

*Занятие с элементами тренинга
по профилактике эмоционального
выгорания у педагогов.*



**Педагог-психолог
МОУ гимназия № 45
г. Комсомольск-на-Амуре
Полякова Г. А.**

Правила работы в группе

1. Включённость (активность).
2. Толерантность к участникам.
3. Безоценочность.

Упражнение «Имя-качество»

...И МОЕ ИМЯ
ЖДЕТ СЛАВА...

Участникам предлагается вспомнить личностное качество, начинающееся на ту же букву, что и его тренинговое имя, например: "Ольга - обаятельная", "Владимир - вольный". Затем каждый участник произносит свое имя, прибавляя к нему придуманное качество. Причем каждый следующий участник повторяет все то, что говорили до него.

Упражнение «Моя минута»

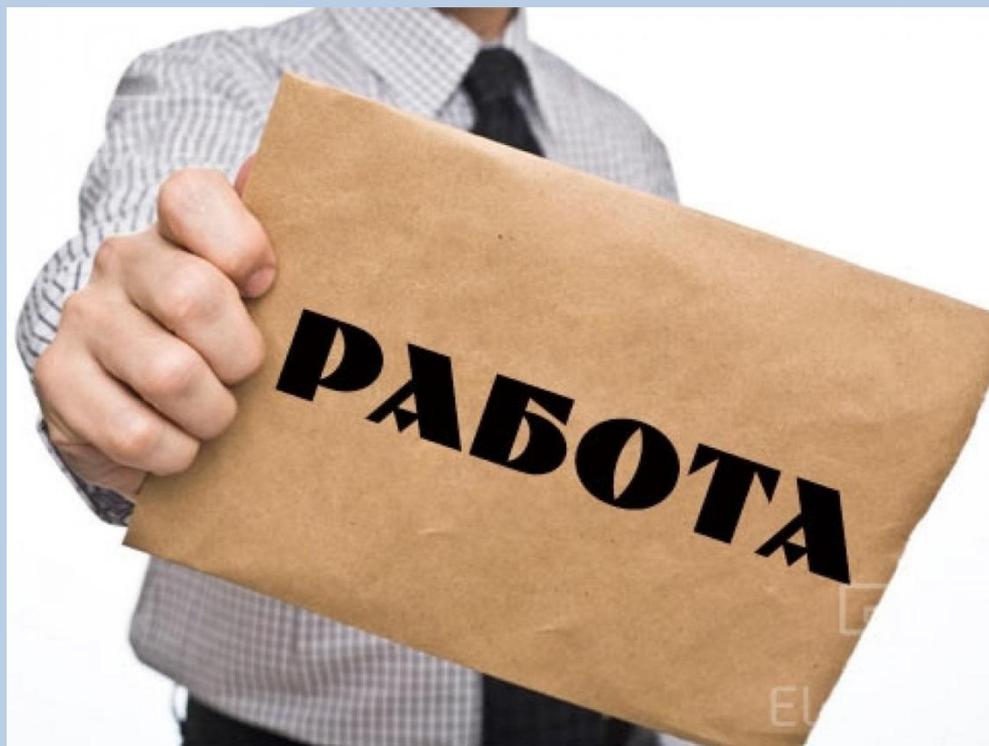


- Ведущий объясняет участникам, что точное чувство времени является свидетельством адекватного восприятия действительности и высокой работоспособности человека.
- Участников просят приготовиться, сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать ведущего. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать до 60. Дается команда "Закончили!" Каждый запоминает число. Если счет закончился на числах 57-63, то это свидетельствует о высокой работоспособности в данный момент.

