужчина с чемоданом: «Всего хорошего!»

Вокзальные часы: «Тик-так!» и т. д.

Ролей должно быть столько, чтобы были задействованы все участники.

4. Упражнение «Бутылочка»

Вся группа садиться в круг, в центр которого педагог-психолог кладёт стеклянную бутылочку. Один из участников выходит в центр круга и говорит задание: «Тот, на кого сейчас укажет булка, должен будет нам рассказать, каким было его первое впечатление обо мне» (чем он особенно гордиться, кто мешает ему своим присутствием, пришёл ли он сюда по собственному желанию и т. д.). задания могут включать в себя не только просьбы рассказать, но и показать.

# 5. Релаксационное упражнение «Волшебное Я»

Психолог : «Сегодня я вам предлагаю путешествие в волшебный лес. Сейчас вы закроете глаза, откроете, и мы все перенесемся в него. Каково вам в лесу? Теперь, для того чтобы обрести сторонников и друзей, мы должны познакомиться со всеми обитателями. Так, для того чтобы познакомиться с птицами, мы должны сами превратиться в птиц». (педагоги изображают птиц). Так по очереди все превращаются в разных обитателей леса, включая грибы и растения. Потом предлагается нарисовать себя в виде любого растения. Рисование происходит под музыку. После этого рисунки обсуждаются.

6. Ритуал прощания.

**Занятие №3**

**Верь мне, моему слову, моим делам.**

**Цель:** воспитание у членов педагогического коллектива доверия к себе и другим, умения действовать внимательно по отношению к окружающим;

**Оборудование:** повязки на глаза на каждого участника занятия, мякиши в количестве равном количеству присутствующих педагогов.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Всадники и кони»

Педагоги разбиваются на пары и договариваются, кто из них будет конь, а кто всадник. «Кони» закрывают глаза, а всадники встают позади них, держа за локти своих «коней» и управляют ими так, чтобы не произошло столкновения.

3. Упражнение «Оберегающий круг»

Водящий стоит в центре круга, который образуют участники, стоя на расстоянии 2-х метров друг от друга. Стоящий в центре закрывает глаза, три раза поворачивается вокруг своей оси и затем бежит с закрытыми глазами в любом направлении. Игроки в круге пытаются поймать его и мягко остановить, развернуть и направить по другому пути, где он опять наткнётся на другого ловца. Необходимо объяснить участникам, что группа в целом отвечает за безопасность водящего игрока. Все должны постоянно следить за ним и вовремя останавливать. Важно, чтобы возможность побегать была у всех участников.

4. Упражнение «Артобстрел»

Участники разбиваются на пары. Один из партнёров надевает на глаза повязку и берёт в руки два метательных снаряда. Другой партнёр становиться его тренером, но ему запрещено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен бросать снаряды, подбирать их и при этом стараться, чтобы в него не попали. Тренер не может прикасаться к своему партнёру, но может разговаривать с ним, указывая ему направление броска и давая советы. «Слепой» также может разговаривать. У каждой пары есть цель – поразить «слепого» из другой команды. Если снаряд попадает в тренера, это засчитывается как недочёт стрелявшей команде.

# 5. Релаксационное упражнение «Золушкина туфелька»

Упражнение для мышц ног. Психолог: « Представьте: утром раздается звонок в дверь. Вы открываете дверь, а там слуги короля, которые любезно просят померить хрустальную туфельку. Вы знаете, что на балу- то в и не были и туфелька вам явно мала, но не можете отказать от удовольствия померить хрустальное творение. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Обсуждение.

6. Ритуал прощания.

**Занятие №4**

**«Я» или «МЫ» ?**

**Цель:** расширение представлений педагогов о себе и развитие у них способности увидеть себя с другой стороны;

**Оборудование:** листы бумаги на каждого участника занятия, цветные карандаши, фломастеры, пастель.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Дерево жизни»

Педагог-психолог предлагает педагогам нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме:

* корень – цель и смысл вашей жизни;
* ствол – ваше представление о себе;
* ветви – качества, которые вы хотели бы иметь, ваши мечты и желания;
* плоды – качества, которые вы уже имеете, исполненные мечты и желания.

Обсуждение «деревьев жизни» с выявлением общих тенденций.

