Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 16»

г. Майкопа

Республики Адыгея

**Тренинг для педагогов**

**«Здорово быть устойчивым!»**

педагог-психолог

Кононенко Виктория Васильевна

г. Майкоп, 2016

**Цель:** формирование эмоциональной устойчивости у педагогов.

**Задачи:**

* создать условия для реализации приобретённых знаний об эмоциональной устойчивости;
* создать условия для реализации умений конструктивного поведения в эмоциогенных ситуациях личностного и профессионального характера.

**Материалы:** ватман, бумага формата А4, фломастеры, цветные карандаши, скотч или магниты, магнитная доска, магнитофон, релаксационная музыка.

**Ход тренинга**

**I этап. Организационный**

**Приветствие**

**Психолог: «**Здравствуйте, уважаемые коллеги!Сегодня мы с вами поговорим на довольно актуальную тему. Проблема эмоциональной устойчивости в современной психологии занимает одно из важных мест. Организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям благодаря вовремя возникшей эмоции. Непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой и других видов деятельности, размывание устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к быстроте и точности его действий приводят к возникновению у людей разных возрастов и профессий стрессовых ситуаций. Когда нервная система получает эмоциональную перегрузку, у человека возникают состояния чрезмерного и длительного психологического напряжения. Подвергаются различным видам нервных и психологических заболеваний те, кто не умеет регулировать свои эмоции, не проявляет выдержку. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физиологическое здоровье человека.

Эмоциональная устойчивость предупреждает крайний стресс, уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость **-** один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности.»

**Упражнение 1. «Принятие групповых правил»**

**Психолог:** «А сейчас давайте обсудим групповые правила, которые будут соблюдаться во время нашего тренинга. Я предлагаю каждому участнику выразить свое отношение к правилам: если согласны с принимаемым правилом – поднимите большой палец вверх, не согласны – опустите палец вниз и расскажите, чем, по-вашему, это правило не подходит для вас или группы. Правила я буду фиксировать на плакате.» (Плакат крепится к доске на все время работы группы. Каждое правило подробно оговаривается.)

1) *"Здесь и теперь"* Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2) *Искренность и открытость.* Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3) *Принцип Я.* Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных чувств и переживаний, возникающих в процессе тренинга. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько не похожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

4) *Активность.* Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

5) *Конфиденциальность.* Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

6) *Уважение друг к другу.* Педагоги в ходе групповой работы обучаются глубоко и подлинно уважать всех участников тренинга. Это связано, в первую очередь, с навыками и умением уважительно относиться к себе во всех обстоятельствах своей жизни. Принимая свои достоинства и недостатки, педагог становится способным к принятию недостатков других участников тренинга.

**II этап. Мотивационный**

**Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...»**

**Цель:** упражнение позволит поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

**Психолог:** «А теперь мы немного подвигаемся. Сейчас я скажу некое утверждение. Те из вас, к кому это утверждение относится, должны будут встать и быстро поменяться местами. Те, к кому это утверждение не относится, остаются сидеть на своих местах. (Например: кто носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и тому подобное.)»

Когда правила игры становятся понятными, условия перемены мест усложняются. Психолог при очередной смене мест занимает чей-нибудь стул. Оставшийся без стула участник группы становится ведущим. Теперь вопросы могут касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого. Например, меняются местами те, кто:

* работает всю жизнь в одном учреждении;
* работает в настоящее время по новой программе;
* любит свою работу;
* работает педагогом уже больше 10 лет;
* мечтал быть педагогом с детства и так далее.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Кто, что о ком запомнил?
2. Кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили?

**Упражнение 3. «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель**: создание условий для знакомства участников группы, установление доверительных отношений, снижение тревожности, запуск процессов самораскрытия.

**Психолог: «**Сейчас вам необходимо выстроиться в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах должно быть 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, работаем в одном коллективе, любим посещать театр 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 моей команде участники внутреннего круга передвигаются по часовой стрелке, меняя партнера до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.»

**Вопросы для обсуждения:**

**-** Что было легко в данном упражнении?

**-** Что вызвало затруднения?

**-** Что нового вы узнали друг о друге?

**-** Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?

**-** В своей жизни вы проявляете индивидуальность или стараетесь быть такими, как все?

**-** Интересно ли, по вашему мнению, общаться с человеком, который не проявляет свои индивидуальные особенности?

**-** Какую роль играет способность человека найти что**-**то общее с другими людьми?

**Психолог:** «В итоге хочется отметить, что все мы, в сущности, похожи и, в то же время, разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.»