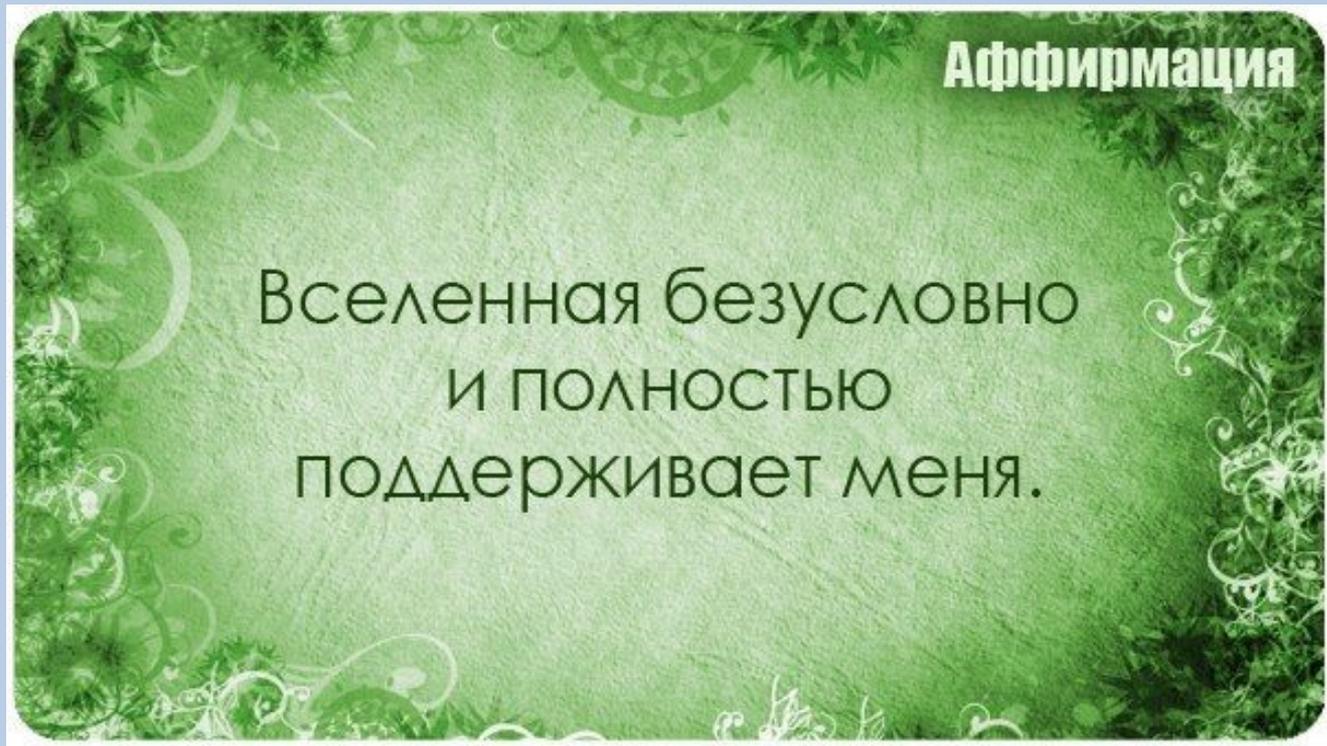
Упражнение «Ассоциации»+ МОЗГОВОЙ ШТУРМ



С каким словом ассоциируется у вас слово «работа»...



Упражнение «Аффирмация»



- **Аффирмация** (от лат. *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Правила составления аффирмаций:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Всё помню».

3. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.

Типичные ошибки при использовании аффирмаций

1. Сомнения и отрицательные мысли.
2. Механическое, без вовлечения эмоциональной сферы, прочтение аффирмации.
3. Противостояние возникающим в процессе повторения аффирмации чувствам.

Кинезиологическая гимнастика

«Перекрестный шаг»

