Психолого-педагогическое сопровождение педагогов в инновационной деятельности.

Сборник методических материалов для педагогов образовательных организаций.



Составила педагог-психолог

 Бредченко В.П.

В сборник вошли методические материалы, используемые педагогом-психологом для осуществления психолого-педагогического сопровождения педагогов, работающих в инновационном режиме. Представленные формы работы, а именно игры, психогимнастические упражнения, релаксационные техники, притчи и байки, оказывают положительное психоэмоциональное воздействие.

Подобные формы работы можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста, заменяя притчи на басни, байки на сказки.

 Весь методический материал апробирован педагогом-психологом в педагогическом коллективе, работающим по реализации инновационного проекта с использованием методов ТРИЗ-ОТСМ-РТВ.

Содержание:

Пояснительная записка.

Игры и упражнения для разогрева и раскрепощения участников.

Игры и упражнения для сплочения коллектива.

Игры для тренировки: внимания, воображения, мышления и памяти.

Игры для профессионального совершенствования.

Релаксационные техники.

Байки и притчи.

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

педагогов, работающих в условиях инновационной деятельности.

Список используемой литературы.

Пояснительная записка.

 Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс.

Инновации в образовании это процесс сложный; среди множества факторов, влияющих на него, можно выделить один из главных – педагога.

Профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных видов социальной деятельности. По степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. других профессионалов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонно 60% педагогических работников. У таких педагогов выражены так называемые субъективные факторы напряженности педагогической деятельности. Это такие особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность к определенным профессиональным трудностям.

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Неслучайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

 Хотелось бы отметить тот факт, что педагоги, которые работают в условиях инновационной деятельности, испытывают большую эмоциональную нагрузку по сравнению со своими коллегами, работающими традиционно. Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов

 -чрезмерная динамика изменений функций, большая загруженность, приводящая к перенапряжению педагогов;

 -страх снижения достигнутого педагогом профессионального уровня при проведении инноваций в образовательном учреждении;

 -частые проверки, контроль администрации, научного руководителя;

 -открытые показы, семинары, стажировки;

 -неудовлетворенность социальным статусом и заработной платой.

Инновации, как правило, приводят к изменениям психологического состояния участников образовательного процесса, влияют на степень их уверенности в своих силах.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность педагогической деятельности, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство из них не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей.

Здоровье педагога… Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

Современное образование нуждается в здоровых и успешных педагогах. Только успешная личность сможет воспитать личность, настроенную на успех в любой области приложения своих возможностей.

Психологическая служба ДОУ призвана обеспечить специальное сопровождение педагогов, деятельность которых связана с внедрением инноваций. Это сопровождение должно быть направлено на сохранение и укрепление психического здоровья педагогов.

При осуществлении такого сопровождения педагогов можно использовать интерактивные методы, т.е. методы, предполагающие взаимодействие участников между собой. Одним из немногих таких методов являются игра. Для поддержания психического (а иногда и физического) тонуса участников можно использовать психогимнастические упражнения.

 Дополнительно в работе с педагогами применяются релаксационные техники, которые позволяют регулировать настроение и степень психического и мышечного напряжения. Игры-релаксации необходимы для снятия внутренних «зажимов». Они позволяют обрести ощущение стабильности и освобождения от стрессов. Это своеобразный «психологический душ», необходимый людям, чьи профессии предполагают наличие стрессовых ситуаций.

Для того, чтобы наши взаимодействия с коллективом не были пресными и нравоучительными, в своей работе педагог-психолог может использовать байки и притчи, которые помогают расположить к себе и к дальнейшей работе, объединить коллектив и настроить людей на позитив, что является немаловажным в работе психолога с коллективом.

Предложенные в этом сборнике формы работы способствуют раскрепощению, развитию активности, сплоченности, мотивации и заинтересованности членов педагогического коллектива, облегчают и дополняют взаимодействие с коллективом и способствуют созданию полноценной обратной связи.

Игры и упражнения для разогрева и раскрепощения участников.

Упражнение «Вперед 4 шага….»

Цель: настроить на работу.

Инструкция: Для упражнения нам нужно встать в круг. Суть упражнения заключается в том, что нужно повторять текст, сопровождая его определенными движениями. Попробуем: « Вперед 4 шага, назад 4 шага, ножками потопали, ручками похлопали, глазками помигали, а теперь попрыгали (вокруг себя)». С каждым повтором темп ускоряется.

Упражнение «Нос – пол – потолок»

Цель: сплочение группы, снятие эмоциональных и физических зажимов, повысить эмоциональный фон.

Инструкция: Ведущий показывает движения, означающие следующие слова:

Нос – ведущий кладет указательный палец на свой нос;

Потолок – поднимает указательный палец вверх;

Пол – опускает указательный палец вниз.

