

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ  
Дата подписания: 2014-02-11 10:55  
Уникальный идентификатор документа:  
5b8335c1f3d6e7bd91a51b28834cdf2b81866538

## Планы-сценарии

### проведения тренингов по курсу профессиональной переподготовки «Педагог-психолог высшей школы»

**Разработчик: доцент, к.п.н. Рыжкова И.В.**

#### **Тренинг «Сплочение»**

**Цель:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:**

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- Осознание себя командой.

**Возраст:** участники различных возрастных групп.

**Состав участников:** 15-20 человек.

**Режим работы:** 3 часа; перерыв 10 минут;

**Актуальность:** невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуты только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

**Структура тренинга:**

1. Орг. момент – 4 минуты
2. Вступление – 5 минут
3. Цель задачи – 3 минут
4. Разминка – 5 минут
5. Основная часть – 2 часа 20 минут (140 минут)
6. Рефлексия – 20 минут
7. Орг. конец – 3 минуты

**Ход тренингового занятия:**

1. Разминка Упражнение «Пожалуйста» – 5 минут
2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» – 5 минут
3. Игра «Атомы и молекулы» – 4 минут

4. Упражнение «Постройтесь по росту!» – 5 минут
5. Упражнение «Печатная машинка» – 15 минут
6. Упражнение «Путанка» – 10 минут
7. Упражнение «Поезд» – 20 минут
8. Упражнение «Счёт до десяти» – 10 минут
9. Игра «Машина с характером» – 20 минут
10. Упражнение «Опустить предмет» – 15 минут
11. Упражнение «А я еду...» – 8 минут
12. Упражнение «Переправа» – 20 минут
13. Упражнение-игра «Тик-так» – 7 минут

**Структура:** участники рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся и готовы будут слушать начинается тренинг.

– Здравствуйте. Мы студенты 5 курса и сегодня проведем для вас тренинг на сплочение. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

#### **Разминка Упражнение «Пожалуйста»**

**Цель:** Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.

#### **Ход упражнения:**

**Вариант 1.** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

**Вариант 2.** Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

**Примечание:** с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

#### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают:

«Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

#### **Обсуждение:**

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

#### **Игра «Атомы и молекулы»**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

#### **Упражнение «Постройтесь по росту!»**

**Цель:** Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Ход упражнения:** Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Примечание:** Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

#### **Обсуждение:**

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

### **Упражнение «Печатная машинка»**

**Цель:** Выработка навыков сплоченных действий.

**Ход упражнения:** Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

**Обсуждение:**

- Что помогало справиться?
- Что поддерживало?
- Трудно ли было?

### **Упражнение «Путанка»**

**Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

**Ход упражнения:** Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

**Обсуждение:** какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

### **Упражнение «Поезд»**

**Цель:** Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

**Ход упражнения:** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасное близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

#### **Обсуждение:**

- Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?
- Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

#### **Упражнение «Счёт до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Ход упражнения:** «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

#### **Обсуждение:**

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Какую стратегию вы выбрали?

#### **Игра «Машина с характером»**

**Цель:** сплочение группы.

#### **Ход упражнения:**

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединяться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся

машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

#### **Обсуждение игры:**

- В какой момент вы стали деталью машины? Почему?
- Как вы придумали свои действия?
- Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

#### **Варианты:**

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

#### **Упражнение «Опустить предмет»**

**Цель:** Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

**Ход упражнения:** 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м).

**Задача участников:** опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

#### **Обсуждение:**

- Что испытывали при выполнении задания?
- Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?
- Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

#### **Упражнение «А я еду...»**

**Цель:** разрядка участников, расслабление.

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся

стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

### **Упражнение «Переправа»**

**Цель:** Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

**Описание упражнения:** Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

### **Обсуждение:**

- Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?
- Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

### **Упражнение-игра «Тик-так»**

**Цель:** Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

**Ход упражнения:** Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

### **Рефлексия:**

- Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?

### **Орг. конец:**

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

## Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния"

**Цель:** снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

**Задачи:**

- Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
- Сохранять психическое здоровье педагогов.

**Оформление:** стендовая информация “Первая помощь при остром стрессе”, книжка – раскладушка “Антистрессовые приемы”.

**Оборудование:** листочки, ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, мяч, бланки с тестом “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” (по А. И. Ташевой, 2000), звезды разного цвета, наклеенные на фоне “неба”, карточки с буквами для звуковой гимнастики.

**Участники:** педагоги (10-12 человек).

**Условия поведения:** кабинет психолога (комната психологической разгрузки) или класс с большим количеством зелени, в котором стулья стоят полукругом.

**Время проведения:** 45 минут.

### Ход занятия

#### 1. Вводная беседа.

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: “ Я думаю”, слушать друг друга внимательно.

Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Принцип нашего занятия “Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму”. Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

#### 2. Знакомство и введение в тренинг.

А) Упражнение “Знакомство”.