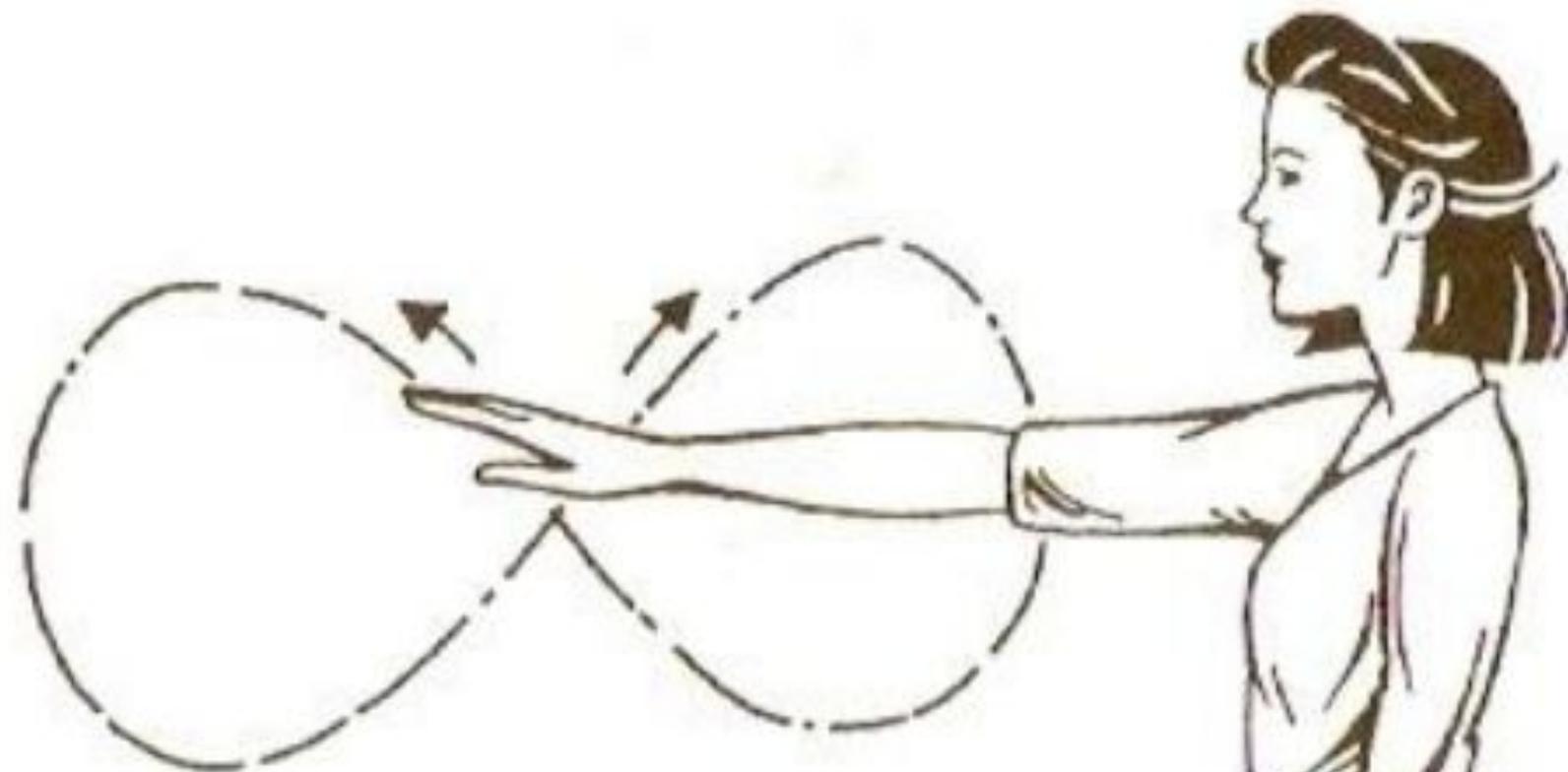
Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.



Горизонтальные восьмерки

При выполнении упражнения «горизонтальная восьмёрка» в действие включаются одновременно оба полушария головного мозга.

- «Напишите» в воздухе вытянутой левой рукой «лежащую» восьмерку.
- Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.
- Из неё ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку.
- То же самое упражнение проделайте правой рукой.
- В заключение попытайтесь выполнить упражнение обеими руками одновременно.