Дальше ведущий предупреждает группу, что сейчас он в произвольном порядке будет называть вышеперечисленные понятия (слова), а задача участников их показывать так, как он только что продемонстрировал. При этом сам ведущий будет путать участников – называть одно, а показывать другое. Участники должны следовать словам. При этом глаза опускать нельзя, надо смотреть на ведущего во время упражнения, показывать движения, следить за его словами и не ошибаться.

Игра «Джунгли»

Цель: поднять настроение, снять усталость, сплочение участников, развивать выразительное поведение, внимание.

Инструкция: Каждый из вас сейчас получит карточку с названием какого-либо животного. Прочтите ее так, чтобы никто кроме вас не видел надписи. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого найти своего соплеменника. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки вашего животного. Другими словами все, что мы будем делать. Мы будем делать молча. Когда вы найдете своих соплеменников, остановитесь. Но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только тогда когда все группы будут образованы, мы проверим, что у вас получилось.

После того, как все участники объединились в группы, тренер спрашивает каждую группу: «Кто вы?».

 Это упражнение обычно проходит очень весело увлекательно в результате у участников игры повышается настроение, снижается усталость. Она способствует раскрепощению участников. Кроме этого способствует развитию выразительного поведения, побуждает с одной стороны, быть внимательным к действиям других с другой стороны выбирать такие способы самовыражения которые были бы понятны окружающим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение «Свеча» (Монтессори – технология, адаптировано для взрослых)

Цель: создать определенный психологический настрой, расположить участников не только к восприятию информации, но и к продуктивному общению.

Инструкция: Начать встречу мне поможет свеча. Дети нашего детского сада встают в круг, передают свечу из рук в руки, говорят друг другу добрые слова и пожелания, заряжаются положительной энергией на весь день. Так сделаем и мы с вами. Свеча – камертон души: камертон настраивает звучание музыкального инструмента, а а свеча настраивает человеческую душу. Этот маленький огонек олицетворяет добрые эмоции и тепло, которое исходит от нас. Он поможет согреть душу каждого. Принимая и передавая свечу, почувствуйте это. ( Участники передают зажженную свечу из рук в руки, говорят друг другу комплименты и пожелания под музыкальное сопровождение из серии «Хромотерапия».)

 Использование этого и аналогичных упражнений во вводной части позволяет формировать чувство принадлежности к группе, позитивное отношение к своему Я, развивать чувство эмпатии. Кроме того, побывав «внутри круга», прочувствовав эффективность этих упражнений, педагоги в дальнейшем используют подобные приемы и в своей практике взаимодействия и с другими участниками образовательного процесса: родителями, детьми и воспитателями.

Упражнение «Местами меняются те, кто…»

Цель: раскрепощение участников, поднять настроение.

Данное упражнение часто проводится на тренингах. Его любят как дети, так и взрослые. С помощью этой веселой подвижной разминки можно легко снять скованность и усталость участников.

Упражнение может приостановлено в любой момент, поэтому его хорошо проводить после перерывов, когда еще не все участники вернулись. Также упражнение помогает включиться в работу, настроиться на продолжение тренинга, повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто…».

 Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т.д. В дальнейшем формулировки могут стать более сложными, требующими рефлексии участников и дающими определенную диагностическую информацию. Например, меняются те, для кого свобода самовыражения важнее продвижения по карьерной лестницы; для кого в работе важнее коллектив, а не выполняемые обязанности и др. Тренер может заранее приготовить ряд характеристик, связанных с темой занятия, или ввести дополнительное условие, согласно которому водящие должны придумывать характеристики, связанные с тренингом в целом.

кто идет в отпуск летом;

одет в юбке, брюках;

у кого есть сын и т.п.;

кто работает всю жизнь в одном учреждении;

любит свою работу;

работает педагогом уже больше 10 лет;

мечтал быть педагогом с детства и т.д.

Упражнение «Кенгуру»

Цель: снятие напряжения, раскрепощение участников.

Инструкция: Ведущий предлагает одному участнику, желательно обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему указание - участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает. Группе же ведущий говорит. Что участник сейчас будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать. Кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

Игра «Ладони-колени».

Цель: раскрепощение участников, активизировать внимание.

Инструкция: Сидя в кругу, положите ладони на колени соседей: правую – на левое колено справа, левую на – на правое колено соседа слева. Играющие передают хлопок от колена к колену. Для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать очередность своего хлопка.

Когда устоится ритм хлопков, можно усложнить упражнение – два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, то есть теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопает по колену, и за направлением движения хлопков.

Упражнение «Пересаживание по …»

Цель: раскрепощение участников.

Инструкция: Группа получает задание расположиться по мере возрастания/убывания выраженности какого-то признака по кругу по часовой стрелке; слева от ведущего должен оказаться первый в этом ряду, справа – последний.

 В более простом варианте группа выстраивается в шеренгу вне круга из стульев. Это позволяет быстрее справиться с заданием, однако в этом случае есть риск, что после получения результаты участники группы вернутся на уже привычные для них места в кругу.