3. Упражнение «Поиск сходства»

Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Упражнение эффективно, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Педагог-психолог должен постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

4. Упражнение «Рисуем друг друга»

Педагог-психолог предлагает участникам занятия нарисовать кого-либо из группы. Это может быть ассоциация с цветком, растением, животным, насекомым и т. д. Главное правило: рисунок должен отражать самые яркие черты характера рисуемого. Затем по рисункам друг друга педагоги пытаются угадать, кто именно нарисован на том или ином рисунке.

5. Релаксационное упражнение «Белое облако».

Психолог: ***«***Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.»

6. Ритуал прощания.

**Занятие №5**

 **Пойми меня.**

**Цель:** развитие невербальных средств общения и понятия существующих трудностей в общении у некоторых людей.

**Оборудование:** цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Толстое стекло»

Участники делятся на группы по 2-3 человека. Им предлагается представить, что они общаются друг с другом через толстое стекло, т. е. они видят друг друга, но не слышат. С помощью мимики и жестов каждой группе необходимо донести некую информацию до всех участников, например:

\* «Вчера посадила на даче картошку, а сегодня георгины»;

\* «Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?»;

\* «Объелась клубники, не могу пошевелиться»;

\* «Ты пойдёшь на дискотеку в субботу?» и т. д.

3. Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание, которые кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, и обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение.

4.Релаксационное упражнение «Дыхание плача».

Психолог: «Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох».

5. Ритуал прощания.

**Занятие №6**

**Энергия группы.**

**Цель:** обучение методам снятия мышечного напряжения и расслабления. Мобилизация энергии группы.

**Оборудование:** ёмкости с водой и песком на каждого участника занятия, полотенца бумажные, аромолампа, релаксационная музыка, крем или мыло.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Игра «Красная кнопка»

Участники распределяются по игровой площадке, и каждый кладёт руку чуть ниже спины ладонью наружу. Эта рука будет символизировать «красную кнопку», при нажатии на которую «отключается» нижняя половина тела. Каждый старается коснуться «красной кнопки» любого другого игрока и одновременно следит, чтобы этого не произошло с ним самим. Когда на «красную кнопку» нажали, то это означает, что теперь данный игрок больше не может ходить и должен стоять на месте. Однако, теперь он может действовать обеими руками и вращаться на месте, по-прежнему пытаясь осалить других участников игры. Игра заканчивается, когда почти все игроки оказались осаленными.

3. Работа с песком и водой + самомассаж кистей рук.

Педагоги выполняют все инструкции педагога-психолога. Сначала идёт работа с водой и самомассаж кистей рук, затем работа с песком. Все задания направлены на снятие мышечного и эмоционального напряжения.

4. Медитация «Небо и земля»

Педагог-психолог предлагает участникам сесть поудобнее, закрыть глаза и сделать три глубоких выдоха. Пусть каждый попытается расслабиться и направить своё внимание внутрь себя. «Почувствуй свою собственную энергию. Как ты ощущаешь её в своём теле? Как ты чувствуешь себя в этом помещении и с этими людьми? Ты чувствуешь себя уставшим или полным сил?.........»

«Сделай три глубоких выдоха, пошевелись и открой глаза, будь снова здесь, освежённый и отдохнувший.».

5. Ритуал прощания.

**Занятие №7**

**Как дела? – Спасибо, хорошо.**

**Цель:** развитие у педагогов способности к сплочению, сотрудничеству, взаимодействию;

**Оборудование:** ткань, воздушные шарики, белые листы бумаги, соответствующие количеству участников занятия, цветные карандаши или пастель.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Веселый счет»

Педагог-психолог называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение.

3. Игра «Почётный караул»

На полу разложена ткань, в центре которой лежат надутые воздушные шары. Педагог-психолог предлагает участникам встать вокруг ткани и одновременно поднять её правой рукой. При этом надо следить, чтобы ни один шарик не упал с ткани. Далее психолог начинает давать различные задания: «в быстром темпе передавать друг другу свободной рукой мяч и т. д.».

Обсуждение.

