



Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение детский сад №18 «Солнышко»  
муниципального образования  
Приморско-Ахтарский район

# **СБОРНИК ТРЕНИНГОВ И УПРАЖНЕНИЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГА**

(методическое пособие для педагога-психолога)

педагог-психолог М.Г.Горюнова  
педагог-психолог И.Ф.Шафаростова



Приморско-Ахтарск, 2023

УДК 159.942  
ББК 88.91

Горюнова М.Г., Шафаростова И.Ф. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога». – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район, протокол №5 от 06.04.2023г.

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края Бешук Светлана Анатольевна.

Рецензент: директор МКУ ЦПО МО Приморско-Ахтарский район  
О.Е.Гладков

Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» предназначен для развития всех компонентов эмоционального интеллекта педагога ДОУ, таких как самоосознанность управление своими эмоциями, мотивация, эмпатия, социальные навыки общения. Формат пособия представляет собой сборник тренингов, включающих практические задания, игры и упражнения. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения педагогических ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности. Педагоги научатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Пособие адресовано педагогам-психологам, работающим в детских дошкольных образовательных учреждениях.

© МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район  
© М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова

## Содержание

№ п/п	Наименование	страница
1	Пояснительная записка	5
2	Компонент САМОСОЗНАННОСТЬ Тренинг «Учимся понимать природу эмоций и чувств»	7
3	Тренинг «Техники для развития самопонимания и самоосознанности»	14
4	Тренинг «Принятие себя как личности»	19
5	Тренинг «Развитие самоосознанности педагога как способ профилактики профессионального выгорания»	28
6	Компонент УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ Тренинг № 1 «Мир наших эмоций»	36
7	Тренинг №2 «Как управлять своими эмоциями»	41
8	Тренинг № 3 «Эмоциональное благополучие педагога»	46
9	Тренинг « Способы проживания негативных эмоций »	51
10	Компонент МОТИВАЦИЯ Тренинг №1 «Повышение мотивации и профессиональной мобильности педагогов – необходимое условие самореализации в профессии»	56
11	Тренинг №2 «Профессиональная деятельность и Я»	59
12	Тренинг № 3 «Развитие самостоятельности и уверенности»	62
13	Тренинг № 4 «Создаём маршрут профессиональной деятельности»	65
14	Компонент ЭМПАТИЯ Тренинг №1 «Эмпатия-профессионально значимое качество личности педагога»	68

15	Тренинг № 2 «Пойми меня»	75
16	Тренинг №3 «Развитие эмпатии»	81
17	Тренинг №4 «Эмпатическое общение»	84
18	Компонент СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ Тренинг №1 «Развитие коммуникативных способностей»	88
19	Тренинг №2 « Развитие коммуникативных навыков»	96
20	Тренинг № 3« Жизнь без конфликтов»	100
21	Тренинг № 4 «Коммуникативная гимнастика»	106
22	Список использованной литературы	110
23	Интернет-ресурсы	110

## Пояснительная записка

Развитие эмоционального интеллекта является одной из наиболее важных сторон профессиональной деятельности педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с детьми и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «выгорания». Однако у некоторой части современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на деятельность молодых и начинающих педагогов. Постоянное действие напряженных факторов профессионального труда вызывает у них ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности, появление нехарактерных ошибок, снижение показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие педагогические работники чувствуют разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, результатом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми «токсинами».

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т. д.), что негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В результате у некоторой части молодых педагогов процесс адаптации к работе затягивается и выливается в общую неудовлетворенность своей профессией. Характерно, что многие из них не знают, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность, и указывают на неудовлетворительное состояние психологической подготовки к деятельности в напряженных условиях в период обучения в педагогическом вузе и в связи с этим эмоциональный интеллект в профессиональной

деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности будущего педагога.

Данное пособие содержит тренинги, включающие практические задания, игры и упражнения. Они направлены на развитие всех компонентов эмоционального интеллекта педагога ДООУ, таких как самоосознанность, управление своими эмоциями, мотивация, эмпатия, социальные навыки общения, а также культуры общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения педагогических ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности. Освоив эту комплексную систему, педагоги научатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Тренинги реализуются в форме мини-лекции, психогимнастических упражнений, игр, групповых дискуссий, моделирования ситуаций педагогического общения. Общая продолжительность тренингов на проработку одного блока (компонента эмоционального интеллекта) – 4 часа. Для диагностики используется техника самодиагностики «Дневник эмоций», позволяющая выявить уровень развития способности осознавать собственные эмоции и их причины, развить навык распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих.

# САМОСОЗНАННОСТЬ

## Тренинг № 1

**Тема: «Эмоциональный интеллект: учимся понимать природу эмоций и чувств»**

**Цель тренинга** - научить распознавать и осознавать свои эмоции.

**Правила занятий** (2-3мин). Психолог знакомит участников с правилами занятий.

**1. Активность.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

**2. Единая форма обращения друг к другу** (по имени).

**3. «Я – высказывания».** Высказываем свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю», «мне это не понятно...» Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

**4. Принцип доброжелательности.** Относимся к друг к другу доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.

**5. Конфиденциальность.** Всё что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне занятий.

### Упражнение «Имя + чувство»

**Цель:** знакомство участников группы, создание атмосферы доверия.

**Время:** 5-7 мин.

**Ход:** Каждый называет свое имя и чувство, которое в данный момент испытывает, свои ожидания от занятий.

### Мини лекция «Эмоциональный интеллект. Классификация эмоций»

**Цель:** формирование представлений об эмоциональном интеллекте.

**Время:** 15 – 20 мин

**Ведущий:** «Согласно отчету Всемирного экономического форума в Давосе, эмоциональный интеллект входит в топ-10 компетенций. Что же такое «эмоциональный интеллект»?»

К концу XX века исследователи обратили внимание, что для успешной карьеры недостаточно обладать высоким интеллектом и быть экспертом в своей области. Необходимо что-то большее, связанное с чувствами и

эмоциями человека. Это качество получило название «эмоциональный интеллект» (Emotional Intelligence).

Впервые термин «эмоциональный интеллект» был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем. Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру.

Ученые Гарварда провели самое долгое в истории исследование счастья. За 75 лет 724 мужчины приняли участие в эксперименте, главным выводом которого стало: уровень счастья и здоровья зависит от хороших отношений. Именно качество взаимодействия с людьми делает нас счастливыми.

Хорошие отношения не лишены ссор и взаимных претензий, но людям важно иметь возможность опереться друг на друга. Тем не менее, любые споры и склоки сильно отражаются на нас и могут надолго выбить из колеи. Умение выражать накипевшие эмоции и чувства конструктивным способом, наоборот, помогает прийти к желаемому результату — разрешению конфликта и налаживанию связи.

Но для того, чтобы выражать свои чувства, нужно знать и понимать, что они существуют, уметь их обнаруживать и рассказывать о них. Об этом говорит научный журналист Дэниел Гоулман в бестселлере «Эмоциональный интеллект». Умение осознавать и определять свои чувства и эмоции, управление ими и распознавание эмоций других людей — вот три из пяти областей, определяющих эмоциональный интеллект. Именно его высокий уровень помогает людям выстраивать отношения, лучше управлять своей жизнью, преодолевать невзгоды и падения.

**По мнению Дэниэла Гоулмана, понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя 5 компонентов, которые определяют, насколько мы умеем справляться с собой:**



- **Самоосознанность** - знание своих внутренних состояний, предпочтений, возможностей,
- **Управление своими эмоциями** - умение справляться со своими внутренними состояниями и побуждениями,
- **Мотивация** - эмоциональные склонности, которые направляют или облегчают достижение целей,
- **Эмпатия** - осознание чувств, потребностей и забот других людей
- **Социальные навыки общения** - искусство вызывать у других желательную для вас реакцию. Две последних компетенции определяют, насколько хорошо мы умеем регулировать отношения.

### **Чем эмоции отличаются от чувств**

Для распознавания своих эмоций и чувств нужно понимать, чем они отличаются друг от друга и что на самом деле лежит за внешним проявлением человеческих реакций.

Эмоции (от лат. *Emovere* - волновать, возбуждать) похожи на вспышки, они краткосрочны и являются мгновенной реакцией на раздражитель. За семь базовых эмоций (страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление) отвечает **лимбический мозг**. Он посылает сигналы телу и приводит его в тонус в случае опасности, неожиданных позитивных или негативных событий. Эмоции связаны с динамикой, движением. Быстрая смена выражения лица, жесты, интонация могут быть сигналами тех или иных эмоций. Внимательный психолог может уловить изменение частоты дыхания, сжатые кулаки, уход в себя даже в том случае, когда клиент утверждает, что в данный момент с ним «все в порядке». Эмоции ситуативны и вспыхивают в ответ на положительные или отрицательные воздействия. Как правило, они менее устойчивы к внешним факторам: на смену веселому и беззаботному настроению легко может прийти злость, если наши потребности не удовлетворяются (можно быть бодрым, выходя из дома, и разозлиться, наступив в лужу у подъезда).

Грань между эмоциями и чувствами невероятно тонка. Большой психологический словарь определяет чувства как «высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях». То есть чувства - это сложные, многосоставные эмоции. За каждой эмоцией стоит чувство. Но в то же время каждое чувство может быть источником различных эмоций. Так, любовь проявляется в радости, гневе, интересе, и т.д.

Древняя лимбическая система неразрывно связана с неокортексом - частью головного мозга, отвечающей за высшую деятельность человека. В новой коре сосредоточены центры мышления, творчества, самосознания,

речь, сенсорное восприятие и т. п. Здесь зарождаются мысли, планы, воспоминания. Чувства, как более сложное образование, напрямую связаны с мышлением.

Например, вы приходите домой и обнаруживает гору невымытой посуды. Ваша первая эмоциональная реакция- злость, негодование. Возникшая эмоция- результат работы лимбической системы, она может быстро смениться чем-то другим. Если рассматривать детальнее, то мы увидим, что человек испытывает такие чувства, как разочарование, ощущение своей ненужности, несправедливость и, возможно, что-то еще. Эта гамма чувств- продукт мыслительной деятельности, подтягивающей факты и опыт прошлого: ситуация повторяется не первый раз и не оправдывает ожиданий. Процесс обмысливания усиливает возникшие ощущения и растягивает их во времени.

Осознание своего эмоционального состояния - первый шаг на пути работы со своими чувствами. Будучи поглощенным обидой, гневом, злостью, человек не может трезво анализировать и осознавать, какое чувство скрывается за этой внешней оболочкой. Лимбический отдел мозга не поддается контролю, это противоречило бы самой идее природных реакций и сохранения человека. Но в нашей власти работать с чувствами, меняя мышление и выбирая альтернативные способы проживания нахлынувших состояний.

Как выглядит работа с эмоциями? Для того чтобы присутствовать здесь и сейчас и понимать, что именно с вами происходит, необходимо научиться отслеживать свои состояния так же четко, как вы отслеживаете, например, холод. Только холод возникает извне, а эмоции зарождаются внутри.

### **Классификация эмоций**

Многие ученые пытались систематизировать базовые эмоции. Наиболее широкое распространение получили две классификации.

#### **Классификация Пола Экмана:**

- радость;
- печаль;
- страх;
- отвращение;
- удивление;
- злость;
- презрение.