 Критерии для пересаживания может задать ведущий. Если необходимо провести несколько кругов задания, следующий критерий можно предложить придумать тому из участников, который оказался в начале или в конце ряда. В более простом варианте можно задавать объективно наблюдаемые критерии – рост, цвет волос или глаз. Для усложнения задания, для более глубокого связывания его с тематикой тренинга, для стимулирования коммуникации между участниками можно предлагать более сложные критерии (например, «по длительности пребывания на должности» для тренинга лидерских навыков).

 Также можно предложить группе выстроить по порядку молча, не обмениваясь вербальной информацией. Это вносит дополнительную суматоху, но позволяет оживить процесс.

 Это психогимнастическое упражнение выполняет несколько функций.

 Во-первых, оно предполагает достаточно активное движение участников, что способствует повышению уровня их активации.

 Во-первых, оно предполагает достаточно активное активное движение участников, что способствует повышению уровня их активации.

 Во-вторых, оно позволяет нарушить стереотип размещения членов группы в пространстве и друг относительно друга – это стимулирует взаимодействие между теми из них, у кого еще не было возможности пообщаться; кроме того, изменение пространственного расположения иногда может способствовать и изменению ментальной перспективы.

 В-третьих, если времени для ожидания опаздывающего участника уже не остается, можно предложить группе предположить, какое место в этом ряду он бы занял; тем самым группа символически возвращает его в свою систему, и дальнейшее его отсутствие привлекает меньше внимания.

 В – четвертых, тренер может почерпнуть из этого процесса немало полезной диагностической информации. Кто взял на себя лидерские полномочия, а кто пассивен? Кто в выборе критерия пошел по проторенной дорожке, а кто продемонстрировал креатив? Кто предложил внешний, безопасный критерий, а кто попытался копнуть по глубже?

Примерный перечень критериев:

По возрасту

По высоте

По нумерации ДОУ, в котором работаете

По номеру квартиры, в которой проживаете

По количеству детей

Упражнение: «Знакомство»

Цель: раскрепощение участников, разминка.

Инструкция: Участники садятся по кругу. Любому участнику предлагается начать: назвать своё имя и растение, с которым он себя ассоциирует. Затем следующий участник называет своё имя и растение. А потом повторяет имя и растение предыдущего выступающего. И так далее.

Упражнение “Кто Я ?”

Цель: развитие выразительного поведения, раскрепощение участников.

Инструкция: Участники группы стоят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия; предметов, состояний, любые понятия, например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т. п. «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача — узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, «сообщить Светлане, что написано на карточке». Те, кто окажется в центре круга, и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом. Упражнение вовлекает в работу всех участников тренинга. По завершению данного упражнения проводится рефлексия. Участники по кругу, высказывают свои чувства, мысли, ощущения. Говорят о том, какие трудности у них возникали в процессе выполнения данных заданий.

Упражнение " Грецкий орех"

****Цель**:** настроить участников на тональность занятия, активизировать мыслительную деятельность.

Инструкция: Для проведения этого упражнения ведущий высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

Упражнение «Винегрет»

Цель: раскрепощение участников.

Инструкция: Каждому игроку присваивается гордое имя – «свекла», «огурец», «яблоко», «лук». Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «свекла» - пересаживаются только «свеклы». Когда звучит «лук» - только «лук». Когда произносится слово «винегрет» - пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

 Упражнение «Имя – профессиональное качество».

Цель: настроить на работу, раскрепощение.

Инструкция: Каждый по очереди, передавая мяч, называет свое имя и какое-либо свое профессиональное ка­чество, начинающееся на первую бук­ву (при затруднении — на вторую) его имени. Например, Ирина — изобрета­тельная, Екатерина — естественная.

Игра «Ассоциации»

Цель: раскрепощение, вхождение в работу.

Инструкция: Ведущий предлагает отвечать первое, что придет в голову в связи с фразой «Учебный год».

Процедура проводится по кругу с бросанием мяча. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом любые существительные. Например, я бросаю мяч, начиная с фразы «Учебный год». Следующий быстро называет любое слово, пришедшее ему в голову по поводу этой фразы, и отправляет мяч дальше. Следующий скажет свою ассоциацию в ответ на брошенное ему слово. Постараемся делать это быстро, долго не обдумывая свою реакцию. Так у нас получится ассоциативная цепочка.

(Главное, к чему стремится ведущий – создание атмосферы, способствующей спонтанному порождению ассоциаций).

Когда упражнение завершено, можно спросить у участников группы, с какими трудностями они столкнулись в ходе его выполнения, на что они обратили внимание во время работы.

Упражнение «Чувство»

Цель: создать условия раскрепощения, поднять настроение, развивать выразительное поведение.

Инструкция: Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Фраза»

Цель: раскрепощение участников группы.

Инструкция: Каждому участнику предлагается прочитать отрывок из стихотворения, голосом заданного героя: черепаха, маленький ребенок, робот, лев, лиса, ветер, начальник, заяц, эхо, часы. Можно усложнить работу один участник читает, а все остальные угадывают, каким голосом он прочитал.

