

Мини-тренинг для педагогов «Сохранить себя»

Составила педагог-психолог Лязина Н.В.

Цель тренинга: провести профилактику постотпускного синдрома у педагогов.

Задачи: формировать благоприятный эмоционально-психологический климат в коллективе, способствовать формированию позитивного образа профессиональных достижений, развить уверенность в своих силах

Оборудование: Аудиозаписи с любимой музыкой педагогов, листы А4, ручки, 10 рисунков со словами и 10 рисунков без слов, проволока, разноцветные бусины, пластилин.

Ход:

Здравствуйтесь, друзья! Я рада вас всех видеть. За окном осень – дождь и ветер, но здесь в кабинете – уютно и тепло. Надеюсь, что время, которое мы проведем вместе, принесет вам положительные эмоции и заряд бодрости.

СЛАЙД 1

- Сегодня мы поговорим о начале учебного года. У каждого из нас сейчас в голове много мыслей - с чего начать? Заполнить бумаги или составить планы? Или, возможно, кому-то знакомо состояние, когда нет настроения на работу. Давайте попробуем настроиться вместе.

СЛАЙД 2

- Для начала предлагаю вам поделиться, как вы провели это лето - по кругу, в одно предложение. Наверняка у многих остались яркие воспоминания об отпуске.

СЛАЙД 3

Упражнение «Встать по...»

После ответов педагогов психолог предлагает им подвигаться.

Выстроиться в ряд по **росту**, следом – перестроиться:

- по **месяцу рождения** от января до декабря,
- по **длине волос**,
- **размеру ноги**,
- **цвету глаз** – от темных до светло-голубых.

СЛАЙД 4-23

Упражнение «Ассоциации»

Предлагаю вам активизировать внимание и память. Следующее упражнение основано на ассоциациях. Например, на картинке изображена малина и указано слово – «бусины». Малина и бусины схожи по форме – это общая ассоциация. Рассмотрите 10 картинок и постарайтесь запомнить слова по ассоциациям. Потом я буду показывать картинки без слов, а вы постараетесь их вспомнить.

Игра «Угадай мелодию»

- Скажите, вы любите слушать музыку? Сейчас мы попробуем послушать несколько композиций и угадать ее.

Упражнение «Хорошие новости»

- Сейчас мы находимся в начале пути, и нас ожидает непростой труд. Хочется увидеть, что же станет итогом года. Предлагаю вам настроить себя на успех. Сформулируйте свою профессиональную мечту, и пусть это будет конкретное достижение в этом учебном году: например, стать специалистом в конкретном вопросе, выступить на определенной конференции. Только вы сами решаете, что для вас будет считаться достижением.

- Определите время, когда задуманное сбудется – месяц и примерное число. А теперь представьте ситуацию, в которой оно уже сбылось. И более того, об этом сообщили в СМИ. Теперь напишите текст этой новости, как будто ее написали журналисты. Укажите дату и название СМИ.

Участник передает текст коллеге слева. Тот превращается в диктора, который зачитывает текст.

- Какие переживания вызвало у вас это упражнение? Удалось ли поверить в реальность своей мечты и благодаря чему? Какая новость произвела на вас впечатление?

Игра «Воробьи и вороны»

Участники выстраиваются в две шеренги напротив друг друга и выставляют руки перед собой. Так они делятся на команды: «Воробьи» и «Вороны». Психолог называет вслух одну из команд, ее задача – поймать руки участников другой команды. Вторая команда стремится успеть убрать руки. Чтобы поддерживать внимание, психолог произносит названия команд медленно: «Во-о-ро-о-о...» В этот момент участники из обеих команд готовы одновременно и убирать, и ловить руки. Чтобы выбрать победителей, проведите игру три раза.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развивать позитивное мышление, навыки самопознания и эмоциональной саморегуляции.

Допматериалы: «калоши счастья» – цветные резиновые калоши, карточки с ситуациями.

Педагог-психолог:

У Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я буду зачитывать вам разные ситуации, а ваша задача – в этих калошах найти их позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека, оптимиста.

«На работе задержали зарплату» – «Можно сэкономить на чем-то», «Можно теперь сесть на диету».

Рисование «Человек под дождем»²

Цель: оценить свою способность адаптироваться к новым обстоятельствам; исследовать привычную реакцию на неприятности.