### **Классификация Изарда:**

- удовольствие – радость;
- страх – ужас;
- отвращение – омерзение;
- удивление – испуг;
- гнев – ярость;
- горе – страдание;
- интерес – возбуждение;
- стыд – унижение.

Эмоции играют важную роль в том, как мы думаем, и в том, как мы себя ведем. Они помогают защищать людей и поддерживают их физическую безопасность, побуждая реагировать на угрозы. Основные эмоции, такие как страх, злость и отвращение, не ждут, пока вы будете соображать, что происходит. В критических ситуациях они опережают слишком медленное мышление, мгновенно предупреждая нас об опасности и требуя незамедлительной реакции – бить или бежать.

Другие эмоции – социальные – позволяют людям сосуществовать в своем кругу. Такие эмоции, как, например, вина, стыд, благодарность и любовь, обеспечивают взаимоотношения и связи, которые объединяют семьи, друзей, соседей и сообщества.

Также эмоции позволяют нам формировать и выражать идеи и мысли, которые не всегда являются плодом сознательного мышления. Злость, например, может побудить к созданию экспрессивного полотна, а тоска и грусть – вдохновить на прекрасные, трогательные стихи, песни и музыку. Живопись, музыка и литература вызывают и внушают эмоции, создавая эмоциональную взаимосвязь между искусством и его почитателями.

Таким образом, у всех эмоций есть положительное значение; они способствуют нашей безопасности, обеспечивают взаимосвязь с другими людьми и вдохновляют на творчество. С одной стороны, эмоции могут сужать наши мышление и поведение, а с другой – углублять и расширять наши мышление и опыт.

Педагог — это тот человек, которому необходим высокий уровень обладания эмоциональным интеллектом.

Воспитатель ежеминутно испытывает сильнейшее эмоциональное напряжение. Это и сочувствие настроению ребенка (а ведь ребят много, и у каждого что-то свое на душе), и ответственность за жизнь и здоровье не всегда спокойных и дисциплинированных детей, и беспокойство и чувство вины за не сданный вовремя отчет, и волнение из-за открытого занятия... А

ведь еще постоянно возникают конфликтные ситуации, из которых хочется выйти с честью и минимальными потерями.

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволит избежать многих проблем, главная из которых — профессиональное выгорание учителя.

Профессиональное выгорание — реальная и остро стоящая проблема. Эмоциональное и физическое напряжение приводит к нарастанию тяжелых симптомов, мешающих качественно работать и разрушающих личность педагога. Выгорание может проявляться в полной апатии, нежелании работать творчески. Может возникнуть нервность, раздражительность, нетерпимость, которые педагогу бывает трудно, а то и невозможно сдерживать. Бывает, у человека падает самооценка, он теряет интерес к жизни, к семье, настроен всегда на неудачу, начинает испытывать страх перед администрацией или родителями своих подопечных.

Всех этих симптомов можно избежать или ослабить их, если повысить свой уровень эмоционального интеллекта.

### **Игра «Эмоциональное лото» (Ю.Б. Гиппенрейтер)**

Используя данный дидактический материал можно:

- восполнить существующий пробел в осознании эмоционального состояния;
- расширить словарь, относящийся к названиям эмоций;
- научиться узнавать собственные эмоции и эмоции других людей, уметь рассказать о них.

30 таблиц лото, на каждой два ряда клеток с картинками ситуаций из первой игры. Ход игры тот же, что и в обычном лото. Всем участникам раздаются по одной - две таблицы. Ведущий достаёт из коробки карточку «Вытяни меня» и громко читает то, что на ней написано. Участники ищут на своих таблицах картинки, которые соответствуют прочитанному тексту, и закрывают полоской «Ура! Нашёл!». Кто первым закрыл всю таблицу — выиграл!

В зависимости от эмоциональной компетентности играющих, текст на карточках может быть трёх вариантов:

- лёгкий (карточки с описанием конкретной ситуации и эмоции);
- трудный (описание только эмоции; можно закрывать несколько разных ситуаций с близкими по смыслу переживаниями);
- смешанный.

В игру можно ввести подсчёт баллов.

## Психорисунок «Нарисуй настроение»

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

### Упражнение «Угадай эмоцию»

**Цель:** развитие распознавания выражений эмоций у окружающих.

**Время:** 7-8 минут

**Необходимые материалы:** карточки с изображением различных эмоций (*приложение 1*)

**Ход упражнения:** участники должны угадать изображенные эмоции. И объяснить по каким признакам угадали эмоцию.

**Обсуждение:** легко или трудно было угадывать эмоции?

### Упражнение «Я – эмоция»

**Цель:** развитие навыков самопознания

**Время:** 5-7 мин.

**Необходимые материалы:** карточки с надписью различных эмоций (*приложение 2*)

**Ход упражнения:** Подберите к самому себе 2-3 карточки, которые в наибольшей степени соответствуют вашему состоянию, настроению, характеру. Отложите их в сторону.

Затем выберите карточки, отражающие индивидуальность «идеального учителя», такого, каким вы хотели бы быть. Сравните две группы карточек, чем они отличаются и в чем их сходство?

Упражнение можно усложнить, попросив другого педагога подобрать несколько карточек, отражающих, по его мнению, ваш образ. Через его восприятие вы получите «зеркало», т.е. увидите себя со стороны. Вы можете также пригласить поиграть вашу дочь или сына.

Если подбор карточек вашим партнером вызвал у вас удивление или даже замешательство, спросите, почему он выбрал именно эти карточки. Можно не согласиться с его выбором и предложить свои варианты. В любом случае эта увлекательная игра поможет вам «натолкнуться на самого себя», почувствовать реальность своего внутреннего мира, своих настроений, эмоциональных состояний, подумать о самом себе и получить оценку значимых для вас людей.

## Упражнение «Зеркало»

**Цель:** научиться распознавать эмоции

**Время:** 2-3 мин

**Необходимый материал:** зеркало

**Ход упражнения:** Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции. Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном. Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза. Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!» Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

## Практика «Дневник эмоций»

**Цель:** отслеживание своего эмоционального состояния с целью улучшения самопонимания и самоконтроля.

**Время:** 7-10 минут

**Необходимый материал:** приложение «Дневник эмоций», ручки, фломастеры, карандаши (*приложение 3*).

**Инструкция:** 1. Опишите ситуацию. 2. Что вы думаете по этому поводу?. 3. Какие ощущения, чувства возникают? 4. С каким цветом или образом ассоциируется возникшее чувство? 5. О чем может говорить это чувство, чего я хочу в этой ситуации?

**Обсуждение:** трудно ли было отследить свои эмоции, внутреннее состояния?

## Тренинг № 2

**Тема:** «Техники для развития самопонимания и самоосознанности»

**Цель тренинга** - выработка навыков самопонимания и эмоционального самоконтроля.

**Обсуждение домашнего задания** (3-5 мин).

**Ведущий:** «Порой наши эмоции подобны убежавшему из цирка тигру: он неуправляемый, поэтому может испугать и поранить окружающих (да и сам пострадать в итоге). Как научиться управлять своими реакциями?»

Есть множество техник, например — управление эмоциями «через тело». Это интересный, а главное, применимый в любых условиях подход. Тело и разум человека — части одной системы, поэтому физическое и эмоциональное состояние тесно взаимосвязаны.

### **Упражнение «Квадратное дыхание»**

**Цель:** развитие саморегуляции.

**Время:** 2-3 мин.

**Ход упражнения:** вдох 2 сек, пауза 2 сек, выдох 2 сек, пауза 2 сек. У вашего квадрата сторона может быть равной 3 или 4 сек. Повторите этот цикл 10 раз. Постепенно увеличивайте время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуйте довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон. Если задержки дыхания вызывают дискомфорт, нужно делать их минимальными, и вначале можно отказаться от задержки дыхания после выдоха. Время задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Главный критерий – внутренний комфорт.

### **Упражнение «Я успешный, я неудачник»**

**Цель:** почувствовать связь тела и мыслей.

**Время:** 3-5 мин.

**Ход упражнения:** 1. Опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...»

2. Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...»

Что вы почувствовали?

**Обсуждение.** Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга (древнюю лимбическую систему), и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

Теперь, когда вы почувствовали разницу, на протяжении двух недель принимайте «позу лидера» хотя бы на пару минут в день. На третью неделю вы увидите, как изменился мир вокруг!

### **Игра «Наши чувства» (Ю. Гиппенрейтер)**

В этой игре молодые педагоги:

- встречаются с различными эмоциональными ситуациями;
- глубже и осознаннее знакомятся с названиями чувств;
- учатся о них рассказывать.

Набор из 70 карточек. На каждой карточке – фотография или рисунок ситуации, где человек переживает какую-то эмоцию. Над картинкой – текст, который поясняет её смысл. В нём выделено название эмоции.

Внизу под картинкой написано задание для участника - это вопрос, на который надо ответить.

Правила игры: стопку карточек помещают на середину стола картинками вниз. Участники по очереди берут карточку, показывают её всем, читают вслух текст и выполняют задание. Текст может читать ведущий. Хорошо, если ответ участника вызовет отклики или обсуждение всех играющих.

Важные замечания: игру можно видоизменять.

### **Техника «СМЭР» (ситуация, мысли, эмоции, реакции)**

**Цель:** развитие навыков самоанализа, изменение неадекватных умозаключений.

**Время:** 15 – 20 мин.

#### **Ход упражнения:**

Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 колонки: ситуация, мысли, эмоции, реакция; Разделите последнюю колонку с реакциями еще на 2 колонки: телесные реакции и поведенческие. В первой колонке - сама ситуация (С). Можно указать дату, время, что конкретно произошло. Важно описать ситуацию без эмоциональной окраски и оценки. Главное фактическое содержание события. В третьей колонке (Э) записываются чувства и эмоции. Что вы испытывали, когда с вами происходила эта ситуация или после нее. Злитесь или разочарованы? Испытали страх? И т.д. В последних двух колонках (Р) вы записываете свои ощущения в теле и поведение. Например: «Когда вы испытывали то или иное чувство, какими ощущениями оно сопровождалось?» (дрожь, сжатые кулаки, головная боль). Поведение – отражает действия, которые вы совершили в этой ситуации под воздействием своих эмоций или мыслей, например действие, совершенное, чтобы так или иначе совладать с ситуацией. Наконец, уделяется внимание той колонке (М), которая отражает ваши мысли. Нужно вспомнить и записать, о чем вы подумали или обычно думаете в подобных ситуациях. Стоит обратить особое внимание на мысли, которые часто повторяются, т.е. **автоматические мысли**. В основе подобных мыслей могут лежать **глубинные убеждения**, например: «Все должны вести себя также, как и я». Такие глубинные установки могут проявляться как простых повседневных ситуациях, так и в более сложных формах поведения и жизнедеятельности.



В дальнейшем, на основе записанного проводится работа по изменению неадекватных умозаключений, иррациональных установок на более логичные и рациональные, а также поиск альтернатив привычному ограничивающему мышлению.

Новое мышление относительно прежней ситуации формируется также, как и новая привычка, поэтому успех работы во многом зависит от самого человека, от его желания взглянуть на вещи по новому, готовности изменяться и взять за это ответственность и настойчивых тренировок по изменению своих стереотипов мышления.

### Упражнение «Маски»

**Цель:** Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями.

**Время:** 15 – 20 мин.

**Необходимые материалы:** карандаши, фломастеры, ножницы, трафареты масок (*приложение 4*)

**Ход упражнения:** На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете (дома, на работе, с друзьями), и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок.