Упражнение «Найди свою пару»

Цель: раскрепостить, поднять настроение, снять усталость.

Инструкция: Участники садятся в круг.

«Я раздам вам карточки, на которых написано название какого-либо объекта. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „солнце", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „солнце".

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: "Кто вы?».

(солнце, книга, телефон, карандаш, яблоко, калькулятор, иголка)

Игры и упражнения для сплочения коллектива.

Упражнение «Сочиняем стихи»

Цель: развитие творческого воображение, сплочение коллектива.

Инструкция: Дано начало стихотворения, нужно придумать окончание это стихотворение может быть любого жанра (на выполнение дается 5 минут). Стихотворение может быть любого жанра (стихотворение, песня, частушка)

Утром настроение плохое,

 Глаз накрасить не могу никак…

Вместе с мужем мы собрались

вдруг куда-нибудь…

Я решила похудеть

Села на диету….

После смены я решила

 Быстренько уйти домой…..

Всех решила удивить

И французский суп сварить……

Родители, часто сердясь и бранясь,

 С ребенком теряют душевную связь…..

Весной везде повсюду лужи,

В ручьях кораблики плывут….

Не думай много о диете,

Забудь совсем про лишний вес…..

Я есть хочу и очень сильно,

 С работы поздно я пришла….

Сияет солнце в небе ясном,

Щебечут птички – благодать….

Детство….Детский сад и тихий час…

Манка… Баррикады из игрушек…

Глазенки настежь, чуть робея,

 Как в сказку входят в садик, где…

Упражнение «Музыкальная минутка»

Цель: сплочение коллектива, активизировать память.

Инструкция: Я буду вам зачитывать краткое содержание песен, вы послушайте и дайте ответ, что это за песня, из какого она мультфильма, и пропойте эту строчку.

* Песня о длинном путешествии маленькой девочки, в головном уборе. («Если долго-долго» - песня Красной Шапочки).
* Песня о содержание в голове одного из млекопитающих с бурой шерстью. («В голове моей опилки….» (песенка Вини Пуха).
* Песня о животном благодаря которому наша планета совершает движение вокруг своей оси. («Где-то на белом свете» к/ф «Кавказская пленница»).
* Песня о животном с длинными ушами, которые работают косильщиками лужаек. («Где-то в синем лесу…» к/ф «Бриллиантовая рука»).
* Песня о трагической смерти маленького насекомого («В траве сидел кузнечик»).
* Песня о неизвестной игрушки с большими ушами («Теперь я Чебурашка…»).
* Песня о маленьком, везде сующем свой нос в чужое дело («Буратино»).

Упражнение «Печатная машинка».

Цель: сплочение группы, настрой на работу в группе.

Инструкция: Попытка произвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Например: В лесу родилась елочка. В лесу она росла. Зимой и летом стройная, зеленая была.

Каждый участник по очереди произносит по одной букве слова. В конце озвучания слова целиком все встают, на знак препинания – топают ногой, в конце строки (на точку) – хлопают в ладоши. Кто ошибается – выходит из игры.

Упражнение «Чему Я научился»

Цель: формирование доверия, сплочение коллектива.

Инструкция: Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Мне сегодня...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

 Упражнение «Скажи хорошее, доброе о коллеге».

 Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между коллегами.

 Инструкция: Скажи добрые слова своему коллеги, сидящему справа. Например: Ты самая красивая, ты самая добрая, ты самая умная и т.д.

 Упражнение «Броуновское движение»

 Цель: способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального напряжения.

 Инструкция: Все участники беспорядочно движутся и соединяются по сигналу психолога. Психолог называет какой-либо признак (цвет глаз, кто

родился зимой, весной, летом, осенью, у кого цвет волос светлый, тёмный), у кого есть кольца, у кого есть серьги и т.д.

Игра «Кто я?»

Цель: способствовать сплочению коллектива, развивать умение быть внимательным к окружающим.

Инструкция: Я прошу каждого написать загадку, в которой он описывает самого себя. 5-6 предложений, в которых можете описать свой внешний вид, что любите, чего не любите, положительные и отрицательные черты характера, отношение к работе. Завершите загадку о себе вопросом Кто я? Написав, листочки сложите в общую коробку. Коробка проходит по кругу, и каждый человек достает одну из загадок (не свою), зачитывает вслух доставшуюся записку и угадывает, кто бы это мог быть.

Упражнение «Порядковый счет»

Цель: сплочение группы, формирование доверия

Инструкция: 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.

 Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Цель: формирование доверия, сплочение коллектива.

Инструкция: Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Игра «Пантомима».

Цель: развивать умение понимать окружающих.

Инструкция: Участники разделены на две команды. Каждой группе предлагается показать сюжет какой-либо сказки. Необходимо подобрать пантомимическое ее изображение. Первая подгруппа показывает, вторая подгруппа угадывает содержание сказки. Затем подгруппы меняются местами.