**III этап. Практический**

**Упражнение 4.** [**«Конфликт»**](http://my-training.ru/?p=3463)

**Цель:** разрешение конфликтных ситуаций.

**Психолог: «**Я вам предлагаю разделиться на 2 группы и на листе бумаги написать слово «конфликт**»** сверху вниз, по букве. Затем на каждую букву написать слово**-**ассоциацию.» (Например: **к**рик, **о**сложнение, **н**егодование, **ф**ронт, **л**ожь, **и**знеможение, **к**ризис, **т**ирания.)

«А теперь зачитайте слова, которые у вас получились. Обратите внимание на то, что все слова **-** негативные, то есть конфликт воспринимается вами только как плохая, безвыходная ситуация. А нужно искать выход, видеть хорошее, рассматривать конфликт и как возможность начать новое, выяснить причину неудач, способ договориться. Сейчас я вам предлагаю расписать по буквам то же слово, но постараться найти позитивные моменты.» (Например: **к**онструктив, **о**свобождение, **н**овое, **ф**ундамент, **л**авировка, **и**скренность, **к**расноречие, **т**олчок.)

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства вы испытывали, выполняя первую часть упражнения и вторую?

2. В каком случае ассоциации возникали у вас быстрее?

3. Всегда ли вы воспринимаете конфликт негативно?

4. Часто ли вы сталкиваетесь с конфликтными ситуациями?

5. Как вы их преодолеваете?

**Упражнение 5. «Телефон»**

**Цель:** повышение уровня саморегуляции, самоконтроля.

**Психолог: «**Мне нужны два человека. Вы попробуете разыграть ситуацию «Обеденный перерыв». Некий человек разговаривает по телефону на какую-то личную тему. Вам надо позвонить точно в определенное вре­мя. Необходимо привлечь внимание человека, который гово­рит по телефону, и попросить разрешения позвонить. Но че­ловек, который говорит по телефону, старается избежать кон­такта, насколько может, притворяясь, что не замечает коллегу, который тоже хочет поговорить.»

**Вопросы для обсуждения:**

**-** Какие трудности возникли во время выполнения упражнения?

**-** Какое эмоциональное состояние вы испытывали?

**-** Что ещё можно было бы сделать в данной ситуации, не превращая её в конфликт?

**Упражнение 6.**

**«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** обмен позитивным опытом регуляции нервно**-**психического состояния.

**Психолог: «**Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите о своем способе выхода из стресса. Каждому из вас необходимо озвучить в группе какую-то проблему, которая вызвала у вас психологическое напряжение, растерянность, шок, замешательство, ступор. А затем проговорить то, как смогли справиться с данной ситуацией, что вам помогло. Группа внимательно слушает. В конце рассказа каждый участник может предложить и другие способы разрешения проблемы.»

**Вопросы для обсуждения:  
-** Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?   
**-** Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

**Упражнение 7. «Десять комнат»**

**Цель:** осознание участниками своего внутреннего мира, собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

**Психолог**: «Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и еще две. Какие? Решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?» Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными и рисуют соответствующие символы.

**Вопросы для обсуждения:**

* 1. Расскажите, в каких комнатах вам нравится находиться, а в каких – нет?
  2. Какие чувства вы считаете позитивными, а какие – негативными?
  3. Как долго вы бываете в разных комнатах?

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния вызывают у участников разные чувства. Так, кому – то может быть грустно в комнате «одиночества», а для другого эта комната является творческой лабораторией и т. д.

**Психолог:** «Названия двух комнат, которые вы придумали сами, говорят о ваших ценностях на данный момент и актуальных потребностях.»

**Упражнение 8. Релаксация «Храм тишины»**

**Цель:** осознание собственного мира эмоций и чувств.

**Психолог:** Включается релаксационная музыка. «Сейчас мы приступим к сеансу релаксации, и вы  получите в результате этого осознание собственного мира эмоций и чувств, и я бы хотела, чтобы вы позволили себе полностью расслабиться.