### Практика «Колесо жизненного баланса»

**Цель:** осознать и проанализировать текущую ситуацию всех сфер жизни.

Существует простой способ осознать насколько сейчас сбалансирована ваша жизнь. Широко применяется техника «Колесо жизненного баланса», которое позволяет оценить свою удовлетворенность во всех областях жизни. С помощью этой техники появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения целей.

Классическое колесо делится на 8 сегментов: Карьера, Финансы, Здоровье, Друзья, Семья, Рост, Отдых, Условия жизни. Восемь секторов Колеса Жизни представляют собой, так называемый, жизненный баланс.



1. Нарисуйте диаграмму в виде круга. Разделите ее на 8 секторов.

2. Представьте, что диаграмма отражает вашу жизнь. Заполните сектора важными сферами вашей жизни: все то, что важно именно для вас в данный момент времени.

3. Оцените по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой, где 0, 1, 2, 3 – это

полное отсутствие или минимальная удовлетворенность в жизненной сфере ;4, 5, 6, 7 – средняя степень, но до идеала еще далеко; 8, 9, 10 – это максимальная эффективность данной сферы в Вашей жизни.

Например, вас полностью устраивают ваши отношения в семье, у вас полное взаимопонимание и поддержка, значит, удовлетворенность этим сектором можно оценить в 10 баллов.

Точно также оценивается уровень удовлетворенности в других сферах. Оценки субъективны и индивидуальны. Правильных или неправильных оценок не существует. Постарайтесь быть максимально честной, оцените каждую область исходя из собственных ощущений. Если вам сложно оценить, вы можете задавать себе вопросы, например:

- Реализована ли я в своей профессии? Нравится ли мне то, чем я занимаюсь или на самом деле я хочу заниматься чем-то другим?
- Я чувствую себя здоровой? У меня есть вредные привычки, которые мне мешают? Я хорошо выгляжу?
- Все ли в порядке в моих отношениях с близкими людьми?

4. Отобразите полученные результаты на диаграмме и проанализируйте. В идеале колесо должно получиться круглым. А на практике такое случается редко. Катится ли колесо вашей жизни?

5. Теперь вы знаете, где находитесь, и какому из аспектов вашей жизни нужно уделить больше внимания, для того, чтобы колесо «покатилось».

Обратите внимание на области, в которых меньше всего баллов. Какие первые шаги необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на 1 балл?

- Определите, в каких сферах жизни изменения зависят только от вас?
- Выделите сферы, изменения в которых требуют содействия других людей.
- Подумайте, в какой сфере вы хотели бы начать изменения в ближайшее время?
- Запишите три шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в тех сегментах, где получился наиболее сильный перекося. Сделать первые шаги для изменений в жизни - это очень важно. Именно так, небольшими шажками, вы постепенно выровняете все сферы жизни.

### **Рефлексия (3-5 мин)**

- Для чего необходимо повышать осознанность?
- Что вы вынесли из тренинга?

**Домашнее задание:** упражнение «Дневник эмоций»

## Тренинг №3

### Тема: «Принятие себя как личности»

**Цель тренинга** - формировать способность принятия самого себя, помочь осознать свои достоинства и недостатки.

**Обсуждение домашнего задания** (3-5 мин).

#### Мини – сообщение (10-15 мин)

#### «Три эго-состояния по транзактному анализу Э.Берна:

#### Ребенок, Родитель, Взрослый»

Еще в начале 1950-х годов Эрик БERN, американский психотерапевт, наиболее известный по книгам «Люди, которые играют в игры», «Игры, в которые играют люди», заметил, что каждый человек в разных обстоятельствах ощущает себя по-разному, то есть находится в разных состояниях. Э. БERN выделил три эго-состояния и назвал их «Родитель», «Взрослый», «Ребенок». Данные наблюдения он положил в основу метода «Транзактный анализ», направленного на исследование взаимодействий между людьми. Каждое из состояний имеет свои проявления или функции, и любой сможет пронаблюдать их в себе и окружающих, обращая внимание на язык тела, речь и поведение.

#### Как распознать эго-состояния?

Эго - состояние	Функция	Язык тела	Речь	Типичные выражения
«Родитель»	<b>Контролирующий Родитель</b> директивный, властный, ищет провалы, оценивает, обвиняет, воспитывает, советует	Уверенная позиция, ноги широко расставлены, руки скрещены или «руки в боки», возможны резкие жесты, указывающие движения рук, корпус прямой или откинут назад, губы сжаты, лоб нахмурен	Твердая, с нажимом, может быть как громкая, так и тихая, повелительная, насмешливая	«Так нельзя!», «Следует сделать так», «До каких пор?», «Кто должен был это сделать?», «Это неправильно»
	<b>Заботливый</b>	Открытая поза,	Сочувствую	«Я тебе

	<b>Родитель</b> покровит ельствует, подбадривает, советует, заботится, утешает, помогает	открытые руки, возможно дотрагиваться до партнера похлопывать по плечу, корпус наклонен вперед, внимательный взгляд, невербальное сопровождение диалога (кивки головой, «да, я понимаю», «ага»)	щая, успокаивающая, подбадривающая, теплая	помогу», «С каждым может такое произойти», «Ты можешь обращаться ко мне с вопросами»
<b>«Взрослый»</b>	Оценивает реальность, оперирует фактами, ресурсами, реагирует на ситуацию «здесь и сейчас»	Открытая поза, открытые руки, жесты и выражение лица иллюстрируют, подкрепляют мысли. Корпус прямой, слегка наклонен к собеседнику	Спокойная, безэмоциональная	«Я думаю так, а как думаешь ты?», «Если сравнить.» Много вопросов: «Как?», «Что?», «Почему?» «Расскажи мне ход своих мыслей»
<b>«Ребенок»</b>	<b>Адаптивный Ребенок</b> Возможны два варианта адаптации: <b>1) бунт</b> — протестует, обижается, злится. <b>2) пассивность</b> — боится, не проявляет инициативу, подавлен, соглашается, не уверен в себе	1. Поза напряженная, руки сжаты или наоборот активная жестикуляция, голова опущена, выражение лица упрямое. 2. Поза напряженная, плечи опущены, спина согнута, голова втянута в плечи, выражение лица	1. Гневная, громкая, упрямая 2. Нерешительная, покорная, нудная	1. «Не буду!», «Не хочу!», «Почему я?», «Посмотрите на других», «почему им можно, а мне нельзя?» 2. «Я попробую», «Я постараюсь», «Я хотел бы», «Я, наверное, не

		копирует проявления других, может закусывать губу, теревить руки и пр.		смогу», «Что же мне теперь делать?»
	<b>Свободный Ребенок</b> Предлагает идеи, энергичен, открыт для творчества, не боится рисковать, раскован, делится мыслями, эмоционален	Поза свободная, жесты энергичные, блеск в глазах, воодушевленное выражение лица, любопытство	Громкая, быстрая, эмоциональная, непринужденная	«Я хочу!», «Здорово!», «Прекрасно!», «Ужасно!»

Предлагаю рассмотреть следующие ситуации:

### Кейс 1

- Мария, есть задача по доработке проекта, ее важно выполнить срочно, поэтому прошу тебя выйти в субботу на работу. Могу предложить либо оплату в двойном размере, либо отгул в следующую пятницу. Что скажешь?

- Стоило бы предупредить меня заранее! Такое ощущение, что без меня никто ничего не может сделать. Как что — сразу «Мария!»...

### Кейс 2

- Николай, есть задача по доработке проекта, ее важно выполнить срочно, поэтому прошу тебя выйти в субботу на работу. Могу предложить либо оплату в двойном размере, либо отгул в следующую пятницу. Что скажешь?

- Что же мне теперь делать, я же обещал семье выехать за город?

### Кейс 3

- Петр, есть задача по доработке проекта, ее важно выполнить срочно, поэтому прошу тебя выйти в субботу на работу. Могу предложить либо оплату в двойном размере, либо отгул в следующую пятницу. Что скажешь?

- Я не против, но у меня уже запланированы выходные. Есть предложение задержаться в четверг и пятницу. Как тебе такой вариант?

-Договорились.

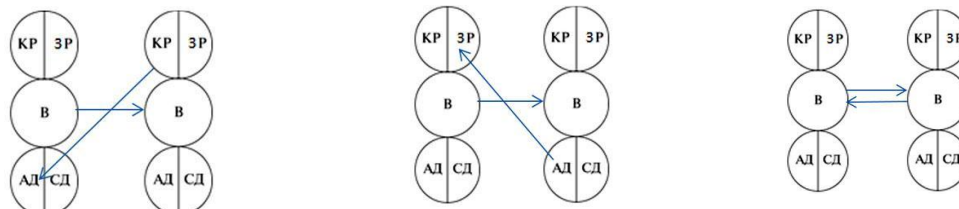
Как мы видим, в одной ситуации получились разные диалоги. Почему сотрудники отреагировали по-разному? С чем это связано?

Проанализировав основные поведенческие индикаторы героев кейса, вы легко можете определить, что руководитель обращается к своим

подчиненным из «Взрослого», четко озвучивает просьбу и предлагает варианты.

Мария функционирует как «Контролирующий Родитель», она упрекает и подчеркивает свою значимость. Николай, наоборот, «Адаптивный Ребенок», перекладывает ответственность за свое решение. А Петр функционирует с позиции «Взрослого».

Руководитель – Мария Руководитель – Николай Руководитель – Петр



При этом каждое функциональное состояние может проявляться позитивно и негативно, т. е. помогать коммуникации либо усложнять.

### Позитивное и негативное проявление функций

Функция	Позитивные проявления	Негативные проявления
«Контролирующий Родитель»	<b>Структурирующий стиль</b> Посылы и директивы искренне направлены на защиту и поддержку. Критика конструктивна: «Сделал ошибку — исправляй» <i>Уместно в условиях ограниченных ресурсов, времени, условиях неопределенности, опасности</i>	<b>Критикующий стиль</b> Посылы с позиции превосходства. Игнорирует успехи и достижения
«Заботливый Родитель»	<b>Воспитывающий стиль</b> Забота, помощь, обращение к ресурсам человека. Вера в силы собеседника	<b>Зефирный (потакающий) стиль</b> Сверх прощение непоследовательность. Неверие в способности другого человека. Не дает возможности собеседнику самому принимать решения
«Адаптивный Ребенок»	<b>Кооперативный стиль</b> Общительный, самоуверенный, тактичный. Придерживается установленных правил. Готов договариваться	<b>Уступчивый/сопротивляющийся стиль</b> Не говорит прямо о своих чувствах, не выражает открыто свое мнение, замыкается, обижается. Либо наоборот бунтует, игнорирует, не предлагая

		вариантов решения
<b>«Свободный Ребенок»</b>	<b>Спонтанный стиль</b> Креативный, выразительный	<b>Незрелый стиль</b> Эгоцентричный, самовлюбленный, опрямительный

Взаимодействуя друг с другом, мы можем находиться в разных функциональных эго-состояниях, это делает наше общение интересным и разнообразным. Неэффективной коммуникация становится, если:

- 1) привычной, ригидной является только одна модель поведения;
- 2) функции свойственны только негативные проявления;
- 3) функции собеседников не совпадают: например, «Взрослый» решил обсудить с коллегой важный вопрос, а натолкнулся на «Свободного Ребенка» и не смог с ним договориться.