Игры для тренировки: внимания, воображения, мышления и памяти.

Упражнение «Земля, воздух, вода»

Цель: активизировать внимание участников.

Инструкция: У меня в руке мячик: я буду бросать его кому-либо из вас, и называть при этом одну из трех стихий. Ваша задача поймать мячик и ответить:

Слово «воздух» - назвать какую-нибудь птицу, летающее насекомое и т.п.

Слово «земля» - назвать кого-нибудь наземное животное.

Слово «вода» - назвать рыбу или морское, или речное животное.

Можно усложнить упражнение, взяв себе помощника из числа участников и дав ему мяч. А можно ввести в игру новое понятие. Например: мебель, инструменты и т.д., использовать «модель мира».

Упражнение «МПС» (мой правый сосед)

Цель: тренировать внимание и сообразительность участников.

Инструкция: Выбирается водящий, который никогда не играл в эту игру. Его задача - угадать человека по его описанию (внешность, одежда и т.д.) Он может задавать вопросы любому человеку. На несколько минут водящий удаляется, а в это время остальные участники договариваются о том, что загадывать они конкретно никого не будут, и будут описывать своего соседа справа. Игра так и называется «мой правый сосед». Кстати название игры расшифровывать не надо, особенно водящему.

Упражнение «33»

Цель: разминка тестирует внимание участников.

Инструкция: Задача для участников считать по кругу, начиная с «1». Если число, которое предстоит назвать участнику, кратное «3», а также если в числе есть цифра «3», то участник должен молча хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается – выбывает из круга, а счет начинается сначала и с человека, на которого укажет ведущий. Можно играть до того момента, пока, пока счет не дойдет, до «33» или же пока не останется один победитель. Для усложнения и поднятия интереса можно использовать и другие цифры, с разными установками (если в числе есть цифра «5» или делится на 2).

Игра «Коснись мохнатого».

Цель: включение в работу, снятие эмоционального напряжения, поддержание группового взаимодействия, сплочение коллектива развитие внимательности, воображения, умения мыслить нестандартно.

Инструкция: Ведущий называет какое-либо свойство предмета, а группа должна на счет 1,2,3 найти и коснуться чего-то, отвечающему этому свойству. Называться может: цвет (желтое), материал (дерево), форма (прямоугольный) …. (любое имя признака). Кроме того можно называть какие-нибудь нестандартные значения признака. Например, «коснитесь чего-нибудь шибуршистого» или «колюче-плосатого».

Упражнение «Суперскрепка»

Цель: решить проблему творческим путем.

Инструкция: (разделить группу на 2 мини группы каждой группе дается лист форматом А4 и скрепки).

 Ваша задача – записать на листе бумаги все способы использования канцелярской скрепки.

Необходимо ограничить упражнение во времени (5 минут). После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки. При большом количестве групп. Выигрывает та команда, которая назовет самый оригинальный способ использования скрепки.

Упражнение «Портрет креативного человека»

Цель: развивать творческое воображение.

Инструкция: (разделить группу на 2 мини группы)

На листах ватмана необходимо изобразить портрет творческого человека, на создание образа дается 10 минут. Каждая команда представляет свой портрет. Обсуждение.

Упражнение «Апельсин».

 Цель: раскрепощение участников, активизировать творческое мышление внимание.

Инструкция: Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину, используя значения имен признаков.

Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: быть внимательным к действиям других.

Инструкция: Один участник выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Назначают в его отсутствие (2-3 человека). Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

Игра «Пойми, что я сказал без слов»

Цель: развивать умение понимать другого участника не вербально.

Инструкция: Из группы выбираются по очереди люди, которые будут показывать написанные фразы, используя только мимику и жесты. Все остальные должны угадать, что было написано.

Игра: «Разговор слепого и немого».

Цель: развивать умение понимать другого участника не вербально.

Инструкция: Попрошу выйти ко мне (выбирать можно по любому признаку - например: те, кто проработал меньше года).

Трое из них играют роль «слепо-немых», а другие – «глухих». Встаньте так, чтобы шло чередование. Первому участнику (слепо-немому) на ухо я скажу слово для передачи в шеренге (дождь, любовь, облако, и т.д.). Последний участник сообщает воспринятое слово, оно сравнивается с первоначальным.

Как вы думаете, что хорошо получилось, что плохо? Почему слово исказили? Как мы друг друга хорошо понимаем?

Игра «Узнай по признаку»

Цель: развитие наблюдательности, активация внимания и мышления.

Все участники сидят по кругу.

Инструкция: Пусть один из нас (чуть позже мы решим, кто) какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на две подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен визуально фиксироваться и однозначно делить группу на две части (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах так, чтобы они были обозначены пространственно. Вернувшийся участник должен определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

После того как участник справится с поставленной задачей, тренер предлагает кому-то еще раз попробовать определить признак, по которому разделяется группа. Участник, выразивший желание продолжить упражнение, выходит за дверь, и в это время группа меняет признак и разделяется на подгруппы. По окончании упражнения можно обсудить возникшие сложности.