  Вы знаете, что эффект от сеанса будет большим если вы закроете глаза. Спросите себя, насколько вы уже осознаёте, что чувствуете себя комфортно, уютно и удобно, слушаете приятную музыку, и это помогает вам погружаться в глубокий транс не быстрее, чем этого пожелает ваше подсознание. В ходе сеанса вы можете слушать мой голос или музыку, а можете не слушать, и это позволит вам понять, куда желает направляться ваше внутреннее ощущение себя, своих мыслей и чувств. И по мере возникновения этого ощущения вы начинаете расслабляться…

И все, что вы делаете, вы делаете легко, свободно, без напряжения и с чувством радостного ожидания чего-то лучшего, чего-то нового и интересного.

Почувствуйте сейчас ваши стопы, как они оказывают давление на то, чего они касаются. Почувствуйте колени и одежду, которая касается их. Почувствуйте, как сильно ваше тело оказывает давление на стул. Как только вы начинаете чувствовать стопы, колени, давление тела, вы начинаете расслабляться. Когда появляется расслабление, то за ним неизбежно чувствуется тепло. Почувствуйте тепло в стопах, коленях. Почувствуйте, как приятная волна тепла разливается по всему телу, поднимаясь  по нему все выше и выше, достигнув рук, приятно и мягко разливается по ним, ощутите этот момент, когда волна тепла достигнет вашей спины, шеи, затылка.

Почувствуйте кончик носа, ощутите тот момент, как касается его воздух, который вы вдыхаете холодным, а выдыхаете теплым. Когда почувствовали волну тепла и ощутили, как она разливается по спине, шеи, затылку и осознали движение грудной клетки и свое дыхание, это значит, что вы полностью расслабились. Внимание на лицо. Почувствуйте подбородок, щеки, нос, глаза, брови, лоб. Спросите себя, насколько глубоко вы осознаете процесс расслабления и покоя на вашем лице. Почувствуйте, как все мышцы лица расслабились, все лицо расслабилось. Как только вы ощутите расслабление лица, вы начнёте осознавать, насколько вы успокоились.

Когда возникает расслабление, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

И все то хорошее, что вы получили, останется с вами навсегда. Все положительные эмоции, пережитые вами на этом сеансе, окрепнут и усилятся после его завершения.

А теперь внимательно слушайте меня – сейчас вы начинаете осознавать, что находитесь в кабинете психолога, слышите все, что происходит вокруг и вспоминаете какое сегодня число. На счет один -  вы откроете глаза. Три, два, один. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Потянитесь, улыбнитесь, сеанс закончен.»

**Вопросы для бсуждения:**

1. Расскажите о том, что возникло в вашем воображении во время выполнения данной медитации.

**Упражнение 9.** **«Мойка машины»**

**Цель:** снятие напряжения, формирование группового сплочения.

**Психолог: «**Я прошу вас выстроиться в две шеренги, лицом друг к другу. Один человек (в начале шеренги) **–** «машина», второй (в конце шеренги) – «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее «моют», поглаживая, протирая, делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна его «высушить» **-** обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу, прошедший «мойку» становится «сушилкой». С начала шеренги идет следующая «машина» и все повторяется, пока не пройдут все участники группы.»

**Обсуждение:**

**-** Понравилось ли вам данное упражнение?

**-** Вам было приятно находиться в роли «машины» или «сушилки»?

**Психолог:** «Важно помнить о том, что во всём нужно соблюдать баланс, гармонию. Если мы любим что-то получать, нужно учиться что-то отдавать, и наоборот.

**IV этап. Рефлексивный**

**Упражнение 10. «Сегодня я…»**

**Психолог:** «На плакате представлены фразы. Допишите незаконченные предложения.»

- Я научилась… .

- Я узнала, что… .

- Я была удивлена тем, что… .

- Мне понравилось… .

- Я была разочарована тем, что… .

- Самым важным для меня было… .

Далее по кругу участники рассказывают о своих впечатлениях, ощущениях.

**Психолог:** «Я хочу поблагодарить вас за активное участие, за ту прекрасную атмосферу, которая у нас возникла благодаря вашей открытости, доброжелательности! До новых встреч!»

**Список использованной литературы:**

1. Захарова Г.И. Теоретические и методологические основы психологического тренинга: учебное пособие / Г.И. Захарова. – Челябинск: Изд**-**во ЮУрГУ, 2003. – 36 с.
2. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – СПб.: «Речь», 2005. – 224 с.
3. Семёнова Е.М.Тренинг эмоциональной устойчивости педагога:Учебное пособие. **-** 3**-**е изд. **-** М.: Психотерапия, 2006. **-** 256 с. **-** (Советы психолога учителю).
4. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – М.: Генезис, 2007. – 267 с.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. Изд. 2**-**е, доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.