



Отчет
«О реализации подпрограммы «Комплекс мер по развитию региональной системы
обеспечения безопасного детства на территории Курганской области
«Завтра начинается сегодня»
(октябрь – декабрь 2019г)

Психодиагностическая деятельность

Категория	Содержание работы	Участники	Ответственный	Сроки выполнения
Коррекционно – развивающая работа с детьми (индивидуальная и подгрупповая) Приложение 1.	Фронтальные занятия с детьми	Старшие, подготовительные группы	Педагог-психолог	Октябрь
		Старшие, подготовительные группы	Педагог-психолог	Ноябрь
		Старшие и подготовительные группы Все возрастные группы.	Педагог-психолог	В течение года.
Педагоги, администрация, помощники педагогов.	1. Семинар - практикум «Профессиональное выгорание педагога»	Педагоги	Педагог-психолог	Октябрь
	2. Диагностика личности педагога.	Педагоги	Педагог-психолог	Декабрь
	3. Диагностика способности педагога к саморазвитию	Педагоги	Педагог-психолог	Февраль
	4. Анкета «Ваша самооценка»	Все сотрудники	Педагог-психолог	Апрель
	5. Профессиональное выгорание	Педагоги и администрация	Педагог-психолог	Июнь
	6. Анкета «Ваш любимый упрямец» (кризис – 3-х лет)	2 младшие группы	Педагог-психолог	Ноябрь
Консультирование				
Педагоги	1. Консультирование по вопросам адаптации детей к детскому саду	Наборные группы	Старший воспитатель, педагог-психолог	В течение года
	2. Консультирование по вопросам диагностики	Все группы	Воспитатели	В течение года
	4. Диагностика личности педагога.	Педагоги	Педагог-психолог	Декабрь
	5. Консультирование по запросам.	Педагоги	Педагоги ДОУ	В течение года

Родители	« Правовая Академия » Нравственные законы жизни: родители ответственны за воспитание и развитие своего ребёнка. (Семейный кодекс РФ).	Встреча - дискуссия родители (законные представители).	Социальный педагог	Октябрь
	2. Консультирование родителей по вопросам адаптации. 3. Консультирование по запросам. 5. Консультирование в рамках консультационного центра «Содружество» родителей (законных представителей), детей неохваченных дошкольным образованием.	Наборные группы Все группы Индивидуальные или групповые (очно или заочно)	Педагог – психолог, старший воспитатель. Специалисты ДОУ	В течение года
Профилактическая деятельность				
	2. Тренинг «Я – педагог, работаем в коллективе»	Педагоги	Педагог - психолог	Октябрь
	3. Семинар – практикум «Гиперактивные дети»	Педагоги Педагоги	Педагог - психолог	Октябрь
	4.Тренинг «Тимбилдинг» или занятие по командообразованию»	Педагоги и помощники	Педагог - психолог	Ноябрь
	5. Семинар – практикум «Стресс и пути его преодоления»	Все сотрудники	Педагог - психолог	Декабрь
	6. Тренинг «Профессиональное выгорание и телесно ориентированная терапия»	Педагоги	Педагог - психолог	Сентябрь
	7. Глинотерапия	Педагоги	Педагог - психолог	В течении года
	Информация на стенд для	1. Кризис 3- х лет и как он бывает	Наборные группы	Педагог - психолог

<p>родителей в группах.</p>	<p>2. Кризис упрямства. 3. Учите детей общаться. 4. Мотивация ребенка к школе. 5. Жизнь без гаджетов. 6. Учимся убирать игрушки. 7. Тревожные дети. 8. Волевая готовность к школе. 9. Самообслуживание детей младшего дошкольного возраста. 10. Пойте вместе с детьми.</p>	<p>2 младшие группы Все группы Подготовительные группы Все группы Все группы Все группы Подготовительные группы Младший дошкольный возраст Младший дошкольный возраст</p>	<p>Педагог – психолог Педагог – психолог Педагог – психолог Педагог – психолог Старший воспитатель Музыкальный руководитель</p>	<p>Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май Декабрь Декабрь</p>
<p>Родители, работа клуба «Молодая семья»</p>	<p>Тема клуба: «Общение с ребенком, строим его правильно», «Доброта в каждом из нас».</p>	<p>Младшие группы</p>	<p>Старший воспитатель, учитель - логопед</p>	<p>Ноябрь</p>
<p>Организационно – методическая работа</p>	<p>1. Выступление на родительских собраниях. 5. Подготовка материалов на информационные стенды. 6. Подготовка и размещение материалов на сайт дошкольного учреждения и другие сайты. 9. Разработка и внедрение новых технологий в работу.</p>	<p>Для родителей (законных представителей)</p>	<p>Специалисты ДОУ</p>	<p>В течение года</p>

Приложение 1.