Как действовать в таких ситуациях? Во-первых, важно различать собственные функции, чтобы уметь ими управлять и переключаться, а во-вторых, необходимо определить позицию, из которой общается собеседник, это поможет перестроить общение и предотвратить конфликт.

Если ваш собеседник общается из функции «Родителя», признайте авторитет собеседника, после чего обратитесь к реальности: фактам, цифрам. Общайтесь на равных, из Взрослого, т. к. часто послы из детской функции провоцируют собеседника «включить» родительскую.

### **Кейс 1**

-Тебе стоило бы предупредить раньше! Такое ощущение, что без меня никто ничего не может сделать. Как что, сразу «Мария!»...

-Мария, ты важный член коллектива, без тебя нам действительно было бы непросто. Я как руководитель готов дополнительно обсудить твою нагрузку и скорректировать ее, если это необходимо. Но проект сейчас «горит» и важно, чтобы ты подключилась.

-Хорошо.

Если ваш собеседник общается из функции «Ребенка», обращайтесь к его опыту, статусу, предложите ему подумать, как это могло бы быть, порассуждать над вариантами.

### **Кейс 2**

-Что же мне теперь делать, я же обещал семье выехать за город?

-Как ты думаешь, возможны ли другие варианты ускорить работу? Ты — менеджер проекта, это ответственная позиция, уверен, что ты сможешь найти выход.

-О'кей, я подумаю.

Для построения «взрослой» коммуникации важно:

- 1) Осознавать свои эмоции и уметь открыто о них говорить.
- 2) Не оправдываться, не защищаться, не доказывать и не заставлять других оправдываться или защищаться.
- 3) Не перекладывать ответственность за свои решения на других.
- 4) Не оценивать, не судить, не вешать ярлыки.
- 5) Быть заинтересованным в своем развитии и развитии других людей.

### **Медитация «Встреча с внутренним ребенком»**

*(Медитация проводится с музыкальным сопровождением)*

Расслабьтесь, закройте глаза и глубоко дышите. Создайте в своем воображении место, где вы можете почувствовать себя в полном спокойствии и безопасности. В том месте есть необычная дверь, за которой есть что-то важное и ценное для вас. И, просто позвольте себе войти в неё.

Представьте, что вы идете вниз по лестнице.

В нижней части лестницы находится ваше ресурсное место, безопасное место. В этом месте вы чувствуете себя сильным и готовым поддержать. Побудьте немного в этом месте. Погрузитесь в него. Как оно выглядит, пахнет и звучит?

Представьте, что опускаясь ещё ниже, на каком-то из уровней, вы видите Себя маленькой. Сколько вам лет? (возраст - в зависимости от ваших травматических переживаний). Посмотрите на себя маленькую. Что вы чувствуете? Какие мысли и эмоции возникают у вас в этот момент. И просто позвольте себе приблизиться к своему внутреннему ребенку и сообщите, что он очень ценен и важен для вас.

Обнимите себя – ребёнка, позвольте ему передать часть вашего ресурса спокойствия, силы и любви.

Когда вы будете готовы, задайте своему внутреннему ребенку свой вопрос, например: «Когда впервые я почувствовал себя грустным или напуганным?» Важно формулировать вопрос в детской терминологии. Ждите его ответ.

Обязательно обнимите его, поблагодарите и скажите, как много он значит для вас. Что теперь, он будет под вашей защитой всегда. Вы всегда будете давать ему столько любви, сколько это будет необходимо. Попрощайтесь с ним.



Возвращайтесь из своего ресурсного места, поднимаясь по лестнице. Возвращайтесь к своему обычному сознанию. И возможно, это будет шаг на пути вашей цельности, самодостаточности и гармонии.

### Упражнение «Уникальность»

Вы уже знаете многое о себе, систематизируйте ваши знания во всех сферах.

Что вам удастся, в принципе, лучше всего?

А теперь закройте глаза, расслабьтесь, подышите глубоко и медленно.

Постарайтесь расслабить полностью.

1. Представьте себе, что вы волшебник и можете усилить ваши способности настолько, что они станут, действительно уникальными.
2. Не стесняйтесь мыслить масштабно. Вы можете желать всё что угодно. Например, если вы просто хорошо поёте, представьте себя оперным певцом.
3. Насладитесь этим ощущением.
4. А теперь попросите у себя такого успешного напутствие для себя.
5. Прислушайтесь к тому, что он скажет (не из логики, а из бессознательного состояния)
6. Медленно выходите из состояния полутранса.

Вернувшись в состояние реальности запишите, все, что вы услышали, поняли, взяли для себя.

### Техника «Я высказывания»

**Цель:** научить использовать в своей речи «я высказывания»

**Время:** 15-20 минут

**Ход упражнения:** Мы редко задумываемся о том, как разговариваем. Когда вы общаетесь с учеником – как вы строите предложение? Что вы обычно говорите ребенку, когда недовольны его поведением или поступком? Например, не выполнил домашнее задание - «Ты почему не сделал уроки?», опоздал на урок «Где ты был? Почему ты не опоздал на урок?». Вот такие «ты - высказывание» носят обвинительный тон, и сразу создают барьер в общении с ребенком. Есть еще Я-высказывание, которое позволяет выразить взрослому свои чувства в связи с поведением ребенка, при этом, не обвиняя и критикуя его. Как же строить «Я-высказывание»? Фраза может состоять из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того **факта**, который не устраивает вас в поведении ребенка.

2. Вставим **Местоимение** «я», «мне», «меня»

2. Далее следует описать свои **ощущения, чувства** в связи с таким поведением.

3. Потом объясняем, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

Предлагаю, следуя схеме преобразить «Ты высказывания» на «Я высказывания»:

- Ты никогда меня не слушаешь! (Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.)

- Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? (Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.)

- «Ты можешь замолчать, в конце концов? Ты мне мешаешь. Прекрати разговаривать». (Когда разговаривают вовремя урока, мне трудно говорить, я устаю, и от этого мне ещё сложнее. Пожалуйста, перестань разговаривать».

**Ограничения в применении.** Прием «Я – высказывание» используется в ситуации, когда требуется четко проявить свою позицию. Например, если при общении возникают сильные негативные эмоции в связи с действиями оппонента, либо в случае, когда обычные обсуждения и предложения уже не действуют. (Не стоит применять его, когда можно ограничиться простой просьбой).

### **Практика «Сила аффирмаций»**

Аффирмации - это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ воздействия на подсознание.

Как это действует?

А особенно как раз то, что именно его (этого предложения) формулировка и частое повторение даёт возможность нашему мозгу поверить в то, что мы произносим! Этим частым повторением мы открываем дверь в наше подсознание и «записываем» туда нужную нам установку - аффирмацию!

Например, если часто повторять «я красивая»: то в конце концов в это поверите не только вы, но и окружающие! У вас повысится самооценка и уверенность в себе!

Если вы никогда не испытывали на себе силу действия аффирмаций, то начните вот с таких простых: «я красивая, я здоровая, я успешная» и так далее! Повторяйте нужную вам фразу в течение дня, особенно действие усиленно утром (как только глаза открыли) и перед сном! Именно эти состояния являются неким пограничным путём между нашим сознанием и подсознанием, организм находится в состоянии «тета-волн» - максимально открыта дверь внутрь себя!

Далее уже можно переходить к более сложным аффирмациям, например: «с каждым днём я всё ближе к своей мечте», «мои мечты исполняются», «я счастливая и успешная во всём», «моё тело здоровое и стройное», «мои финансы множатся и увеличиваются с каждым днём».

### Отработка на практике овладением приема аффирмаций

#### Как пользоваться?

1. Для начала, выбираете те, которые вам откликаются и которые хотите внедрить в свою жизнь в зависимости от ваших потребностей.

2. Запишите ее(это важно)!

3. Как только открыли глаза сутра: повторяем их!

4. Перед сном - повторяем их! Минимум 21 день!

#### *Здоровье:*

Я избавляюсь от всего негатива в своём теле, бросаю его, оставляю  
Я энергичная и счастливая.

#### *Личность и самооценка:*

Я люблю себя и мир любит меня

Я самодостаточная личность и люди восхищаются мной

Я успешная и счастливая.

Я уникальная личность

#### *Финансы:*

Я разрешаю себе быть богатым и получать изобилие от Вселенной

Мои финансы растут быстро и стабильно

Деньги любят меня, мои доходы превышают мои расходы

#### *Любовь:*

Моя жизнь насыщена любовью и счастьем

Я разрешаю себе быть любимой и любить

Я впускаю в свою жизнь любовь, гармонию и счастье!

Задание :составить 3 аффирмации в зависимости от ваших потребностей, записать ее. Повторяйте про себя в течение 2-ух минут.

### **Рефлексия (3-5 мин)**

- С чем вы уходите с занятия? Какие практики возьмете на вооружение?

- Для чего нужны аффирмации?

**Домашнее задание:** ведение «Дневника эмоций», введение аффирмаций в течение 21 дня

### **Тренинг № 4**

**Тема: «Развитие самоосознанности педагога как способ профилактики профессионального выгорания»**

**Цель тренинга** - развитие самоощущения, профессиональной самоосознанности, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**Обсуждение домашнего задания (3-5 мин).**

#### **Мини – сообщение «Синдром эмоционального выгорания у педагогов»**

Повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе, потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание».

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

**Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.**

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека; включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

Как правило, при обучении в профессиональных учреждениях (ВУЗах, колледжах) будущих педагогов не готовят к возможной

эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии.

### **Факторы, вызывающие выгорание.**

Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

#### **1. Личностные факторы:**

- склонность к интроверсии;
- реактивность;
- низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
- жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- низкий уровень самоуважения и самооценки и др.

Наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

#### **2. Статусно-ролевые факторы:**

- ролевой конфликт;
- ролевую неопределенность;
- неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией);
- низкий социальный статус;
- ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; -отверженность в значимой (референтной) группе;

#### **3. Профессионально-организационные факторы:**

- нечеткая организация и планирование труда;
- монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности;
- напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция;
- дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

Молодые специалисты, только что окончившие педагогические ВУЗы, не владеют практическими образовательно-воспитательными навыками, а зачастую, знания приобретенные во время обучения не находят своего

практического применения и резко разнятся с существующей образовательной системой. В этом случае синдром выгорания может наступить в связи с развитием профессиональной некомпетентности молодого педагога.

Сам по себе ни один из факторов не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Целесообразно периодически проверять, в какой степени у педагога сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания это дает возможность разработать меры по его предупреждению.

**Профилактика выгорания включает в себя три направления работы:**

***1. Организационно-административная:***

- обеспечение возможности профессионального роста (мотивационный компонент) - четкое распределение обязанностей (разработка должностных инструкций),

- организации рабочего места и времени .

***2. «Психологический комфорт»*** - создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга. Работа педагога в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого педагога и соответствующую оценку продуктивности труда.

***3. Индивидуальный подход.***

- развитие креативности у педагогов, что является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

- развитие у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др.

- формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Знание факторов синдрома профессионального выгорания позволит педагогам более серьезно отнестись к своевременной профилактике развития этого синдрома.

Целесообразно периодически проверять, в какой степени у педагога сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

### **Упражнение «Почему я стал педагогом?» (техника «Пять П» С. Тойода)**

**Цель:** развитие навыков самоанализа

**Время:** 7 минут

**Материалы:** лист бумаги, ручка

**Ход упражнения:** участникам предлагается ответить на вопрос «Почему я стал педагогом?» пять раз. В большинстве случаев пятый ответ «Почему» является коренной причиной.

