|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.Данный тренинг направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия.Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.Тренинг проводится в течение пяти часов с группой наполняемостью 10-15 человек в довольно просторном помещении (лучше - в специально предназначенном, например, тренинговом зале).Тренинг состоит из трех частей. Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга, вторая (основная) направлена на знакомство и освоение навыков эмоциональной саморегуляции, третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.**I часть***Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.***1. Упражнения на знакомство****Упражнение “Эхо”**Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.**Упражнение “Наши ожидания”***Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.*Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке)Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.**Упражнение “Карусель общения”**Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим. “Я люблю…”“Меня радует…”“Мне грустно когда…”“Я сержусь, когда… ”“Я горжусь собой, когда…”**2. Упражнения на сплочение группы, формирование доверия****Упражнение “Порядковый счет”**Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.**Упражнение “Единый ритм”**Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.**Упражнение “Путанка”** Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.**Упражнение “Охотничий азарт”**Это упражнение активизирует участников, придает сил и энергии.Необходимо разбиться на пары. В этой игре нужно догнать своего партнера и осалить его. Тот, кого осалили, разворачивается на 360 градусов вокруг своей оси, прежде чем начать охоту на партнера – заблаговременно отбежавшего подальше. Нельзя: 1. бегать, можно только быстро ходить;2. в своем порыве сбивать других;3. забывать обернуться вокруг на 360 градусов.Через 3 минуты можно остановить игру.**Упражнение “Подчеркивание общности”**Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: “Я думаю, нас с тобой объединяет...”, и называет это качество, например: “Мы с тобой одинаково общительны”; “Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны”. Тот, кто получает мяч, отвечает: “Я согласен”, если он действительно согласен, или: “Я подумаю”, если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.**Упражнение “Подчеркивание значимости”**Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: “Таня, мне в тебе нравится...” - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.**Упражнение “Шанхайцы”**Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться “спираль”. В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.**Упражнение “Промежуточная рефлексия” (авторское упражнение)**Представьте себя каким–нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.Участники по кругу описывают свои предметы.**II часть***Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.* **1. Упражнения на осознание и принятие своих чувств****Упражнение “Чувство”**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 “Список эмоций”**Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.Вопросы для обсуждения: * Какое слово было труднее всего показать?
* У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
* Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

**Упражнение “Передача чувств”**Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.**Упражнение “Ассоциации”**Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”**2. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.****Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”***Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.* Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: * Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.**Дыхательная гимнастика** ***1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом*****Упражнение “Отдых”**Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.**Упражнение “Передышка”**Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.***2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом*****Упражнение “Мобилизующее дыхание”**Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4. Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.**Упражнение “Замок”**Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.**Упражнение “Голосовая разрядка”**Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, “Ух!”**“Звуковая гимнастика”***Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.*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.Припеваем следующие звуки: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;М — воздействует на работу всего организма;X — помогает очищению организма;ХА — помогает повысить настроение.**Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)*****Цель:*** *Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.***Упражнение “Мышечная энергия”** (выработка навыков мышечного контроля)Инструкция участникам тренинга: * Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
* Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
* Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
* Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

**Упражнение “Напряжение - расслабление”** Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.**Упражнение “Огонь - лед”**Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.**Упражнение “Зажимы по кругу”**Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.**Упражнение “Дождик”**Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.**Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения*****Цель:*** *Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.***Упражнение “Броуновское движение”**Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Наработка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.**Упражнение “Моечная машина”**Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.**Упражнение “Растем”**Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.**Упражнение “Потянулись - сломались”**Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!**Медитация***Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;*Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам проделываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.**Упражнение “Концентрация на счете”**Инструкция преподавателя:Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.**Упражнение “Концентрация на нейтральном предмете”**В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности: * Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
* Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
* Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
* В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: * Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
* На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
* От чего это зависит?
* Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

**Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”**Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.Выходим из состояния релаксации.Рефлексия вашего эмоционального состояния.**III часть***Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими***1.Упражнения на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими****Упражнение “Кинопроба” (на развитие чувства собственной значимости)**1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.Вопросы для обсуждения: * Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
* Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

**Упражнение “Достоинства”**Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.**Упражнение “ Чемодан”**Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “—”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.**IV часть***Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.***Упражнение “Пожелание по кругу”**Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.**Рефлексия “Мне сегодня...”**Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания? Подведение итогов занятия.**Список использованной литературы** 1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во “Эксмо”, 2005.
4. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

Поделиться |  |

 |
| © 2012 [**Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»**](http://festival.1september.ru) Адрес: ул. Киевская, 24, Москва, Россия, 121165, ИД «Первое сентября», Оргкомитет фестиваля «Открытый урок» Эл. адрес: festival@1september.ru     Телефон: +7 (499) 249-52-53  |