Конспект занятия «Путешествие в страну Эмоций»

Цель: закрепление знаний детей об основных эмоциях человека (радость, страх, удивление, злость).

Форма проведения: подгрупповая

Задачи:

1. способствовать осознанию, пониманию эмоций;
2. повысить устойчивость эмоциональных состояний;
3. помочь укрепить уверенность в себе, развить самосознание;
4. помочь ребенку отреагировать на имеющиеся отрицательные эмоции (страх, злость и др.), препятствующие его полноценному личностному развитию;
5. обогатить эмоциональную сферу ребенка.

Материалы к занятию: карточки с изображением девочки в разных эмоциональных состояниях (грусть, радость, злость, удивление, страх); волшебная палочка; картинки с героями в разных эмоциональных состояниях; карточки с контурными изображениями девочек и мальчиков без лица, и разными пиктограммами; фломастеры; стаканчики «для криков»; листы формата А4; воздушно-пузырьковая колонна; подушки для всех детей; музыка из серии «релаксация»; простые карандаши, цветные карандаши; ракушка с дымом (увлажнитель воздуха); подарки для детей.

Ход деятельности:

1 этап – организационный

Приветствие

Цель: организация детей, создание положительного эмоционального настроения, развитие навыков общения.

Дети стоят в кругу.

- Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! Как ваше настроение? (Ответы детей). Я предлагаю вам поприветствовать друг друга необычным способом. Мы будем, передавая мяч друг другу, называть свое имя и то, чему мы радуемся. Я начну, меня зовут Альбина Александровна, я очень радуюсь, когда на улице солнечная погода (дети называют свое имя и то, чему они радуются)

2 этап - введение в ситуацию

-Ребята, сегодня к нам в гости пришла девочка Алиса, она очень грустная, посмотрите. Злая колдунья заколдовала ее, и теперь она забыла все эмоции: не умеет удивляться, бояться, радоваться и даже злиться! Как мы можем помочь Алисе? (ответы детей)

- Я предлагаю вам отправиться в страну Эмоций и помочь Алисе вернуть эмоции. Вы готовы? (ответы детей)

-Тогда я скажу волшебное заклинание, и мы окажемся в стране Эмоций.

В руки палочку возьму

Волшебство я призову,

Чудо в гости к нам придет,

В страну Эмоций унесет.

3 этап – практический

- Вот мы и в стране Эмоций! Чтобы помочь Алисе вернуть все эмоции нам нужно, перейти город удивления, переплыть море злости, преодолеть гору страха и попасть на остров Радости. Как вы думаете, мы справимся? (ответы детей)

- Чтобы перейти город удивления, давайте найдем все картинки с эмоцией удивления. Скажите ребята, вы когда-нибудь удивлялись? Что вас удивило? (ответы детей). Покажите, как вы удивляетесь. Давайте теперь нарисуем эмоцию удивления.

(психолог дает детям карточки с контурными изображениями девочек и мальчиков без лица, и разными пиктограммами, дети выбирают нужную, и рисуют ее).

- Посмотрите, Алиса тоже научилась удивляться! Молодцы!

- Ребята, для того, чтобы переплыть море злости, нам необходимо прогнать ее. Как вы думаете, от чего люди могут злиться? (ответы детей). Покажите, как вы злитесь? Давайте попробуем прогнать злость. Сначала громко покричим в «стаканчик» для криков, теперь скомкаем бумагу, сильно, сильно и выбросим ее! (дети кричат в стаканчики, затем мнут бумагу и выбрасывают ее)

- Молодцы, ребята, прогнали злость! Посмотрите – ка, у Алисы тоже получается!

- Мы все преодолели много трудностей и очень устали, я предлагаю вам немного расслабиться и отдохнуть.