### **Упражнение «16 ассоциаций»**

Благодаря этой технике человек может прийти к осознанию того, что его гложет и приступить к устранению своих психологических проблем. В первую очередь этот тест служит не для решения каких-либо трудностей по принципу: «Проблема решишь!», а направлена на выявление внутриспсихических конфликтов, бессознательных страхов, чувств вины, отрицания и всего того, что не видно на поверхности.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги. Сосредоточьтесь, ненадолго закройте глаза, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов.

Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

**Обсуждение.**

## Упражнение «Три рисунка: «Я работаю педагогом»»

**Цель:** самодиагностика, расширение диапазона социального и профессионального выбора

**Материалы:** лист бумаги, цветные карандаши

**Инструкция:** предлагается схематически изобразить 3 рисунка:

- начало трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы);

- в настоящее время;

- через 5 лет .

Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

## Техника «Я и образ моей профессии»

Данная техника помогает реализовать свой потенциал, сделать шаг к достижению внутренней гармонии.

**Цель:** формирование навыков самопознания, раскрытие новых граней личности, осознание уникальности профессиональных возможностей личности.

**Материалы:** фольга разных цветов, лист бумаги

**Инструкция:** Участникам предлагается взять любой кусок фольги и сделать из него что-либо.

Используя 2 кусочка фольги выполните работу на тему «Я и образ моей профессии»

1. Поместите свое изделие на белом листе бумаги.

2. Ответьте на вопросы:

- Как называется ваша работа?

- Что вы создали?

- Вы и Ваша профессия – это единый образ или они отделены друг от друга?

- Взаимодействуют ли они друг с другом?

- Как они взаимодействуют - конструктивно или конфликтуют?

- В чем сильные стороны созданных образов?

- Если бы эта работа вдруг заговорила, что бы она сказала Вам?



## **Практика «Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге»**

Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их, испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загровке», поэтому важно расслабить плечи. – Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. – Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Диафрагмальная гимнастика. Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным): Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом, ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным. После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного. Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут. Другой вариант: – Дышите со счетом до 5- пять секунд на вдох и пять на выдох. – Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь». Цветное дыхание. Успокойтесь, и глубоко дыша животом, постарайтесь представить, что вы вдыхаете один цвет, а выдыхаете другой. Чтобы избавиться от нервозности и агрессивности, вдохните зеленый, который уравнивает и освежает, а выдохните агрессивный красный. Хотите ощутить прилив счастья, вдохните оранжевый, а выдохните синий.

### **Упражнение «Помоги себе сам»**

Участникам предлагаются таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи – аффирмации (позитивных утверждений).

- Обратите внимание на таблицу психосоматических проявлений, где представлено описание психологических причин болезни, указан орган, на котором отражается данное заболевание, и рекомендован способ самопомощи – аффирмации.

Чтобы сохранить психическое здоровье, творческую активность и осознать свое «Я», важно правильно расставлять акценты на социально – значимые роли.

Я предлагаю вместе с вами заполнить данную таблицу:

### Психосоматические проявления

Психологическая причина болезни	Проявление болезни	Позитивные установки
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен.
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя.
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Отказ от радости, черствость	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу любовь и везде ее нахожу.

### Упражнение «Распредели по порядку»

**Цель:** донести до участников важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Я предлагаю вам распределить по степени значимости следующий перечень:

- дети, - работа; - муж; -я; - друзья; - родственники.

После выполнения участниками этого упражнения, показывается идеальная версия распределения ролей: Я, муж, дети, работа, родственники +друзья. В зависимости от самостоятельного распределения педагогами, делаются соответствующие выводы.

Каждый из вас выделил для себя наиболее значимые социальные роли, осознав свое «Я», сохранив при этом психическое здоровье.

### Упражнение «Чемодан педагогических ресурсов»

Один из распространенных стереотипов житейской психогигиены – представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления служат наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, поскольку у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или настроения самого человека.

Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Я предлагаю вам собрать чемодан педагогических ресурсов, т.е. то, что помогает восстанавливать жизненные силы и энергию.

*На экране слайд с изображением чемодана. Участники тренинга передают друг другу импровизированный чемодан и сообщают о том, как они восстанавливают энергетический баланс после напряженной работы.*

Вот мы собрали чемодан педагогических ресурсов. Каждый для себя возьмет что-то полезное и интересное для восстановления энергетического потенциала.

### **Рекомендации**

Научитесь по возможности сразу сбрасывать с себя негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Если у вас нарушен сон, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, поскольку вода издавна служит мощным энергетическим проводником.

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом! А для поднятия уверенности в себе и хорошего настроения, разрешите подарить вам весенние цветы с маленькими правилами здоровой жизни.

*Всем участникам вручаются импровизированные цветы с маленькими правилами здоровой жизни на каждом лепестке:*

- выстраивайте гармоничные отношения с окружающими;
- оставляйте негатив «за бортом»;
- закаляйтесь;
- откажитесь от вредных привычек;
- ставьте долгосрочные цели;
- будьте активны в течении дня;
- не поддавайтесь негативу и отрицательным эмоциям;
- пейте много жидкости. Лучше чистую воду;
- занимайтесь самообразованием.

### **Рефлексия (3-5 мин)**

## Анализ «Дневника эмоций»

**Цель:** анализ динамики эмоционального состояния, рефлексия

**Ход упражнения:** участники по желанию делятся с результатами ведения «Дневника эмоций». Какие были трудности, сложности, что нового узнали о себе.

Уважаемые педагоги, приятно было с вами общаться. И мне хочется вам пожелать, чтобы работа приносила радость и позитив! Удачного дня!

**Повторная диагностика** - тест Д.Люсина (ВЭИ - Внутриличный эмоциональный интеллект: способность к пониманию собственных эмоций)

**Домашнее задание:** ведение «Дневника эмоций» в течение трех месяцев

## УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

### Тренинг № 1

#### Тема : «Мир наших эмоций»

**Цель тренинга** - раскрыть значение эмоций для психоэмоционального здоровья и самочувствия человека, актуализация знаний о приемах управления своими негативными эмоциями.

**Правила занятий** (2-3мин). Психолог знакомит участников с правилами занятий.

**1. Активность.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

**2. Единая форма обращения друг к другу** (по имени).

**3. «Я – высказывания».** Высказываем свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю», «мне это не понятно...» Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

**4. Принцип доброжелательности.** Относимся к друг к другу доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.

**5. Конфиденциальность**

### **Вступительное слово о психологическом здоровье педагогов**

В последнее время для педагогов-психологов образования особенно острой стала проблема сохранения психологического здоровья педагогов. В условиях модернизации образования повышаются требования не только к программам обучения, но и к личности самого педагога. В связи с этим, возникают противоречия между требуемой мобилизацией деятельности и

наличием внутренних ресурсов педагога. Педагоги испытывают эмоциональные перегрузки, ведущие к возникновению невротических расстройств, эмоциональному выгоранию и деформации личности. Таким образом, организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач психологической службы, а проблема эмоциональной регуляции – одной из важнейших проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

### **Упражнение «Что нас объединяет?»**

Участники придумывают как можно больше предположений о том, что их всех объединяет. **Цель** данного упражнения донести до участников семинара, что их объединяет не только общее дело и общий коллектив, но и многие эмоциональные проблемы, с которыми они сталкиваются.

### **Информационное сообщение**

#### ***Для чего нам эмоции?***

Вы никогда не задумывались, для чего нам нужны эмоции и чувства? Эмоции – это язык нашей души. Именно через них душа сообщает нам, что в ней происходит. Ощущения – для понимания происходящего в теле, а эмоции – в душе.

Все мы точно знаем, какие эмоции «хорошие», а какие «плохие». Эмоции появляются как сообщение, которое необходимо понять. Кроме того, часто эмоции требуют от нас самовыражения, то есть какого-то действия, каких-то изменений в мыслях, поведении. Иногда эмоции страшат нас, и тогда мы бессознательно отказываемся их переживать, то есть блокируем. Однако, отказываясь от неприятных чувств, мы одновременно перекрываем путь и для приятных, таких как радость или удовольствие. Итак, эмоции – это информация о том, что мы должны обратить внимание на свое состояние. Для этого как минимум необходимо понимать, что же мы чувствуем. Сначала нам надо уточнить, что мы будем иметь в виду, говоря об эмоциях и чувствах.

Если представить внутренний мир человека то он может выглядеть в виде вулкана. Уровень эмоций – это фильтр. Эмоции работают как фильтр между потребностями и реальностью. Если мы не реагируем на их сигналы, давление внутри увеличивается, рано или поздно фильтр ломается, и они вырываются наружу. Впоследствии человек либо постоянно выплескивает свои эмоции на окружающих, либо, наоборот, замыкается в себе, теряет интерес к окружающему миру.

### ***Особенности эмоций:***

- эмоции являются энергетическим процессом, то есть они потребляют на себя огромное количество энергии;
- эмоции «включаются» нашими мыслями и затем, «окрашивая» мир в нашем восприятии в определенные тона, вновь влияют на мысли;
- эмоции воздействуют на наши решения и поступки;
- эмоции выполняют социальную функцию, то есть оказывают сильнейшее влияние на взаимоотношения человека;
- эмоции влияют на наше тело («мышечный зажим»).

### ***Влияние эмоций на педагогическую деятельность***

Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

*Обсуждение педагогов: какие негативные состояния, эмоции им наиболее неприятны, для чего нужны негативные эмоции, как они борются с негативными эмоциями (передавая друг другу мячик высказывается каждый участник или методом мозгового штурма).*

Все негативные эмоции, такие как ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд, истощают нашу энергию, забирают силы. С детства нас учат подавлять свои негативные эмоции. И действительно, не все люди показывают все свои чувства.

### **Практикум «Приемы управления эмоциями»**

Ведущий объясняет, что жизнь человека невозможно представить без эмоций, они сопровождают каждую ситуацию, в которую мы попадаем, отражая наше к ней отношение. Однако слишком сильные негативные эмоции могут служить источником проблем как для нас самих, так и для окружающих. Чтобы избежать разочарований и конфликтов, следует освоить управление эмоциями. Важно, чтобы участники поняли, что управление эмоциями ни в коем случае нельзя путать с их подавлением. Подавлять эмоции вредно для психического и физического здоровья: если постоянно держать все в себе, можно со временем обнаружить у себя целый набор психосоматических заболеваний. Управление эмоциями позволяет направить их в конструктивное русло, обрести душевное равновесие и достичь взаимопонимания с собеседником. Управление эмоциями состоит из нескольких шагов.

**1 — осознание.** Важно объяснить, что мы не всегда можем правильно идентифицировать ту или иную эмоцию. Тем более, под одними эмоциями

могут скрываться другие. Поэтому, прежде всего нужно научиться осознавать свою эмоцию в данный момент времени.

**2 — это определение уместности эмоции.** Есть несколько случаев, в которых может понадобиться управление эмоциями. Иногда испытываемая эмоция совершенно неуместна в конкретной ситуации. Случается и так, что эмоция вполне уместна, но выражается слишком интенсивно.