Допматериалы: листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, мелки, пастель.

Педагог-психолог:

Я предлагаю вам немного порисовать. Сядьте удобнее, возьмите лист бумаги, карандаши. Расположите лист вертикально. Нарисуйте на листе человека под дождем.

Педагог-психолог дает время на рисование, наблюдает за его ходом и отмечает все высказывания педагогов в процессе.

Педагог-психолог:

Когда рисунок готов, попробуйте воспринять его целиком. Посмотрите на него, «войдите» в рисунок и почувствуйте, в каком настроении сейчас ваш человек – радостном, ликующем, удрученном и т. д. Ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует внутренние ресурсы для борьбы с трудностями. А возможно, он воспринимает затруднения спокойно и адекватно, считает их обычным жизненным явлением.

Посмотрите, что делает ваш человек. **Он уходит или может быть находится в верхней части листа, «без опоры».** Такая манера рисовать часто связана с тенденцией уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если ваш человек изображен **в профиль или спиной** – возможно, **вы стремитесь отделиться от мира, хотите защититься.**

Ваш человек **нарисован в нижней части листа** – так рисуют люди, которые испытывают **грусть, печаль, подавленность, чувство незащищенности.**

Обратите внимание на **размер фигуры** вашего человека. **Большая** фигура говорит о том, что **неприятности вас мобилизуют**, делают более сильными и уверенными. **Маленькая** фигурка человека говорит о том, что **вы нуждаетесь в защите и покровительстве**, стремитесь перенести ответственность за собственную жизнь на других. Вы стесняетесь проявлять свои чувства, сдержанны при взаимодействии с людьми.

Если вы изобразили **человека противоположного пола**, то это может указывать на определенный тип реакции в сложной ситуации, когда **мы «включаем» поведенческие программы**, которые заимствовали у конкретных людей из ближайшего окружения.

Если вы **пропустили какие-то части тела**, например: ноги, руки, уши, глаза, то это указывает на специфику ваших **защитных механизмов**: «Я ничего не слышала», «Ноги не идут». **Обилие одежды** указывает на потребность в **дополнительной защите**. Отсутствие одежды связано с тенденцией игнорировать стереотипы поведения, реагировать импульсивно.

Дождь на рисунке – помеха, нежелательное воздействие, которое побуждает вас закрыться, спрятаться. Он связан с тем, как вы воспринимаете трудную ситуацию: **редкие** капли – как **временную, преодолимую**; **тяжелые линии** или закрашенные капли – как **тяжелую, постоянную**.

Обратите внимание на **облака**, их количество, плотность, размер, расположение. Это символ ожидания неприятностей. **В депрессивном состоянии люди изображают тяжелые грозовые тучи**, которые занимают все небо.

Лужи, грязь – последствия тревожной ситуации. Это переживания, которые остаются после «дождя». Посмотрите, как вы изобразили лужи: на их форму, глубину, брызги. Обратите внимание, как они расположены относительно человека: находятся ли они перед ним или позади, окружают его со всех сторон или он стоит в луже.

Дополнительные детали, например: дома, деревья, скамейки, машины, **отражают потребность в дополнительной внешней опоре**. То же означают **предметы, которые человек держит в руках**, например: сумочка, цветы, книги. Это **желание поддержки**, стремление уйти от решения проблем с помощью замещающей деятельности, «переключиться».

Молния на рисунке символизирует начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. **Радуга**, которая нередко возникает после грозы и предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, стремление к совершенству.

Зонт символически изображает психическую защиту от неприятных внешних воздействий. Посмотрите, защищает ли он вашего человека от непогоды или нет, ограничивает ли его поле зрения. Если зонта на рисунке нет, это может говорить о том, что вы отрицаете поддержку со стороны родителей в трудной ситуации.

Любой дождь заставляет нас искать укрытие, решать, как его пережить. Ведь не все и не всегда имеют с собой зонт. Как только начинается дождь, большинство из нас предпринимают попытки спрятаться, переждать. Конечно, как и в любом другом случае, есть люди, которые любят шлепать по лужам и радоваться потокам воды с неба, но их немного.

Как вы себя чувствуете? Запомните это состояние! Я желаю вам хорошего дня и до свидания!