(психолог приглашает детей сесть на подушки у воздушно-пузырьковой колонны, включает спокойную музыку, воздушно-пузырьковую колонну и приглушает свет)

- Вы отдохнули? (ответы детей) Прекрасно, отправляемся дальше - преодолевать гору страха!

- Чтобы преодолеть страх, давайте мы его нарисуем (дети рисуют свой страх). А теперь можно превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок! Давайте нарисуем страху бантик, или цветной колпак (дети дорисовывают страху смешные детали)

- Посмотрите, ребята, Алисе тоже было страшно, когда она рисовала. Чтобы нам полностью избавиться от страха, давайте нарисуем его в облачке и поможем ему улететь (дети рисуют вокруг страха облако).

Психолог включает ракушку с дымом, приглушает свет. Когда дыма становится много, дети сдувают его.

- Молодцы, ребята, справились со всеми испытаниями! Мы с вами попали на остров Радости. Посмотрите, какой радостной стала Алиса, она очень благодарна вам за то, что вы помогли ей вернуть эмоции, и принесла вам подарки! (детям дарят подарки)

- А нам пора возвращаться в детский сад. Готовы? Тогда я прочту заклинание:

В руки палочку возьму

Волшебство я призову,
Чудо в гости к нам придет,
В детский сад всех нас вернет.

4 этап – рефлексивный

- Давайте вспомним, какие эмоции мы помогли вернуть Алисе?
(дети вспоминают)

Ритуал прощания

Упражнение «Эстафета хорошего настроения»

- А сейчас пришло время прощаться, давайте возьмемся за руки и передадим по кругу рукопожатие «хорошего настроения», я передам свое хорошее настроение Владе, Влада Максиму и т.д. (дети передают рукопожатия)

- Я чувствую, что хорошего настроения стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своего. Пусть же хорошее настроение вас не покидает. До свидания!

Приложение 2.

ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».

Бессердечье к себе- это тоже увечье

*Не пора ли тебе отдохнуть?
Прояви, наконец, сам к себе
человечность,-
Сам собою побудь...*

Евг. Евтушенко

Цель: познакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», их причинами, стадиями, способами профилактики.

Форма проведения : лекция с элементами тренинга, входная диагностика, упражнения

План: 1. Теоретическая часть:

- вступление
- упражнение «Поза Наполеона»
- определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания
- симптомы профессионального выгорания
- тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс- методика Н.Е. Водопьяновой)

Н.Е. Водопьяновой)

- профилактика профессионального выгорания

2. Практическая часть :

- экспресс- тест «Выбор»
- приемы саморегуляции
- упражнения

3. Заключение

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ни для кого не секрет, что успех педагогической деятельности учителя зависит не только от профессиональной подготовленности, устойчивых положительных качеств личности, но и от психологического состояния учителя, от его умения владеть и управлять своим психическим состоянием, активностью, памятью, волей, воображением, мышлением, речью и т. д. Известно, что эмоционально уравновешенный педагог более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен организовать педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу,

который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. К тому же сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

На сегодняшний день, современное общество представляет высокие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Поэтому педагогам требуется психологическая поддержка. Но далеко не в каждой школе есть профессиональный психолог, способный оказать квалифицированную помощь коллегам. Поэтому приходится прибегать к испытанному методу «Помоги себе сам». Это не всегда просто, так как требует от педагога решимости признать в себе признаки профессиональной деформации и силы и желания исправить ситуацию. Динамика развития эмоционального выгорания - процесс сугубо индивидуальный. Но, как отмечает Н.Е.Водопьянова, выгорание заразно, оно подобно инфекционной болезни. Педагоги, подверженные этому процессу, могут быстро превратить целую группу в собрание «выгоревших».

Сегодняшний семинар призван помочь педагогам осознать проблему и актуальность заявленной темы, получить первичные советы по профилактике профессионального выгорания. Как отмечалось на Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения (2005 г) от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов социэкономических профессий, но более всего- педагоги: в странах Евросоюза до 60% работников системы образования ежегодно обращаются к медикам и психологам с проблемами, которые связаны с профессиональным выгоранием.

Очень тесно с понятием профессионального выгорания у педагогов связано понятие эмоционального выгорания. Поэтому сегодня мы будем говорить о двух этих взаимосвязанных и важных для нас явлениях.

Упражнение «Поза Наполеона» (Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе.) Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий: Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.

