Встреча с элементами тренинга для педагогического коллектива.

Правильные шаги к заботе о собственном благополучии,

поддержке себя и окружающих.

Подбор материала:

педагог-психолог ГУО

«Санаторный ясли-сад № 36

г. Могилева»

Казаченко Татьяна Михайловна

Могилев

*Предварительно: Распечатать данные материалы для каждого участника.*

**1. «Представьтесь нам заново»** На начальную букву Вашего имени напишите те качества, которые Вас характеризуют.

Например: Татьяна – Тихая, Талантливая, Трудолюбивая, Творческая, Требовательная… (3-5 минут на подготовку)

Ваше имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. «Знакомимся ближе»** Нарисуйте своё любимое занятие (хобби):

|  |
| --- |
|  |

Прогуляйтесь по залу и найдите тех, у кого похожие с вами интересы, пообщайтесь несколько минут. (3-5 минут).

**3.Упражнение «И я…»**

Инструкция: Я буду называть характеристики и если Вы считаете, что они подходят для Вас громко говорите «И Я!!!», не забывая помечать данный признак карандашиком

Я:

|  |  |
| --- | --- |
| Трудолюбивая  Бойкая  Упрямая  Общительная  Беззаботная  **И**нтересная  Бодрая  Молчаливая  Довольная  **Я**звительная  **А**ктивная  **В**еселая  **И**скренняя  **Л**енивая  **Т**ихая  **С**тойкая  **А**ккуратная  **Ч**естная  **С**кромная  Жизнерадостная  **Я**ркая  Загадочная  Желанная | Целеустремленная  Красивая  **А**ртистичная **Н**епоседливая **И**гривая  **Щ**едрая  **Н**езависимая  **Е**стественная  **Ж**енственная  Творческая  Слабая  Смелая  Любимая  **Я**ростная  **А**грессивная  **Н**адежная  **Ш**устрая  **Е**хидная  **П**ростая  **С**покойная  **У**мная  Цветущая  Сильная |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посмотрите как Вы хороши, как Вы многогранны, сколько пометок Вы сделали. А теперь, двигаясь с низу в верх выпишите все выделенные жирным буквы. И прочтите, что получилось. Я считаю, что Вы именно такие.

(**Я СЧАСТЛИВАЯ И УСПЕШНАЯ ЖЕНЩИНА).**

**4. «Соблюдаете ли вы правила?»**

Инструкция: зачитываем правило и выясняем, сколько человек его придерживается. (обсуждение каждого не более 2 минут).

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ:

10 профилактических правил для всех и каждого.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет в ответ вам то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если вам после занятий не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы "вредно" (можно, например, "чуть-чуть" нарушить диету, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше или позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или разбейте старые тарелки. Отправляйтесь за город и покричите там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Включите в свой рацион картофель, бананы, сливочное масло, шоколад. Эти продукты содержат вещества, являющиеся антидепрессантами, поэтому они активно способствуют улучшению настроения.
9. Не пытайтесь быть лучшими во всем и всегда.
10. Верьте в себя!

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.

Страницы 5-7 советы и рекомендации каждому участнику.

Позвольте сейчас сказать несколько слов о важности заботы о собственном благополучии, способах поддержки собственного эмоционального благополучия и окружающих вас людей.

Советы, помогающие получить больше радостей от жизни.

*Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.*

Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами – хорошее настроение и положительный подход к решению проблем. Положительные эмоции (так как и отрицательные) заразительны. Известно, что люди тянутся к оптимистам и избегают пессимистов.

*Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.*

Всем необходимо какое-то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие проблемы, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интровертов.

*Не позволяйте окружающим требовать от себя слишком многого.*

Одно дело, помогать другим, когда вам это по силам, и совсем другое, когда друзья и сотрудники постоянно вас эксплуатируют. Это может привести к чувству вины, если вы не сможете исполнить чью-то просьбу.

*Не старайтесь делать вид, что вам нравится то,*

*что вам на самом деле неприятно.*

Насилие над своими чувствами и внешними проявлениями требует значительных трат энергии и составляет неприятный осадок.

*Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».*

Ведь если другие верят в ваши возможности, то почему бы вам действительно не попробовать свои силы. Не упускайте таких возможностей, когда кто-то просит вас о чём-либо или предложит что-то сделать.

***Способы перехитрить стресс***

* В стрессовой ситуации желательно сделать паузу хотя бы 15-20 минут, прогуляться, поговорить с – друзьями.
* Сократить до минимума поездки и встречи, без которых можно обойтись.
* Научиться говорить людям “нет”. Не перегружаться.
* Не злоупотреблять кофе, алкоголем. Больше двигайтесь.
* Не затягивать с разрешением любых конфликтов.
* Если опаздываешь, нужно внушить себе, что как бы ты не злился – пробка на дороге от этого не рассосется, автобус не поедет быстрей.
* Съешьте банан. В нем есть сиротин (гормон счастья) и витамин В.
* Любовь – лучшее лекарство от стресса. Во время оргазма выделяются эндорфины – гормоны счастья.
* Душ, теплая ванна, полноценный глубокий сон.
* Делайте что-нибудь с настроением. Хобби - то, что нужно. Исцеление не в том, что вы делаете, а как вы к этому относитесь.
* Чтобы избежать постоянного стресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи.