Как только вы определитесь с уместностью эмоции, можно приступать к собственно управлению. На этом этапе вам нужно либо уменьшить интенсивность проявления эмоции, либо трансформировать испытываемую эмоцию в более уместную для данной ситуации. Есть несколько способов управлять эмоциями:

**1 — это изменение объекта концентрации.**

Данный способ предполагает переключение своего внимания на другой объект, и за ним изменятся испытываемые вами эмоции. Если переключиться не на что, попробуйте вызвать какое-то хорошее воспоминание: вспоминая о приятном событии, мы невольно начинаем испытывать эмоции, которые испытывали в тот момент.

**2 — это изменение убеждений.** Любую информацию мы пропускаем через фильтр наших убеждений; мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каким хотим его видеть. Поэтому если вы не можете изменить ситуацию, в которой вы оказались, нужно изменить свое к ней отношение, тогда и ваши эмоции изменятся.

**3 — «физиологический способ».** Так как эмоции сопровождаются физиологическими изменениями: учащается пульс и дыхание, повышается артериальное давление, расширяются зрачки и т.п., ученые предположили, что если эмоция изменило состояние организма, то управление организмом может изменить эмоции. В данном случае, человеку, который волнуется рекомендуют глубоко дышать, а человеку испытывающему гнев, сильно сжимать и разжимать кулаки.

**4 — «отрезать (отрубить) и отбросить».** Этот способ пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, позитивную. Все встанет на свои места.

**5 — «Лейбл или Ярлык».**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и **наблюдать за ней со стороны**, но не позволять этой мысли завладеть собой. Понаблюдайте за ней со стороны. Что она хочет? Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

### **Тренировка стрессоустойчивости** **Арт-терапевтические приемы самопомощи**

Техники арт-терапии основаны на творчестве и спасут в ситуациях, когда вы испытываете высокие эмоциональные нагрузки.

#### **Техника «Вулкан»**

Вообразите, а затем изобразите на листе бумаге вулкан. Умение рисовать значения не имеет. Рисуйте то, что приходит в голову. Вслух опишите вулкан, который вы нарисовали.

#### *Интерпретация:*

Вулкан, который вы нарисовали, символизирует ваш эмоциональный мир. Обратите внимание на окраску вулкана: мрачный, монотонный, яркий. Показатель эмоциональной истощенности – вулкан, который находится в бедственном положении. Например, разрушен, проваливается в бездну. Если у него бурное извержение, то вы способны выплеснуть свои эмоции наружу. Нарисовали дымок – значит, большинство переживаний держите в себе. Камни и лава символизируют тягостные события, удары, травмированность. Как себе помочь. Не задумываясь, дайте первый пришедший в голову ответ на вопрос: «Чем можно помочь вулкану?» Способ помощи вулкану – источник повышения ваших эмоциональных ресурсов.

Пример: Чем можно помочь вулкану?

Добавьте другой вулкан или горы рядом, которые символизируют общение, наличие близких, сходных по духу людей рядом.

Если добавить воду – море, реку, дождь, то это будет означать передышку, ресурс извне, который способен снизить остроту ваших переживаний. Обзорная площадка или парк аттракционов рядом с вулканом означают, что вы хотите привлечь интерес и симпатию

окружающих.

Если вы не знаете, как помочь вулкану, значит, не видите никаких способов самопомощи. Это сигнал о том, что своими силами вы сейчас не разберетесь с эмоциональными трудностями.



### **Упражнение « Мусорное ведро»**

Основная цель данного упражнения: осознание и освобождение от своих негативных эмоций и чувств. Ведущий показывает мусорное ведро и предлагает обсудить для чего оно нужно, почему его необходимо постоянно освобождать. Психолог предлагает педагогам представить жизнь без такого ведра. Важно дать понять, что тоже происходит с негативными чувствами годами «засевшими» в нашей душе и необходимость от них избавляться. Предлагается вспомнить все негативные ситуации, произошедшие с ними за этот год, представить их, попытаться испытать эти эмоции снова, а затем на листах бумаги записать эти чувства и выбросить в мусорное ведро старые и ненужные обиды, страхи.

*Просмотр видео ролика «Как влияют эмоции на нашу жизнь».*

### **Игра «Выразительная речь»**

- Педагогу важно владеть собой, регулировать свое эмоциональное состояние. И все это ярко выражается через слово и мимику.

**1-й команде: Произнесите фразу «Иди сюда»**

- громко
- возмущенно
- радостно
- таинственно

**2-й команде: Скажите «Молодец»**

- тихо
- громко, ласково
- удивленно
- радостно

**Рефлексия.**

### **Тренинг № 2**

**Тема: «Как управлять своими эмоциями»**

**Цель тренинга** - дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

**Вступительное слово «Способы регуляции»**

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Если они разрушают отношения с близкими и друзьями? Вы хотите научиться справляться с

обидой или страхом, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов?

Современная техническая эпоха требует от нас и ценит в нас в первую очередь развитие ума, интеллекта. Чувства вроде бы отошли на второй план. Еще бы, с чувствами неудобно!

Эмоциональный человек открыт, его легко ранить, причинить боль. Зато как удобно ничего не чувствовать! Нет эмоций — нет боли. Мы привыкаем закрываться. Сначала стараемся никому не показывать эмоции. Мы же гордые и сильные! Не плачем, не восхищаемся, не восторгаемся, не сочувствуем, не переживаем и не печалимся.

Перестаём радоваться, надеяться, доверять. И вдруг однажды мы делаем неожиданное открытие: жизнь стала серой, скучной. Ушли яркие краски, сочность, вкусность жизни. Вяло удивляемся: почему? А все очень просто: нельзя запретить себе испытывать отрицательные эмоции. Мы так устроены: либо чувствуем, либо нет. Эмоции - это единственное человеческое сокровище!

Подводя итоги какого-то периода своей жизни ни звания, ни должности, ни машины или бриллианты вспоминают люди, а почему-то вспоминают они самые яркие эмоционально окрашенные события жизни: празднование дня рождения или Нового года, когда ты еще ребенок, первое 1-ое сентября, весеннее счастье юности, признание в любви, рождение собственных детей, моменты творческих прорывов.

Если эмоциональные состояния не вспоминаются — жизнь кажется пустой, если их много — яркой и наполненной.

### **Беседа**

Мы учимся так жить, чтобы быть счастливыми, чтобы окружающие уважали, чтобы быть успешным в общении, состояться как личность, жить в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром.

### **Древняя притча «Все в наших руках»**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или

работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Человек — существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

При отрицательных эмоциях и чувствах в кровь поступает адреналин, от которого сужаются сосуды, повышается кровяное давление, и активизируются все энергетические процессы в организме.

Если эмоции и чувства очень сильны (при потере близкого человека), то нужно дать организму разрядку - не стоит сдерживать слезы, иначе печаль, не выраженная слезами, плохо отразится на здоровье.

*Эмоции* — это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас. А как вы умеете справляться со своими эмоциями? Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

### Тест «Эмоциональный градусник»



	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Поставьте кружок утром, днем и вечером.

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей.

Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

### **Упражнение «Интонация»**

Педагог: Знаете ли вы, что произнеся слово «здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно. Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» или любые его вариации так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

С пренебрежением, с улыбкой, с недовольством, с интересом (Удивлением), со злостью, с сарказмом.

Примечание. Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.

### **Упражнение «Марионетка»**

Это упражнение желательно повторять "в гуще жизни" - в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции.

Попробуйте представить, что ваше собственное «Я», контролирующее мысли, движения и эмоции находится... вне тела. При этом тело живёт и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне. Можете представить что ваше «Я» наблюдает за собственным телом как бы со стороны (обычно сверху). Невидимые нити, идущие от этого центра, управляют вашими движениями, невидимые «кнопки» - эмоциями. при этом как телесные так и душевные движения становятся отстранёнными от вашего «Я», переживаются как нечто искусственное, как буд-то это происходит не с вами, а с кем-то другим. Запомните это состояние, в котором вы можете ощущать физические проявления эмоций, не отягощённые их психологической составной частью, отделённые от переживаний, чтобы использовать его в дальнейшем. Проживите в этом состоянии несколько минут, затем «вернитесь» в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний.

Впоследствии можно использовать полученные навыки для того, чтобы в обстановке «накалённых» эмоций быстро успокоиться с помощью диссоциации осознания своего тела и осознания собственного «Я».

Избавление от нежелательных эмоций: переход в нейтральное состояние.

В отличие от предыдущего этот способ «нейтрализации» эмоций освоить гораздо легче, и доступен он абсолютно всем. Он не требует актёрского таланта, ибо избавление от неприятной эмоции достигается не образным представлением другой эмоции, вытесняющей первоначальную, а

переходом в нейтральное состояние – покоя, отдыха, расслабления, в котором вообще никаким отрицательным эмоциям нет места. Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделиться от неё, наблюдая собственную эмоцию со стороны, а затем и убирать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на «три кита»:

- направленное внимание;
- мышечное расслабление;
- успокаивающее дыхание.

### Упражнение «Взгляд»

**Педагог:** Как вы думаете, что еще помогает человеку и в первую очередь педагогу в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд - один из способов невербальной передачи информации с помощью глаз.

Взгляд может выражать и вызывать эмоции и психическое состояние. Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным.

Продемонстрируйте ваш взгляд на ребенка:

с укоризной, с настойчивым запретом, с безмерным удивлением, с гневом, с ожиданием дальнейших действий.

Обсуждается значение взгляда в технике общения. Дается рекомендация: во время выступления на родительском собрании найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

### Упражнение «Декатастрофизация»

**Цель:** убрать катастрофизацию, научиться реально смотреть на вещи, успокаиваться самостоятельно.

ПРИЧИНА ТРЕВОГИ	ЧТО Я ТОЧНО ОБ ЭТОМ ЗНАЮ	КАКОЙ САМЫЙ ХУДШИЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ	КАКОЙ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ	РЕАЛИСТИЧНЫЙ ПРОГНОЗ-ЧТО СЛУЧИТСЯ ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО	ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К НАИЛУЧШЕМУ РЕЗУЛЬТАТУ ?
Пример: Предстоящий переход на новую	Там неплохой коллектив; Руководитель	Я выхожу на новую работу, не справляюсь	Я выхожу на новую работу, я там лучше всех,	Вначале будет трудно, придется знакомиться и	Поговорить с руководителем заранее и выяснить

работу	очень строгий и принципиальный	с обязанностями, каждый день получаю замечания от руководства, коллеги не принимают меня и игнорируют. Страх, одиночество, потеря веры в себя.	все меня уважают и ценят, становлюсь помощником руководителя, а потом руководителем. Через несколько лет возглавляю учреждение, защищаю докторскую, пишу десятки книг...	находить общий язык с коллективом. Замечаний тоже скорее всего не удастся избежать. Постепенно все наладится.	требования; Понять, что предстоит сложный период, настроиться заручиться поддержкой домашних; Заранее познакомиться с коллегами.
--------	--------------------------------	--	--	---	--

### Упражнение «Заколдованный человек»

Для того чтобы закрепить услышанное сегодня, мы попробуем изобразить слово «счастье» на бумаге. Все необходимое у вас в корзинке, главное правило не использовать речь. Договориться можно жестами и мимикой.

**Подведение итогов. Рефлексия.**

### Тренинг № 3

**Тема: «Эмоциональное благополучие педагога»**

**Цель тренинга** - повышение эффективности образовательно-воспитательного процесса через сохранение и укрепление эмоционального благополучия педагогов.