Что такое синдром профессионального выгорания? Начнем с традиционных определений. Синдром **эмоционального выгорания** (СЭВ) определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач (американский социальный психолог) назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие». **Профессиональное выгорание** - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова).

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии**, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Основные факторы профессионального выгорания:

Организационные- организация предметного пространства (жара, холод, отсутствие удобного рабочего места, условий для отдыха в перерывах)

-отсутствие позитивной оценки деятельности со стороны руководителей и коллег

- ненормированный рабочий день

-низкий социальный статус профессии

-авторитарный стиль руководства, не позволяющий проявлять инициативу

Ролевые- конфликт ролей («или семья, или работа»)

-ролевая неопределенность

-несогласованность совместных действий сотрудников на фоне напряженных конкурентных отношений между ними

-психологическая несовместимость сотрудника с деятельностью или коллегами

Личностные – мотивы деятельности и оценка ее значимости

- излишняя эмоциональность в сочетании с зависимостью от мнения окружающих

-перфекционизм («синдром отличника»)

Три основных компонента профессионального выгорания (модель Кристины Маслач)

Эмоциональное истощение- состояние, проявляющееся в хронической усталости, опустошенности и снижении эмоционального фона

Деперсонализация-(от лат. «persona»- личность и приставки «de»- которая означает отмену или устранение чего- либо)- это утрата «чувства Я», обезличивание. Специалист в одном случае становится конформным или зависимым от других, в другом обезличивает другого человека

Редукция (обесценивание) своих профессиональных достижений- проявляется либо как тенденция негативно оценивать себя и занижать свои профессиональные достижения, либо как негативное отношение к объектам своего труда.

Предлагаю вам выполнить тест на определение у себя наличия и уровня компонентов профессионального выгорания. (приложение)

Симптомы профессионального выгорания:

Первая группа - **психофизические симптомы:**

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа - **социально-психологические симптомы:**

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Третья группа - **поведенческие симптомы:**

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Профилактика профессионального выгорания

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей. Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Что делать в ситуации, если вы заметили признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность: они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим, действительно, на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Но вот совет вам:

А. Пушкин

Саморегуляция- это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы. Условно все способы саморегуляции можно разделить на две группы: естественные и искусственные.

Естественные способы известны каждому: они настолько привычны и органичны для человека, что «включаются» помимо его сознания и воли, «сами собой». (вы отсыпаетесь в выходной день, потягиваетесь, разминая мышцы после сидячей работы, пьете чай, общаетесь с природой и животными, делаете массаж, танцуете, слушаете музыку и т.п.) Однако некоторые из естественных способов «разгрузки» можно осознать и с пользой применять в рабочих ситуациях. Задумайтесь, какими способами вы пользуетесь в обыденной жизни. Возможно, их можно использовать для управления своими психическими состояниями на работе.

Именно в этом суть саморегуляции: все современные психотерапевтические техники родились именно так: от практики к теории, а не наоборот. Выделив и осознав свои способы саморегуляции, вы сможете создать свой банк естественных приемов.

Искусственные: психологами осмыслено и изучено множество приемов, ставших популярными психотехниками. Все они вобрали в себя многочисленные пласты знаний – от древнего опыта до современных практик. Они просты, понятны и надежны и позволяют легко регулировать свое эмоциональное состояние. Воздействие на самого себя осуществляется с помощью дыхания, управления мышечным тонусом, словами, образами.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Для начала проведем **экспресс - тест «Выбор»** Участники заслушивают ситуацию, затем встают возле номера выбранного ответа.

«Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее».

Комментарий

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но,

если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

1. **Способы, связанные с управлением дыханием**—это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Если частое, поверхностное дыхание провоцирует психическую напряженность, то медленное, глубокое, наоборот, понижает возбудимость и способствует мышечному расслаблению.

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется 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;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

2. **Способы, связанные с управлением тонусом мышц и движением**

Под воздействием психических нагрузок возникает напряжение, приводящее к «мышечным зажимам» (термин Вильгельма Райха). Умение расслаблять мышцы позволяет снять психическое напряжение и быстро восстановить силы.

Упражнение. Птица, расправляющая крылья.

Представьте, что вы птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно не торопясь освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Они становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5-7 раз.