4. Упражнение «Работаем вместе»

Психолог делит педагогов на несколько групп и раздаёт каждой из них цветные карандаши (ровно такое количество, сколько человек в подгруппе). Затем просит нарисовать участников игры рисунки. При этом у каждого члена группы рисунок должен быть свой и в этом рисунке он должен использовать все цвета, выданные на подгруппу. Психолог уточняет, что взять любой карандаш можно только с согласия группы, если один и тот же карандаш понадобился одновременно нескольким членам группы необходимо договориться, найти компромиссное решение, которое устроит всех, так как побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

5***.*** Релаксационное упражнение «Улыбка».

Психолог: «Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло. Давайте попробуем выполнить вместе.

6. Ритуал прощания.

**Занятие №8**

 **С полуслова.**

**Цель:** тренировка умений педагогов понимать членов группы с «полуслова», слушать и слышать собеседника.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Упражнение «Сердце и душа»

Участники разбиваются по двое и парами садятся друг напротив друга. Один из них будет называть любимый цвет, только очень-очень медленно. А его партнёр в это же время пытается произнести то же самое. Очень хорошо если он будет следить не только за губами партнёра, но и представит себя его двойником, связанным в этот момент с ним, с его мыслями и чувствами. Во втором круге роли меняются. Через некоторое время психолог может ввести новые категории: имена, города и страны, названия цветов и т. д.

3. Упражнение «Три действия за три минуты»

Игрок 1 на некоторое время выходит из комнаты. Остальная группа в это время придумывает три действия, которые он должен совершить после своего возвращения. Действия могут быть совершенно простыми: чихнуть, лечь спать и т. д. Игрок 1 возвращается в комнату и игрок 2 должен за три минуты объяснить первому какие действия он должен проделать. Но 2 игрок не может прямо сказать, что требуется от 1-го. Он может делать это только при помощи намёков: «Ты не разу мне не говорил, что у тебя аллергия на цветочную пыльцу».

4. Упражнение «Говорящие руки»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре: поздороваться с помощью рук, побороться руками, помириться руками, пожалеть руками, выразить радость, попрощаться руками и т. п. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Инструкции повторяются.

Обсуждение.

5. Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала головного мозга без напряжения «Перекрестные шаги».

 Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

6. Ритуал прощания.

**Занятие №9**

 **Без труда. Заключительное занятие.**

 **Цель:** формирование у педагогов умения принимать совместные решения и находить подходящую стратегию для решения той или иной задачи.

**-** подведение итогов работы и закрепление полученных навыков по сплочению педагогического коллектива.

**Оборудование:** листы бумаги на каждого члена группы, ручки или простые карандаши.

**Содержание занятия:**

1. Ритуал приветствия « Комплимент»

2. Игра «Остров».

Педагоги делятся на равные по количеству участников команды и представляют, что они попали на необитаемый остров, на котором есть все условия для жизни (животные, пресная вода, деревья), но с собой у них нет абсолютно ничего, кроме одежды в которой они находятся. Исследуя остров, они обнаружили в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы, но каждый можем взять себе лишь 10 предметов, при этом советоваться с другими участниками команды нельзя. Поделиться или обменяться предметами с другими участниками, потом тоже будет нельзя. Каждый участник на отдельном листке бумаги записывает десять предметов, которые он возьмет с собой. После выполнения всеми этой части упражнения, психолог говорит о том, что хоть у каждого участника и есть по 10 предметов, но ситуация такова, что всей группе можно унести из пещеры только 10 предметов. После этого группа совещается и составляет один общегрупповой список.

Обсуждение.

3. Упражнение «Ремейк»

 Участники делятся на три группы, теперь каждая из них – это отдельная киностудия, и сотрудники должны «снять» фильм по мотивам сказки «Красная шапочка».

 Первая группа – это американская киностудия, поставившая фильм ужасов. Вторая – французская, она представляет мелодраму, нежную романтическую историю. Третья киностудия – итальянская, предлагающая детективный вариант «Красной шапочки». Каждая группа готовит свой «фильм» (на демонстрацию которого будет отведено 3-5 минут), согласно теме постановки.

Обсуждение.

4. Упражнение «Подарок»

Педагог-психолог произносит: «Давайте подумаем, что вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

 Психолог подводит итоги всех занятий: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?.. (обсуждение).

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

5. Аутотренинг

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова:

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется  ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца…

Набери всей грудью побольше  воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоют и унесут твои заботы  и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

6. Ритуал прощания.

**Список используемой литературы:**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно- методичес кий журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
10. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
11. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.