Игра «Цветовое восприятие»

Цель: поднять настроение, сплочение участников, развитие внимания, восприятия и памяти.

Участники группы сидят в кругу, им предлагаются карточки. Если в группе не четное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении.

Карточки с цветами: синий, красный, желтый, зеленый, бордовый, белый, черный.

Инструкция: Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются несколько раз, т.е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано «красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такие же карточки. Теперь прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать.

Я буду перечислять название овощей, фруктов, ягод и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. (Например, смородина бывает черной, красной и белой). Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть.

 По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь запомнить, у кого какой цвет.

В конце упражнения тренер предлагает объединиться тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение происходит молча. После того как группы образованы, участники по очереди говорят, какой у них цвет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| красный | желтый | зеленый | оранжевый | бордо | синий | белый | черный |
| РябинаТоматыЯблокоЗемляникаГранат | ДыняТыкваРепаАбрикосЛимон | АрбузКабачокПерецГорохКрыжов. | МорковьАпельсинМандаринОблепиха | СвеклаВишня | СливаБаклажан | ПатиссонФасольЦветная капуста | ЕжевикаЧерникаСмородинаВиноградБобы |

Игра «Запрещенное число»

Цель: тренировка внимания, памяти.

Участники садятся по кругу.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем считать, просто считать: один, два, три и т.д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелки) продолжит и та далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

 Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы должны быть все очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть. Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения. Упражнению можно придать более конкурентный характер, введя условия выхода за круг тех, кто сделал ошибки. В этом случае ошибающимся дается инструкция - внимательно наблюдать за продолжением упражнения и стараться понять причины и характер ошибок.

Игры для профессионального самосовершенствования.

Упражнение «Взгляд с другой стороны»

Цель: развивать чувство эмпатии, уверенность в себе, повысить самооценку.

Инструкция: Участникам предлагается ситуация:

"Ваша хорошая подруга уже давно потеряла работу, денег ее семье явно не хватает. И вот в организации, где вы работаете, появилась вакансия. Очень неплохие деньги платят за элементарную работу, с которой подруга бы легко справилась. Вы переговорили с начальником, рекомендовали подругу как добросовестную, исполнительную женщину. Начальник пригласил вас на собеседование в 12 часов. В 12 часов у дверей кабинета начальника подруги не было. Она не пришла и в 15 минут первого. В половине первого появляется подруга, и вы ей говорите:…"

Участникам предлагается проиграть данную ситуацию. Далее идет обсуждение упражнения, и обсуждаются получившиеся результаты. Затем тренер дает рекомендации об оптимальном разрешении сложившейся ситуации:

"Вчера мы договорились встретиться с тобой в 12 часов. Сейчас мои часы показывают половину первого. Договорившись об этой работе для тебя, я был очень горд и думал, что смогу тебе помочь. Когда я понял, что ты опаздываешь, я, конечно, сначала очень разозлился, потом начал волноваться и думал, что случилось какое-то несчастье. Сейчас единственное, что я чувствую - это усталость и очень переживаю по поводу того, что обо мне подумает мой начальник в связи с такой моей рекомендацией. Поэтому я хотел бы, чтобы ты сама объяснила начальнику причину опоздания, и, если он тебя все же возьмет, впредь была очень пунктуальна у нас на работе". То есть необходимо высказывать своё мнение, указывая на переживаемое чувство.

Далее предлагается проиграть ситуацию снова, используя рекомендации тренера.

Упражнение: «Мой герб»

Цель: создать условия для рефлексии своего будущего.

Инструкция: «А теперь мы выразим наши чувства с помощью карандаша и краски. Я предлагаю нарисовать вам символ (цель) вашей жизни, собственный герб. Не пугайтесь вашего неумения, отсутствия у вас техники рисования. Главное — искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа».

 После завершения рисования психолог представляет на обсуждение все рисунки и просит каждую из участниц кроме автора рисунка раскрыть его содержание. Затем, увиденное сравнивается с намерениями автора.

Упражнение " Распредели по порядку"

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

Инструкция: Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети

- работа

- муж (жена)

- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

Упражнение «Брачное объявление»

Цель: осознание своей индивидуальности.

Инструкция: В течение 5 минут каждый должен составить брачное объявление, в котором должен отразить свои личностные характеристики. Свои привычки, внешний вид, потребности, требования к противоположному полу. Кроме этого в нем надо отразить свою уникальность, чтобы отличало тебя от многих.

 Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления.

Упражнение «Объявление»

Цель: осознание своей индивидуальности в педагогической деятельности.

Инструкция: В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернерство, консультирование, развивающая работа, обучение и т.д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами данного специалиста.

 Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Цель: создать условия рефлексии, сплочение коллектива.

Инструкция: 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, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт,

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.

Релаксационные техники.

Упражнение «Двери»

Цель: настроить на работу.