#### **Вступительное слово «Портрет психологически здорового человека»**

В процессе любой профессиональной деятельности человек сталкивается с множеством проблем, трудностей и волнений. А педагогическая деятельность, как никакая другая, связана с множеством стрессов и переживаний. С чем вы как педагоги ежедневно имеете дело: не всегда культурные и образованные родители; разные дети, среди которых - дети-инвалиды, сироты, дети с ОВЗ, с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; низкая заработная плата; публичные выступления (открытые моменты, аттестация, ответственность, необходимость являться

объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше психологическое здоровье. Что же это такое?

Давайте рассмотрим это понятие. Психологи сходятся во мнении, что «психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано... Жизнь их полна смысла, имеет цели. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большей самостоятельностью и независимостью. Психологически здоровые люди-большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и в малом. Даже в самой катастрофической ситуации они не теряют надежды, и это нередко дает силы найти выход. Это личность необычайно активная- не боится рисковать, не боится неудач- умеет спокойно пережить их и не сломаться. У психологически здоровых людей- положительная самооценка. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность. Именно такие люди способны глубже и полнее любить...

### **Упражнение «Незаконченное предложение»:**

#### **«Эмоционально-благополучный человек - это...»**

Говоря об эмоциональном благополучии, прежде всего необходимо разобраться с тем, что же это такое? Опишите эмоционально благополучного человека. Какой он? По каким критериям можно определить «эмоциональное благополучие?»

В результате мы с вами назвали основные критерии эмоционального благополучия, это -

- уверенность в себе;
- получение удовольствия от жизни;
- удовлетворенность жизнью и работой;
- хорошее настроение;
- здоровье;
- работоспособность.

### **Мозговой штурм**

#### **«Факторы, влияющие на эмоциональное благополучие человека»**

- Как вы думаете, от чего зависит эмоциональное благополучие в сфере вашей профессиональной деятельности (от каких факторов, условий)?

Приём «мозгового штурма»: педагоги высказывают свои идеи, мысли.

- В результате мы с вами определились, что на наше эмоциональное благополучие влияет целый ряд факторов, к ним можно отнести:

- Взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией).

- Отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками).

- Результативность (успешность) педагогической деятельности.

- Учебная нагрузка.

### **Упражнение «Запрет на выражение эмоций»**

- Все ли свои чувства человек показывает другим людям?

- Почему мы иногда скрываем свои чувства?

В нашей культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся», «сор из избы не выносят» и т.д. А ведь каждое чувство нам нужно, мы это уже выяснили.

- Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?»

Приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот - чтобы не кричал и не ругался; глаза - чтобы не выражали злости, не плакали; уши - чтобы не слышали лишнего; руки - чтобы не дрались; ноги - чтобы не убежали.

- Что может такой человек?

( Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности).

В качестве иллюстрации можно провести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарит, и самому себе. Таким образом, и человек, копит, копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим, и себе.

**Вывод:** Эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

### **Мини-сообщение «Психотехники саморегуляции»**

У каждого человека существуют свои способы снятия эмоционального напряжения. Предлагаю несколько психологических методов, способов



саморегуляции собственного эмоционального состояния, которые помогут вам справиться со своими негативными эмоциями или предупредить их возникновение. Существует множество психотехнических упражнений, которые занимают от 2 до 15 минут и помогают снять усталость, обрести состояние внутренней стабильности, свободу и уверенность в себе.

### **1. Техники самовнушения**

На наши эмоции оказывают большое влияние наши мысли, то, как мы оцениваем, воспринимаем ситуацию, программируем себя, настраиваем на что-то.

#### **Практикум-упражнение «Формулы»**

Сейчас я предложу вам несколько формул (небольших предложений), которые могут быть произнесены «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в процессе рабочего дня, перед трудной беседой.

Формула уверенности в себе: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все могу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула любви к работе: «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Хорошо, что у меня есть работа»

Формула восстановления работоспособности: «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу энергично, внимательно и с вдохновением. Я полон сил и энергии».

Такие формулы самовнушения могут быть взяты готовыми или составлены самостоятельно. Попробуйте привести собственные примеры подобных формул.

-Для того, чтобы эти формулы были эффективны, помните о следующих правилах:.

Формула должна иметь короткий текст.

Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7 раз).

Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

#### **Телесно-ориентированные техники**

Вы испытываете те или иные эмоции. Как вы узнаете, что за эмоцию вы испытываете? Что происходит с вами, когда вы испытываете то или иное чувство?

Замирает дыхание (трудно дышать);

Напрягаются плечи;

Напряжение в шее (гортани) - голос прерывается;

Поднимаются брови, хмурятся; опускаются уголки губ, сжимаем губы.

Т.е. любая эмоция проявляется на телесном уровне! Наверняка вам встречались люди, одного взгляда на которых было достаточно, чтобы понять, что этот человек относится ко всему с пренебрежением, другой - часто злится, третий - испытывает чувство стыда. Те эмоции, которые мы переживаем, накладывают на нас отпечаток. То напряжение, которое возникает при эмоциях, накапливается и приводит к формированию мышечных зажимов, «мышечной брони». Существуют 7 кругов мышечных зажимов: лоб, глаза, рот, шея, плечи и грудь, живот, бедра. Самое страшное в мышечных зажимах то, что они практически не осознаются, т.к. человек привыкает к напряжению постепенно. В результате - человек не свободен, не раскрепощен, зажат.

### **Упражнение «Вдох-выдох на счет»**

Дыхание: глубокое дыхание способствует снятию напряжения, саморегуляции.

Напряжение-расслабление мышц.

Снятие лицевых зажимов - корчить рожицы, смотреть по сторонам

Снятие напряжения в шее - «Мы - молодцы!», покричать в лесу, песни.

### **Релаксация – медитация**

Это релаксационные упражнения на расслабление. Для восстановления энергии можно просто закрыть глаза и представить себя окружённым неким ореолом любимого цвета или даже окрашенным в этот цвет. Можно также вообразить себе какие-то приятные звуки или обстановку. Скажем, на берегу моря, где шумит прибой, тёплый ветер треплет волосы.

Звучит релаксационная музыка.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Теперь представьте себе, что над Вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это- Ваша звезда, она принадлежит Вам и заботится о том, чтобы Вы были счастливы. Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно положите свою руку сначала к сердцу, потом- к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи яркого теплого света и что этот свет идет ко всем Вашим коллегам,

находящимся в этой комнате... Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, самым близким и дорогим. Прислушайтесь к себе, как приятно дарить тепло и свет, доброту и любовь...А сейчас мысленно возвращайтесь, я считаю до трех, открываем глаза. Раз, два, три...

### **Рефлексия**

Рефлексивный круг- участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

## **Тренинг № 4**

### **Тема: « Способы проживания негативных эмоций»**

**Цель тренинга** - Осознание и принятие педагогами своих эмоций, освоение способов управления своими эмоциями.

#### **Вступительное слово психолога.**

#### **Игра «Эмоциональный скульптор»**

Ваша задача – разделить на пары. Договоритесь между собой, кто в паре скульптор, кто - модель. Скульптор не глядя выбирает из мешочка карточку с эмоцией, написанной словами. Модель не знает, какая эмоция задана. Задача скульптора поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Нельзя разговаривать, издавать звуки, можно только двигаться, показывать мимикой и жестами. Задача модели и остальных – отгадать, какая эта эмоция.

#### **Мини-сообщение «Все эмоции нужны, все эмоции важны»**

Негативные чувства – неотъемлемая часть нашей жизни и нашей личности. Мы можем их отрицать, но они есть в каждом из нас. И, к сожалению, так как не все взрослые сами умеют правильно выражать эти чувства и проживать их, то зачастую они запрещают выражать эти чувства детям. Какими фразами?

*Не расстраивайся, ничего страшного.*

*Да ладно тебе, совсем не больно было.*

*Перестань обижаться, на обиженных воду возят!*

*Разве можно злиться на маму?*

**Важно помнить** – человеку необходимо испытывать весь спектр чувств и эмоций. Грустить и злиться можно, но нужно конструктивно и экологично выражать эти эмоции, которые, несмотря на то, что их испытывать неприятно, несут определенную пользу для человека, который их испытывает.

### Упражнение «Зачем нужны негативные эмоции?»

Кроме того, как бы мы к ним ни относились, каждая из них имеет свою функцию. Страх, гнев, стыд, зависть – все эти и другие не слишком светлые эмоции служат важным целям.

Давайте сейчас разобьемся на 4 группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния.

**Первая – злость, грусть,**

**Вторая – стыд, страх**

**Третья – апатию, разочарование;**

**Четвертая – зависть, отвращение, печаль.**

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Подводим итоги обсуждения:

**1. Злость** мобилизует нашу энергию, позволяет защититься; Между тем злость необходима нам, чтобы защищать свои личные границы, она служит энергией перемен, а порой помогает физически защитить себя и близких.

**3. Грусть** побуждает нас задуматься; Это завершающее чувство, которое сопровождает потери, разлуки и неудачи. Оно позволяет нам смириться с негативным событием, открыть для себя что-то важное, порой помогает выйти на новый уровень понимания себя и жизни – если дать себе прожить печаль, а не давить ее обязательным позитивом.

**3. Стыд** - может удерживать человека от неблагоприятных поступков и незаконных действий. Эта эмоция способствует развитию самосознания, самоконтроля и самокритичности. Чувство стыда помогает человеку морально не разложиться в условиях вседозволенности и продолжать вести правильную жизнь.

**4. Страх** сигнализирует об опасности;

**5. Апатия** дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

**6. Разочарование** Буквально: сбросить чары, шаль, вырваться из иллюзий, протрезветь. Разочарование позволяет отстраниться

(абстрагироваться) от пристрастного отношения к чему-либо и взглянуть на вещи с «высоты птичьего полета». Когда человек разочаровывается, он начинает критически мыслить, разрушая прежние убеждения и выстраивая новые, более объективные.

**7. Зависть** - Она мотивирует нас чужими достижениями. Мы смотрим на кого-то, завидуем, и хотим также. И порой из этого может получиться собственный интересный проект, прогресс в отношениях. Разумеется, бывают патологические формы зависти, которые, наоборот, не дают нам двигаться вперед. Но это можно сказать о любом другом чувстве, положительном или отрицательном.

**8. Отвращение** - Чувство, которое, как и гнев, помогает нам держать свои границы, а также помогает чувству меры. Люди, которые умеют ощущать свое отвращение, могут и вовремя остановиться – во всех смыслах. В еде, общении, учебе и так далее. А это очень важно, если мы не хотим чем-то объесться или чтобы нам что-то навязали.

**9. Печаль** - Печаль сигнализирует о том, что что-то произошло и человек нуждается в поддержке. Одна из функций состоит в том, чтобы заставить тех, кто видит выражение печали на лице проявить участие и заботу.

Другая функция печали состоит в полном восприятии того, что означает понесенная потеря. Выражение эмоции печали на лице, плач помогают нам в полной мере ощутить утрату.

Нужно не забывать, что существует педагогическая этика, которая не позволяет нам давать выход эмоциям в том виде, в котором очень бы хотелось. Поэтому возникает необходимость овладения педагогами умениями и навыками саморегуляции эмоционального состояния с целью сохранения и укрепления психического здоровья.