***Рекомендации***

***по профилактике эмоционального выгорания:***

1. Осознайте и примите ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат.
2. Переоцените краткосрочные и долгосрочные цели: осознайте свои возможности и свои ограничения.
3. Оцените свой индивидуальный предел, «потолок ваших возможностей».
4. Оцените соизмеримость мотивов и ожиданий, установок и чувств.
5. Поддерживайте отношения со здравомыслящими людьми.
6. Периодически анализируйте и уточняйте роли и обязанности людей, с которыми работаете, ожидания и убеждения.
7. Оставляйте свободное и личное время (придерживайтесь сбалансированного стиля жизни).
8. Используйте «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия.
9. Уходите от ненужной конкуренции.
10. Поддерживайте себя в хорошей физической форме, следите за весом.
11. Старайтесь поддерживать стабильные партнерские и социальные отношения.

***Памятка***

***Как избежать конфликта:***

* Четко выполняйте свои должностные обязанности.
* Не смешивайте личную жизнь с работой, не откровенничайте с коллегами.
* Если кто-то высказывает свои претензии, спокойно их выслушайте и только после этого выскажите свою точку зрения.
* Не давайте повода для придирок: не опаздывайте на работу, четко выполняйте все поставленные задачи.
* Почувствовав, что кто-то испытывает к вам личную неприязнь, сохраняйте спокойствие.
* Ни в коем случае не переводите разговор с предмета спора на личные качества оппонента. Если он так делает, то показывает свою слабость.
* Ни под каким предлогом не участвуйте в «перемывании косточек» отсутствующего сослуживца.

*"Музыкотерапия - это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью. С помощью музыкотерапии человек приобретает возможность лучше понимать себя и окружающий мир, свободней и эффективней в нем функционировать, а также достичь большей психической и физической стабильности.*

Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния [19]:

1. *Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.*

* Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
* Штраус "Вальсы",
* Рубинштейн "Мелодии".

1. *Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.*

* Бах "Контата 2",
* Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

1. *Для. общего успокоения, удовлетворения.*

* Бетховен "Симфония 6", часть 2,
* Брамс "Колыбельная",
* Шуберт "Аве Мария",
* Шопен "Ноктюрн соль-минор",
* Дебюсси "Свет луны".

1. *Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми*.

* Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".
* Барток "Соната для фортепиано, 'Квартет 5,
* Брукнер "Месса ля-минор".

1. *Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением*.

* Моцарт "Дон Жуан",
* Лист "Венгерская рапсодия" 1,
* Хачатурян "Сюита Маскарад".

1. *Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения*.

* Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.
* Бетховен "Увертюра Эдмонд",
* Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
* Лист "Венгерская рапсодия" 2.

1. *Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей*.

* Бах "Итальянский концерт",
* Гайдн "Симфония".

А еще, в Японии и ряде стран Юго-Восточной Азии такое явление как караоке - стало поистине спасением для большого количества людей от стрессов и эмоционально-психологических перегрузок, связанных с крайне высоким ритмом жизни.

**5. Упражнение «Копилочка»**

Инструкция: каждый берет себе 3 случайные бумажки, где написано чувство, состояние, эмоция – себе оставляет две, а третью дарит тому, кому, как он считает, она необходима.

По завершении упражнения: Пожелание – сохранять у себя все в течении месяца – как резерв положительного заряда.

|  |  |
| --- | --- |
| Амбиции | Влюбленность |
| Безопасность | Воодушевление |
| Благодарность | Восторг |
| Блаженство | Восхищение |
| Близость | Гордость |
| Бодрость | Доверие |
| Вдохновение | Ласка |
| Веселье | Легкость |
| Удовлетворение | Радость |
| Умиротворение | Радушие |
| Настойчивость | Симпатия |
| Уверенность | Удивление |
| Любовь | Вдохновение |
| Любопытство | Веселье |
| Надежда | Удовлетворение |
| Нежность | Умиротворение |
| Облечение | Удовольствие |
| Оживление | Уверенность |
| Поддержка | Ласка |
| Признательность | Легкость |
| Спокойствие | Радость |
| Счастье | Радушие |
| Уважение | Симпатия |
| Поддержка | Удивление |
| Удовольствие | Уверенность |

6. «Это я».

Инструкция: зачитывает каждый участник по цепочке по одной строчке, а последние две все вместе громко.

|  |
| --- |
| Я такая Лапочка! Я такая Цаца!  На меня красавицу не налюбоваться!  Я такая Умница! Я такая Краля!  Вы такой красавицы с роду не видали!  Я себя любимую холю и лелею!  Ах, какие плечики! Ах, какая шея!  Талия осиная! Бархатная кожа –  С каждым днём красивее,  С каждым днём моложе!  Зубки – как жемчужинки –  С каждым днем прочнее!  Ножки – заглядение –  С каждым днем стройнее!  Волосы шикарные –  Вам и не мечталось!  На троих готовили -  Мне одной досталось!  Никого не слушаю,  Коль стыдят и хают!  **ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!**  **ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!**  ☺ |

**Если взгляд упал на эту страницу – чем бы ни было сейчас занято Ваше время – дочитайте до конца!**

Спасибо Вам за активную работу!

Надеюсь, данные рекомендации вы будете активно применять, а чтобы вы их не забывали – они остаются для вас в распечатанном виде, чтобы вы могли возвращаться к ним при необходимости.