Инструкция: Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая:

- Какой она формы?

-Открыта или закрыта?

-Хочется в нее войти или не хочется?

-Из чего она сделана?

-Что находится за этой дверью?

Интерпретация:

Красная дверь – детство.

Голубая дверь – будущее.

Белая дверь – болезнь, смерть.

Черная дверь – секс.

Зеленая дверь – родные, друзья.

Оранжевая дверь – работа, учеба.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

Цель: расслабиться и повысить самооценку.

Инструкция: Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку…Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет…

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Релаксационные настрои

Цель: сбросить излишки напряжения и восстановить равновесие, сохранить психическое здоровье.

«Порхание бабочки»

Педагоги принимают удобную позу на стуле или на ковре.

Инструкция: Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый яркий цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат… откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

Релаксация сопровождается музыкой из серии «Звуки природы»

«Тихое озеро»

Цель: расслабиться, настроиться на работу.

Инструкция: сядьте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойным и счастливым, вам лень шевелится. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

Релаксация сопровождается музыкой из серии «Звуки природы»

" Источник"

 Цель: расслабиться, настроиться на работу.

Инструкция: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.

Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст.

 Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

 Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие.

Медитация «Создание выразительного образа Я»

Станьте прямо. Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на своих телесных ощущениях. Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Ощутите себя этим молодым деревцем.

Почувствуйте, как жизненная энергия питает все ваше тело. Живительная сила, поступает через ноги, проходит через все тело…

И заполняет тело энергией снизу доверху.

Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Весь организм оживает, пробуждается от спячки.

Грудь медленно распрямляется.

Плечи сами собой опускаются.

Хочется сделать вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Тело медленно и плавно выпрямляется.

Позвоночник принимает идеальное положение.

Плечи опускаются, голова выпрямляется.

Деревце всем своим естеством тянется к солнцу, к теплу, к радости, к насыщенной жизни.

Ощутите это состояние пробуждения и мысленно произнесите:

«Я – сильная, активная, целеустремленная личность.

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни.

Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду.

Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости»

Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим пробуждением!

Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.

Потянитесь с удовольствием!

Сделайте еще один глубокий вдох и еще раз потянитесь вместе с выдохом.

Насладитесь бодростью и приятным чувством пробуждения!

Сделайте встряхивающее движение всем телом! Сделайте это с наслаждением!

Откройте глаза!

Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали в процессе игры? Появились ли новые ощущения?

Релаксационное упражнение «Голова»

Цель: помочь расслабиться, снять внутренние «зажимы», сбросить напряжение, стать спокойней, сдержанней.

Инструкция: Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно (а можно и помогать руками) снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Релаксационное упражнение «Поплавок»

Цель: активизировать личностные ресурсы.

Инструкция: Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдите победителем, непотопляемым поплавком.

Байки и притчи.

«Да здравствует свет!»

У фонарного столба темной ночью пьяница что-то старательно ищет на земле. «Ты что делаешь?» - спрашивает его прохожий.

«Не видишь, что ли, ключ ищу?» - отвечает пьяница, продолжая поиски.

И как же ты умудрился потерять?

А вон там у поля канаву перепрыгивал, вот он и выпал из кармана.

Так чего же ты его не в канаве ищешь, а здесь, у столба?

Ну, это ж и дураку понятно: в канаве темно, а здесь светло!

Мораль. «Ищи» там, где «потерял», а не там, где это делать легче всего.

Комментарий. Люди часто склонны действовать абсолютно непродуктивно, но с максимальным комфортом, чем искать решения проблемы в сложных условиях, требующих существенных усилий, физических и моральных затрат, определенной доли риска.

Диапазон применения байки: целеполагание, мотивация, принятия решения, разрешения проблемы.

«Знакомая»

Она мне говорила очень долго,

За пуговицу нежно теребя,

 И о проблемах нравственного долга,

 И о попытках выразить себя.

О новых модах и судьбе поэта,

Которого читают все подряд

О том, что при такой зиме и лето

Уже не будет теплым, говорят.

О вечерах для тех, кому за 30. О том, что видит жуликов насквозь,

А из того, что ей ночами снится,

Процентов 40 все таки сбылось…

 Куда еще влечет ее кривая,

Я угадать, естественно не мог,

 Но изредка сочувственно кивая,

 Ни словом не ответил, видит бог.

 Потом узнал, что в чьем-то окруженье

Она, болтая вновь о том, о сем,

Меня упомянула с уваженьем:

О, как он здраво судит обо всем!..

Мораль. Успех в общении, в коммуникации зависит не только от умения говорить, но и от умения слушать собеседника. Причем, последнее зачастую ценится даже выше, чем способность аргументированно излагать свою точку зрения.

Диапазон применения байки: коммуникация, обучение, переговоры, способность увидеть вещи с другой стороны, понимания различного мировоззрения людей, забота о клиенте, разнообразие способов управления.

«О запахах»

«Фу, коньяк, клопами воняет», - морщится пессимист. «Клопики! Паразиты, а коньячком пахнут», - умиляется оптимист.