Упражнение «Дождь в джунглях». Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул **легкий ветерок**. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. **Ветер усиливается** (давление на спину увеличивается). **Начался ураган** (сильные круговые движения). Затем пошел **мелкий дождь** (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался **ливень** (движение пальцами ладони вверх — вниз). **Пошел град** (сильные постукивающие движения всеми пальцами). **Снова пошел ливень** (движение пальцами ладони вверх — вниз, **застучал мелкий дождь** (легкие постукивания по спине партнера, **пронесся ураган** (сильные круговые движения, **подул сильный ветер** (движения руками, давление на спину увеличивается, затем он стал **слабым** (легкие движения руками, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь .

3. *Способы, связанные с воздействием слова*

Почетное место среди культурных средств саморегуляции занимают известные с древних времен приемы вербального самовнушения. Таковы, например, приемы аффирмации (позитивное настаивание, укрепление, утверждение), самоприказы. («Я спокоен! Я совершенно спокоен!», «Я самая обаятельная и привлекательная!»)

Утренняя мантра! Я бесконечно доброе, Феноменально умное, Чертовски привлекательное, Божественно красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно работоспособное, Беспредельно ответственное, Исключительно порядочное, Кристально Честное, Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное, Гиперсексуальное, Сказочно щедрое. Бесподобно Бесподобное, Невероятно перспективное, Беззаветно любящее, Легендарно сильное, Непостижимо оптимистичное, Идеально сложенное, Крайне интеллигентное, Супер активное, Неописуемо чувственное. Архинадежное, Всеми любимое, Бесспорно положительное, Фантастически скромное **ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!**

Или, если не любите много говорить, скажите себе «Быть может, я не совершенство, но все же очень хороша!»

И еще **несколько упражнений**, которые помогают нам раскрыться, сформулировать свои мысли и чувства, установить контакт с окружающими, расслабиться.

1. Упражнение «Карусель общения»

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим. Можно при этом передавать какой-нибудь предмет или игрушку.

“Я люблю...”

“Меня радует...”

“Мне грустно когда...”

“Я сержусь, когда...”

“Я горжусь собой, когда...”

2. Упражнение “Посудомоечная машина” (цель: сплочение группы через телесный контакт)

Участники делятся на две группы и встают в две шеренги напротив. Выходит человек и говорит, какая он посуда и как он хочет, чтобы его помыли. Затем он проходит через “посудомоечную машину”, где все его гладят, массируют, “трут” и т.п. именно так, как он пожелал. Последние два человека в шеренгах играют роль сушки – они его бережно обнимают. Человек, прошедший через “посудомоечную машину”, становится “сушкой”.

Таким образом, через эту процедуру проходит каждый участник тренинга. В конце ведущий спрашивает, как себя чувствует этот человек.

3. **Упражнение «Якорь»** Вспомните какое-то приятное событие, постарайтесь оживить те чувства и ощущения, которые вы испытывали. При этом крепко сожмите большой и указательный палец каждой руки. Прделайте это упражнение несколько раз. Это действие затем поможет вам устанавливать душевное равновесие в стрессовых ситуациях

4. **Упражнение «Пружина»** Если вы взволнованы или напряжены, расслабиться поможет такое действие: зажмурьте глаза, сожмите кулаки и постепенно напрягите все мышцы тела. Затем резко расслабьте все мышцы. Вы почувствуете, что напряжение отступило

5. **Упражнение «Ловец блага»**(звучит тихая инструментальная музыка)

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

6 Упражнение. “Хочу – не хочу, но делаю...” (цель: преодоление психологических барьеров, осознание и принятие своих чувств)

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

-Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.

-Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

“Если есть желание, есть тысяча возможностей! Если нет желания, есть тысяча причин!”

7 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.

8 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.

9 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 застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я надеюсь, что на сегодняшнем занятии каждый из вас задумался о своем психологическом здоровье, выбрал некоторые способы снятия напряжения.

Давайте сейчас желающие выскажутся о том, что вы для себя почерпнули, что понравилось.

Спасибо за ваши высказывания.

И в заключении я вам желаю удачного дня, эмоциональной стабильности, поддержки коллег и близких.

Мы сегодня эффективно поработали, давайте друг друга поблагодарим и одарим друг друга фейерверком из аплодисментов.

Улыбнитесь друг другу!