Всё о зрении

www.zreni.ru

Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



Упражнение «Крюки»

Оказывает влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга:

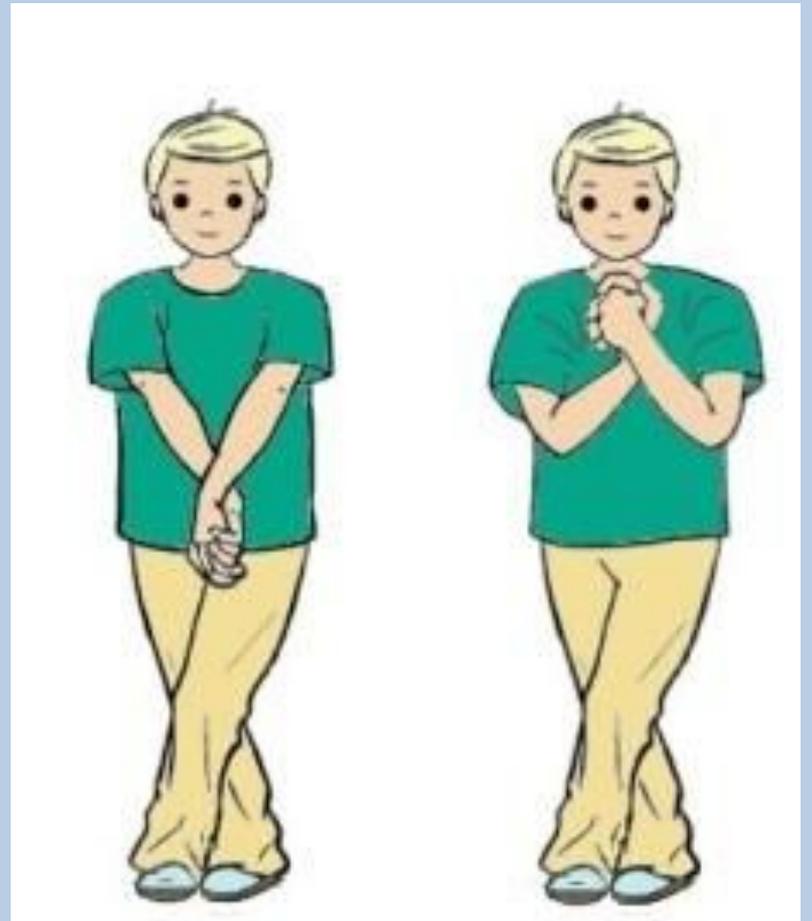
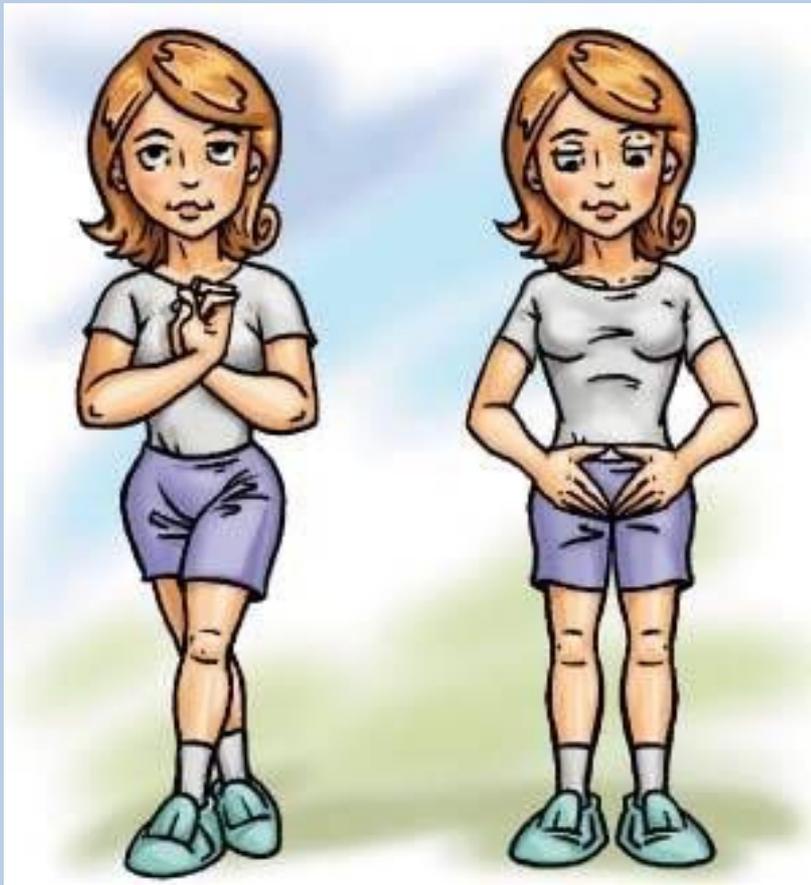
скрестить выпрямленные вперед руки ладонями друг к другу;