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Светлана – “смелая”. Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

### 3. Разминка.

#### А) Упражнение-разминка “Карандаши”

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

### 4. Основная часть.

#### А) Упражнение “Без маски”.

Давайте сейчас попробуй поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! (*Приложение 1*)

#### Б) Тест “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” ( по А. И. Ташевой, 2000).

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “повседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закалывания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессоустойчивостью у нас. (*Приложение 2*).

#### Практическая часть.

#### В) Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор,
- размышление о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- “купание” в солнечных лучах,
- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

### **Г) Упражнение “Путешествие” (медитация)**

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

### **Д) Упражнение “Звуковая гимнастика”.**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

**Е) Упражнение** (Сюжетная сказка “Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, помните на одном из прошлых тренингов делали эти звезды, они тоже дарят людям....

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?” \_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию

**“Мантра от усталости”**

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

## 5. Подведение итогов.

### 6. Рефлексия занятия.

Упражнение “Закончи предложение” .

– Во время занятия я поняла, что...

– Самым полезным для меня было...

– На занятии мне не понравилось...

– Если бы я еще раз попала на тренинговое занятие, то я хотела бы...

### 7. Прощание.

**Список используемой литературы:**

1. Бикеева. А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Вежновец И. Как быть уверенным в себе. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г.
3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – Изд. Дом “Питер” , 2006 г.

4. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание. – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г.
5. Родионов В. Учительский стресс. – Газета “Школьный психолог” №4, 2006 г.
6. Под. Редакцией Асмолова А. Г. , Солдатовой Г. У. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий. М.: Учебная книга БИС, 2007.

## Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе

ТЕМА: «Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе».

ЦЕЛЬ: развитие ресурсов противодействия «выгорания», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.

ЗАДАЧИ:

Создать условия для личностного роста участников занятия.

Передать психологические знания о синдроме профессионального выгорания, причинах его возникновения, способах преодоления.

Формировать у участников занятия умение управлять своим психофизическим состоянием, достигать внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим проблемам.

Методы работы: беседа, диалог, игры и упражнения, метод релаксации, метод групповой работы.

Материалы: листы бумаги формата А4, раздаточный материал «Памятка «Как не сгореть на работе», магниты, доска.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (3 минуты).

ЗНАКОМСТВО. СПЛОЧЕНИЕ (7 минут).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (35 минут).

РЕФЛЕКСИЯ (3 минуты).

### ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (3 минуты).

Уважаемые коллеги! Мой интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число педагогов, психологов, которые ощущают себя измотанными, обессиленными, эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большого объёма работы (справиться не в состоянии, а отказаться не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов.

На протяжении двух лет мы занимались научно-исследовательской деятельностью по вопросам влияния определённых факторов на эмоциональное выгорание педагогов. Результаты исследования нашли отражение в научной работе «Влияние стажа работы на эмоциональное выгорание педагогов». Нами была разработана программа «Помоги себе сам» с целью овладения педагогами эффективными стратегиями совладения в сложных профессиональных ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Разработан тренинг «Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе». В тренинге приняли участие три группы педагогов гимназии, в рамках методических объединений – две группы педагогов города, в рамках городского фестиваля практической психологии – две группы педагогов-психологов и педагогов социальных учреждений образования города.

Тренинг предназначен:

Для кого? Для специалистов всех уровней, руководителей, чья работа связана с ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками.

Для чего? Для восстановления хорошего профессионального тонуса и обучения техникам профилактики «выгорания».

Что даёт? Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышение внимания и общей работоспособности.

### ЗНАКОМСТВО. СПЛОЧЕНИЕ.

ЦЕЛЬ: создание атмосферы, которая вызовет ощущение безопасности, дружеского расположения и одобрения.

#### 2. Упражнение «Имя – качество» (5 минут).

Процедура проведения. Один из участников, держа в руке мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Дима – деловой, Марина – миролюбивая». Затем мяч передаётся другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, важно вовремя поддержать, оказать помощь, привлекая для этого других участников группы.

#### 3. Упражнение «Аплодисменты» (2 минуты).

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Процедура проведения: Ведущий просит выполнить определённое задание тем, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.

Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.

Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.

Руки за голову кто по утрам любит поспать.

Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.

Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.

Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.

Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета.

Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.

Встаньте все те, у кого сегодня хорошее настроение.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Уважаемые коллеги! Как важно вовремя «разрядиться» и «освободиться» от отрицательных эмоций, которые возникают и накапливаются внутри нашего организма. А всё это приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. И вот тогда, на фоне хронического стресса может развиваться синдром профессионального выгорания.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

#### 4. Упражнение «Психотравмирующая ситуация» (2 минуты).

Инструкция: «Предлагаю вспомнить ситуации, которые напрягают в работе, в жизни, создают стрессогенную ситуацию. Запишите, пожалуйста, на листе бумаги какую-либо свою рабочую стрессовую ситуацию. Можно обозначить её одним предложением».