Мораль. Все, что нас окружает, может быть проинтерпретировано с совершенно противоположных позиций. И каждый решает сам, «где делать талию», как говаривал один портной.

Комментарий. На вкус и цвет товарищей нет. «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». Сколько людей – столько и мнений.

Единственное, что радует: многие уже клопов в глаза не видели, поэтому им придется поверить на слово неизвестному автору этого анекдота.

Диапазон применения байки: коммуникация, обучение, командная работа, установки и стереотипы, переговоры, способность увидеть вещи с другой стороны, понимание различного мировоззрения людей, разрешение проблемы, креативность, изменение в организации, юмор.

«Две лягушки»

Однажды две лягушки оказались в кувшине со сметаной. Одна из них смирилась с ситуацией, не предпринимала никаких попыток выбраться и погибла. Вторая же барахталась в сметане до тех пор, пока, в конце концов, под ее лапками сметана не начала сбиваться в масло. Когда в результате ее стараний получился кусок масла, лягушка оттолкнулась от него и выпрыгнула из кувшина.

Мораль. В любой самой сложной ситуацией нужно бороться до последнего. Смиривший проигрывает всегда. Настойчиво пытающийся решить проблему получает шанс.

Комментарий. Не следует забывать. Что речь идет именно о появляющейся возможности решить проблему, а не о каких либо гарантиях: вряд ли способ, который применила вторая лягушка, помог бы ей, если бы она попала в емкость с керосином. Условия среды существенно влияет на выбор эффективного способа разрешения проблемы. То средство, которое приведет к цели при одних условиях, может оказаться совершенно бесполезным в других.

Диапазон применения байки: мотивация, принятия решения, разрешение проблемы, креативность, уверенность в себе, уверенное поведение.

Восточная притча «Всё в твоих руках»

Давным - давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

-Всё в твоих руках.

История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо, — ответил путник, — но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор.

Мастерство и знания имеют свою цену

Притча «Знание дорогого стоит».

«У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток. Один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот, удивленно взглянул на него, возмутился: «Как, ты хочешь пятьдесят туманов только за один удар молотком!»

 «Дорогой друг,- сказал мастер, - за удар молотком я посчитал только один туман, а сорок девять туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря которым я мог сделать этот удар по нужному месту».

 «Притча о волшебном кольце»

Эта притча об одном могущественном царе, властителе необозримых земель. Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мне мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило» И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин.

 Вам предлагается побывать в роли мудрецов и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. (Обсуждение) И принесли они кольцо своему царю. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

педагогов, работающих в условиях инновационной деятельности.

Каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мыс­ли и чувства в порядок. Поэтому экс­периментируйте, пробуйте. И если это средство помогло хотя бы несколько раз, оно сделало каждого из нас чу­точку счастливее.

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. Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.

5. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра».

6. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

7. Устраивайте себе маленький праздник, когда вам плохо или одиноко.

8. Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

 9. Используйте группу поддержки: го­ворите о проблемах с родными, дру­зьями, коллегами по работе.

Быть уверенным в себе – это значит:

\* Делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь

\* При сравнении себя с другими не допускать большого разрыва

\* Не волноваться сверх меры о том, что о тебе подумают другие

\* Знать свои права и уметь их отстаивать

\* Быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь

\* Уметь сказать "Нет", если нет желания что-либо делать

\* Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством

\* Верить в себя и свои возможности

\* Действовать уверенно, даже если на самом деле волнуешься

\* Не компенсировать неуверенность агрессией

\* Делать комплименты и с благодарностью их принимать

\* Радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые.

Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая причина болезни | В каком органе проявляется болезнь | Повторяйте себе несколько раз в день |
| Долгая неразрешенная эмоциональная проблема | Высокое давление | Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен |
| Самокритика, страх | Головная боль | Я люблю и одобряю себя |
| Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь | Желудок | Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого. |
| Черствость, отказ от радости | Сосуды | Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца. |
| Хроническое нытье | Печень | Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу. |

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Способы саморегуляции и самовоздействия, связанные с использованием образов.

 Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множества наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ним связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы саморегуляции, прибегайте к следующему:

Специально запоминайте ситуации, события в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудь внутри этой ситуации несколько минут; открой глаза и вернитесь к работе.

Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».

Список используемой литературы:

1. Практические семинары и тренинги для педагогов.- Вып.1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие / авт.-сост. Е.В. Шитова. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2013.
2. Тренинг эмоциональной устойчивости/ Е.М. Семенова
3. Энергия бизнес - тренинга. Путеводитель по разминкам / Ж.В. Завьялова, Е.О. Фарба, Е.А. Каденильяс – Нечаева, М.Н. Авдюнина. – М.: Знание, 2008. – 160 с.
4. 111 баек для тренеров (истории, мифы, сказки, анекдоты) / Игорь Скрипюк. СПБ.: Питер, 2008.