соединить пальцы в замок;

вывернуть соединенные в замок руки к груди;

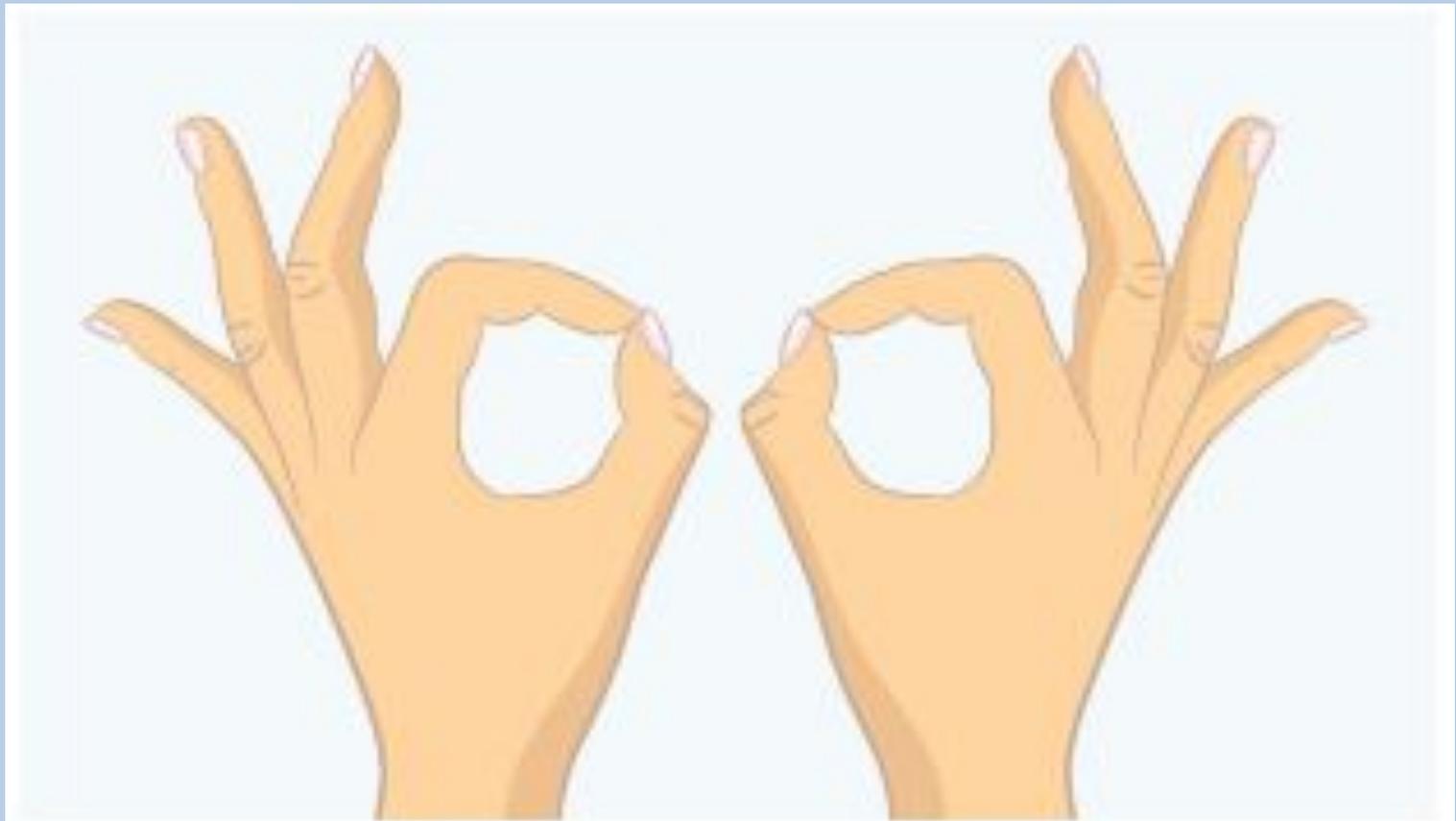
положение головы прямое, взгляд устремлен вверх;

фиксировать положение головы, рук и глаз под счет ведущего до 20.