#### 5. Упражнение «Вопросы самому себе» (15 минут).

Цель: приём нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Участники делятся на пары.

Ведущий: «Кратко перескажите эту травмирующую ситуацию один другому.

Другой участник выслушивает и задаёт вопросы:

Это действительно так важно для тебя?

Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?

Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?

Стоит ли за это умереть?

Может ли что-то быть ещё хуже?».

Обсуждение:

Изменилось ли ваше отношение к ситуации после таких вопросов?

Можно ли эти вопросы задавать самому себе?

Что будет происходить?

Обсуждение ситуации, когда вопросы, заданные самому себе не помогают успешно справиться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для себя и своего окружения.

#### 6. Упражнения на осознание своих личностных ресурсов.

Личностные ресурсы (сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность) похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессии и современной жизни.

Предлагаю участникам тренинга подумать и назвать способы, с помощью которых люди справляются со стрессовыми состояниями (5 минут).

Участники называют способы.

Ведущий: «Да, действительно, стрессовое состояние облегчают занятия... (перечисляю все названные участниками способы, особо выделить – любовь близких людей, взаимоотношения с другими людьми).

Информация: в стрессовой ситуации можно использовать следующие способы самореализации:

активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации);

считать до 10, прежде чем совершить ответное действие;

самоубеждение, самоприказы, вызывающее спокойствие состояние;

уйти из ситуации, сменить обстановку;

использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания на определённом объекте.

#### 7. Упражнение «Всё равно ты молодец, потому что...» (7 минут).

Участники делятся на пары.

Инструкция: «Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чём-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо неприятном своём недостатке.

Собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Всё равно ты молодец, потому что...». Затем меняются ролями». Обсуждение.

Работа с негативными чувствами.

Нередко мы относимся к своим обидам, как к большой ценности. Мы их прячем, бережём, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется свою позицию. Важно уделить внимание осознанию, принятию своих чувств, эмоций, потребностей и желаний, овладению социально приемлемыми формами проявления чувств, контролю динамики переживания, устранению застревания и неполного отреагирования. Попробуем освободиться от своих обид.

8. Упражнение «Кольцо огня» (3 минуты).

Ведущий: Возьмите лист с психотравмирующей ситуацией. Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорает ваша ситуация и всё негативное, что направлено на вас, порвите лист на максимальное количество листочков. Теперь внутри вам тепло и спокойно.

9. Упражнение «Цветной воздух» (3 минуты).

Инструкция: «Закройте глаза. Сядьте удобно... Вдохните глубоко и легко, выдыхайте несколько медленнее. Пусть это будет серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете своё беспокойство, свой страх, своё напряжение, можете придать ему свой цвет. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например, голубой. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность, лёгкость».

РЕФЛЕКСИЯ.

10. Упражнение «Карусель общения» (3 минуты).

Цель: выявить настрой к завершённой работе мастерской.

Обсуждение:

Как мне было работать?

Что было особенно трудно?

Что мне это дало?

Хочу всем пожелать ...

Слово ведущему: «Спасибо за работу... Желаю вам: проводить больше времени, общаясь с приятными людьми; укреплять отношения с самыми близкими людьми; развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность, проявлять больше активности; заниматься работой – ценной и осмысленной. Так трактует программа укрепления личного счастья Фордуса (раздаётся памятка для участников тренинга «Как не сгореть на работе».)».

ЛИТЕРАТУРА

Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – Москва, 2003. – С. 243 – 247.

Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / О. И.

Бабич. – Волгоград : Учитель, 2009. – 122 с.

Мардер, Л. Тренинг педагогической осознанности. // Школьный психолог, 2003. – № 22. – С. 12 – 14.

Мархоцкий, Я. Синдром хронической усталости // Здоровы лад жыцця, 2008. – № 2. – С. 55 – 59.

Перова, И. Стресс – такой, как он есть // Здаровы лад жыцця, 2008. – № 10. – С. 53 – 58.  
Соколова, И. Синдром эмоционального выгорания у учителя // Здаровы лад жыцця, 2008.  
– № 3. – С. 57 – 61.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Экспресс-оценка профессионального выгорания.

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.

Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.

Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.

То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).

На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.

Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.

С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.

О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.

За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.

Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,

Широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.

Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

Расслабьте запястья и поводите ими.

Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Упражнение «Сила языка».

Цель: помочь осознать и принять свои чувства.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ручку. Выберите себе пару.

Сядьте лицом к партнёру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов: «Я должен». Затем пусть партнёр также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо.

Запишите свои фразы в столбик на своих листах.

Сядьте лицом к партнёру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов: «Я не могу». Затем пусть партнёр также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо.

Замените «Я должен» на «Я выбираю», «Я не могу» – на «Я не хочу».

Обсудите свои чувства и мысли с партнёром.

Подведение итога упражнения: первые фразы, которые вы продолжали, отрицают способность быть ответственным. Изменяя язык, вы сможете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.