Упражнение «Колечко»

Поочередно, и как можно быстрее, перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.



Упражнение «Приставным шагом»



Упражнение «Я знаю, что ТЫ...»



Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»



Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться Уверенность и Неуверенность. Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру уверенности, другая - неуверенности. Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре должен быть задействован каждый участник. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение - (4 минуты)

- **Уверенный человек** – открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать своё эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию.
- **Неуверенный человек** – смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он не интересен и не популярен.

Упражнение «Смена акцентов»

Text Text TEXT TEXT
TEXT Text TEXT
TEXT Text

Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Упражнение «Веревка»



Все представили себе веревку, которая проходит через уши. Взяв веревку за кончики, медленно двигаем руками от ушей, имитируя движение веревкой их стороны в сторону. Представьте себе, что с этими движениями из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, до полной отчистки мозгов.

Упражнение «Ластик»



Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

«Дышите глубже»



1. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз ВДОХ - ПАУЗА - ВЫДОХ. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!
- Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

1. Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния:
 - 1. Сядьте удобно.
 - 2. Закройте глаза.
 - 3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.
 - 4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно.

Упражнение «Лимон»



Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начиная медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Визуализация»



Упражнение «Визуализация»)
Упражнение «Озеро в тумане»
(автор Ю.А. Романовская)

Расположитесь удобно на стуле (кресле). Закройте глаза.

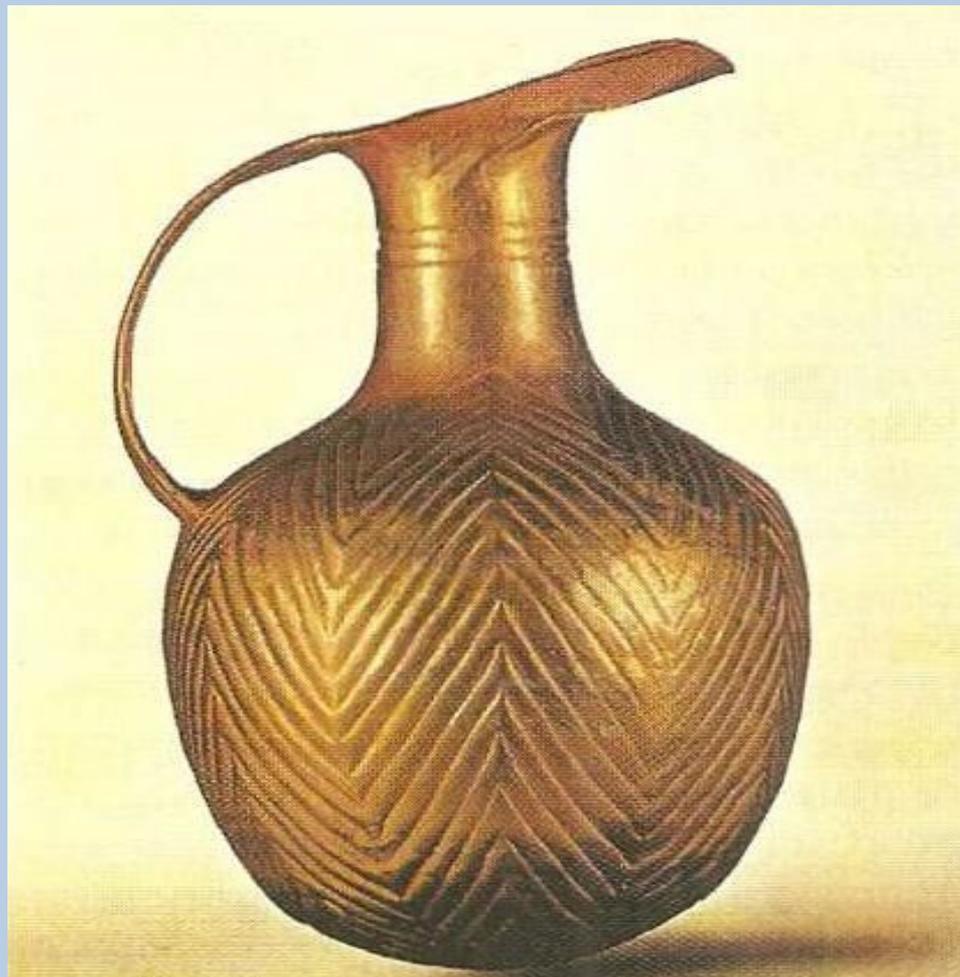
Сейчас, когда вы удобно устроились, настройтесь на виртуальное путешествие в мир волшебства и гармонии. Оно принесет вам умиротворение и уверенность. Если вы захотите, то сможете пережить волшебные превращения. Просто позвольте себе увидеть образы, появляющиеся перед вами, слышать голоса или звуки: шелест дождя, журчание ручья, веяние ветерка, шум водопада и испытать приятные переживания. Вероятно, вы увидите какие-то знакомые картины или то, что никогда до этого не видели.

Представьте поле средней полосы России. Сочная густая зеленая трава, яркие разноцветные полевые цветы. Над полем поднимается густой туман. Он тянется вдоль поля с озера. Пусть ваше воображение нарисует этот туман. Возможно он молочно-белый или прозрачный, или какой-то другой: голубоватый, сиреневый, совсем особенный. Представили? Хорошо.

Теперь представьте, что где-то там, в тумане видны деревья. Их зеленые верхушки периодически выглядывают из клубов тумана. Вы можете войти в туман или поплыть в нем. Видите стволы деревьев? Они тянутся высоко вверх. Постепенно туман рассеивается и деревья расступаются. И вот за ними появляется большая поляна, посередине которой лесное озеро, наполненное удивительно чистой прозрачной водой. С одного краю оно заросло листьями кувшинок, а с другой растет молоденький камыш. Середина озера отражает небо, солнышко и облака. Над ним туман рассеивается. Он стелется низом по краю озера.

Должно быть, вы удивитесь и вспомните, что когда-то давно уже видели это или подобное озеро. Оно очень спокойное и глубокое. Если вы подойдете поближе, то почувствуете, как сами легко превратитесь в это озеро, почувствуете свою глубину и спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Запомните это чувство. Оно есть в вас, и останется с вами столько, сколько вам нужно. Теперь вы знаете путь к нему, поэтому сможете вернуться в любое время, когда это будет для вас важно.

Упражнение «Сосуд добрых пожеланий»



Пусть в память о нашей встрече останется этот красивый сосуд с ярким разноцветным песком. И теплыми пожеланиями. Пусть он оставит светлые воспоминания от нашей встречи.

(песок можно заменить на сахар или соль)

В центре круга стоит стол, на котором стоят стаканчики с песком (сахаром или солью). Каждый из участников, должен взять цветной фломастер или маркер подойти и взять стакан с песком и с помощью маркера раскрасить его. Встать в круг. Затем по кругу, участники тренинга, засыпают в сосуд песок и высказывают свои пожелания.

Пусть в память о нашей встрече останется этот красивый сосуд с ярким разноцветным песком. И теплыми пожеланиями. Буду хранить его. Пусть он оставит светлые воспоминания от нашей встречи.

Песочная церемония завершена.

Упражнение «Я-молодец, потому что на этом тренинге узнал...»

Я узнала

Я научилась

Мне пригодится это.....



Упражнение - "Пирамида ПОЗИТИВНЫХ ПОЖЕЛАНИЙ"



Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет "три" дружно вскидывают руки вверх. Красиво и позитивно.

Спасибо за работу!



*Занятие с элементами тренинга
по профилактике эмоционального
выгорания у педагогов.*



**Педагог-психолог
МОУ гимназия № 45
г. Комсомольск-на-Амуре
Полякова Г. А.**