Одна из действенных форм выражения эмоций – обычное проговаривание. Если есть возможность выговориться, нам становится существенно легче. Но не всегда получается поговорить с человеком на которого затаил обиду, по различным причинам. Тогда сделайте глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить коллеге или родительнице лишнего, мысленно наберите в рот воды. Когда все уйдут, закройте двери и выскажите все, что хотели сказать, адресуя слова шкафу-стулу-компьютеру.

***Есть два главных варианта отреагирования (проживания) эмоций:***

***1. Через творческое самовыражение - арттерапия, позволяющая выразить на листе бумаги все чувства.***

### **Арт-упражнение «Мое настроение»**

1. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, закройте глаза и вспомните какой-то негативный случай, когда вы были сильно раздражены, злы или обижены. Представьте свое настроение в тот момент в виде образа, картины или изображения.

2. Возьмите карандаш или фломастер цвета вашей эмоции, которую вы вспомнили. Начинайте рисовать на белом листе то, что у вас ассоциируется с этой эмоцией. Вся эмоция должна уйти в механические, моторные движения, почувствуйте избавление от нее.

3. Как только вам захочется остановиться, посмотрите на то, что получилось. Рассмотрите со всех сторон. Может быть есть желающие описать словами то, что у вас получилось? Проговорите те эмоции и состояния, которые вы изобразили. Проанализируйте:

Что могло стать причиной такого моего настроения?

Видно ли это в рисунке?

Какие мысли мне приходят, глядя на мой рисунок?

4. А теперь представьте - какое настроение вы хотите взамен?

Как вы ходите сейчас себя чувствовать?

5. Теперь вновь возьмите карандаш, фломастер и дорисовывайте свой рисунок, дополняйте его, изменяйте, добавляйте краски, цвета, фигуры, крутите лист и ищите новые ракурсы, можно разрезать и наклеить уже в другом порядке на новый лист, поменяйте старое на новое и делайте так, как вам этого хочется! Главное, чтобы в итоге получилось по ощущениям именно то настроение, которое хочется сохранить надолго!

#### *2. Через двигательную энергичность;*

Почему двигательная? Вспомните, что происходит с вами, когда волнуетесь? Кто-то перебирает в руках маленькие предметы (этой людской потребностью разъясняется успокаивающее действие четок, кто-то прогуливается взад - вперед. А если произошла неприятная ситуация то, кому то необходимо пройтись по улице и просто подышать. Кому то помогает плавание, кому то бег. Чтобы выразить злость физически можно побить или покричать в подушку, попинать мяч ли еще что-нибудь. Каждому подходит свой способ.

### **Упражнение «Психологический душ»**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь»

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...»

3.Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично»

4.Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»

5.Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»

6.Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед- назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна»

7.Руки на талии, выполняя наклоны вправо- влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу»

8.Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается».

### **Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

**Инструкция:** Все участники тренинга садятся в круг и закрывают глаза. Тренер спокойным голосом зачитывает текст инструкции.

«Вспомните день, в который вы охотно идете на работу... Когда вы идете не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными ... Назовите ситуацию, когда вы взволнованны и невнимательны...

Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете- не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело. Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. Представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость...» Упражнение будет способствовать развитию навыков саморегуляции.

(Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце и определяют возможности этой игры с детьми).

#### **Рефлексия.**

- Чем был полезен цикл тренингов?
- Чему вы научились? Что нового узнали?

**Домашнее задание:** ведение «Дневника эмоций» в течение трех месяцев, выполнение упражнений на контроль саморегуляции.

## **МОТИВАЦИЯ**

### **Тренинг №1**

**Тема: «Повышение мотивации и профессиональной мобильности педагогов –необходимое условие самореализации в профессии»**

**Цель тренинга** - формирование положительной мотивации, а также нормализация взаимоотношений в общении между педагогами, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера.

**Ритуал приветствие.** Из набора метафорических карт педагог выбирает карту, отражающую его настроение сегодня, делится чувствами и эмоциями.

#### **Разминка**

#### **Игра на сплочение и поднятие настроения**

Все педагоги становятся в круг,

-задание первое: передай рукопожатие по кругу,

-задание второе: сказать соседу справа, что тебя с ним объединяет,

-задание третье: сказать соседу слева, что тебя с ним различает?

#### **Мини - лекция « Мотивация»**

О мотивации сейчас говорят много, не меньше написано трудов. Но, как говорится, а воз и ныне там. Не потому ли, что работать все привыкли по старинке, что проще делать что-то привычное, чем что-то менять, напрягаться, искать новое

«Большинство людей совершенно не умеют себя мотивировать. Их ответы на: "Почему я это делаю?" абсолютно бессмысленны — «должен», «надо», «необходимо».

Если уже на эти ответы спросить у них «Почему?» — Вы услышите новую череду «надо», «должен», «необходимо».

Последствия печальные:

- работа сопровождается всплеском негативных (в. т.ч. депрессивных) эмоций, которые понижают эффективность не только этой работы, но и человека в целом, на длительное время;



- разум, под влиянием негативных эмоций, постоянно ищет предпосылки для того, чтобы эту работу не делать — причём иногда с завидным упорством;
- все производные от разума, такие как память, внимательность и концентрация, не будут работать на полную мощность — даже простое сосредоточение на работе отнимет очень много сил.

Как результат — люди достигают малого, живут плохо, случаются частые стрессы и депрессии» Даже если у Вас железная сила воли, без мотивации на ней продержаться очень сложно, потому что и ей тоже нужна мотивация, и разум без мотивации будет делать всё, чтобы найти повод дать силе воли сигнал на «отмену».

Работа над повышением мотивации педагога, ее развитием и стимулированием начинается с ее изучения.

## Дискуссия

### **«Что является более важным для повышения мотивации педагогов: материально-техническое обеспечение или деятельность самого педагога?»**

Вывод: Мотивация в самом общем виде представляет собой совокупность внутренних и внешних движущих сил (мотивов), которые побуждают человека к деятельности, задают ее границы и формы, придают деятельности направленность на достижение определенных целей. Мотивация — это не навык и не информация, ее нельзя тренировать, ей нельзя научиться, ее можно лишь стимулировать, повышать, развивать.

**Проективная методика «Деревья»** -которая позволит определить ваши актуальные мотивы и потребности.

**Инструкция:** Изобразите на листе бумаги (наброском) 6 одинаковых деревьев. Представьте, что вы заходите в красивый сад, в котором растут 6 деревьев и каждое из них особенное: на 1-м дереве висит большое красивое наливное яблоко; на 2-м дереве размещен черный ящик, внутри которого находится нечто, как в известной телевизионной передаче «Что? Где? Когда?»; 3-е дерево самое красивое из всех деревьев, идеально красивое; под 4-м деревом сидит человек, который озабочен или озадачен; на 5-м дереве табличка с надписью «Подойдешь ко мне — станешь самым совершенным во всех отношениях»; на 6-м дереве табличка с надписью «Подойдешь ко мне — станешь ближе к Богу». Вам необходимо определиться, в какой последовательности вы будете подходить к каждому из 6 деревьев, и соответственно проставить рядом номер.

**Интерпретация результатов:** каждое из деревьев обозначает определенные мотивы профессиональной деятельности педагога и потребности: 1-е дерево — мотив прагматизма, удовольствия, материального благополучия; 2-е дерево — мотив познания, потребность в обновлении; 3-е дерево — эстетический мотив, потребность окружить себя красотой во всех проявлениях; 4-е дерево — мотив общения, потребность душевной близости и построения дружеских связей; 5-е дерево — мотив самоутверждения, потребность в одобрении, признании и высоком социальном статусе; 6-е дерево — мотив самосовершенствования, осознания своих идеалов, ценностей, потребность и стремление соответствовать идеалу.

Выявление актуальных потребностей профессиональной деятельности

### **Игра «Волшебная лавка»**

Представьте, что Вам сегодня особенно повезло – к нам в город приехала лавка уникальных древних талисманов.

И сейчас я расскажу вам о необыкновенных товарах, которые вы можете приобрести.

#### **Талисманы:**

«**Золотая монета с изображением солнца**» - этот талисман даст вам возможность всегда получать за свою работу наиболее высокое вознаграждение.

«**Серебряная ладонь**» - этот талисман даст вам возможность всегда получать работу в комфортном, дружеском коллективе.

«**Алмазная лестница**» - этот талисман даст вам возможность всегда получать работу, которая будет содействовать карьерному росту.

«**Изумрудная книга**» - этот талисман даст вам возможность на любой работе получать наиболее полезное обучение.

«**Сапфировый факел**» - этот талисман даст вам возможность всегда получать и делать творческую работу.

«**Платиновые часы**» - этот талисман даст вам возможность, делать свою работу в наиболее удобное время.

«**Золотая стрела**» - этот талисман даст вам возможность всегда получать работу, которая будет воплощать все новые творческие идеи в жизнь.

Итак, сейчас я предлагаю вам подумать и определить, какой один из талисманов хотели бы вы получить и почему. А так же договориться какой из талисманов станет главным для вашей группы.

А сейчас, я предлагаю узнать, что же на самом деле скрывали в себе выбранные вами талисманы.

Итак, для высокой профессиональной мотивации вам важно.

«**Золотая монета с изображением солнца**» - мотивация – материальная.

«**Серебряная ладонь**» - мотивация – отношения в коллективе.

«**Алмазная лестница**» - мотивация – карьерный рост.

«**Изумрудная книга**» - мотивация – профессиональный рост.

«**Сапфировый факел**» - мотивация – самореализация, отсутствие рутины.

«**Платиновые часы**» - мотивация – гибкий график работы.

«**Золотая стрела**» - мотивация – способность к продуцированию нового, новаторство, инновационный подход.

*Показ и обсуждение мультфильма «Аист и Облако»*

**Вывод:**

- Самореализация – это осуществление возможностей развития.
- Профессиональная самореализация педагогов имеет прямую взаимосвязь с внутренней мотивацией - чем выше внутренняя мотивация педагогов, тем выше показатель их профессиональной самореализации.

**Рефлексия** «Чемодан. Корзина. Мясорубка». На розовом листке изображение чемодана. На синем листке изображение корзины. На зеленом листке изображение мясорубки. Если участники выбирают чемодан, то это значит, что знания уносят и используют. Если выбирают корзину – это значит туда помещают грусть, печаль и отрицательные эмоции. Если выбирается мясорубка – это значит, что материал необходимо прокрутить снова.

## **Тренинг №2**

**Тема: «Профессиональная деятельность и Я»**

**Цель тренинга** - осознание своих мотив и потребностей, развитие самосознания и самоисследование участников, почувствовать собственную ответственность за свои профессиональные мотивы.

**Ритуал приветствие.** Из набора метафорических карт выберете карту, отражающую ваше настроение сегодня, поделитесь чувствами и эмоциями.

### **Упражнение (Разминка) «Мое имя»**

Сейчас каждый участник пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подобрать позитивную положительную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

### Упражнение «Сосуды долга и права»

**Цель:** актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».

*«Приступая к любому виду деятельности, надо осознать, что будет владеть человеком: интерес (право) или долг (обязанность)»* как вы думаете, в каком случае работа будет выполнена более качественно. Если интерес – дело пойдет, если долг – надо постараться «вырастить в себе интерес».

Задание для группы определите, что может для вас стать мотивом, чтобы мероприятие из статуса «долг» выросло в статус «интерес».

Предлагаются ситуации, которые задаются в контексте долга (обязанности).

1. Незапланированное мероприятие (открытое занятие, развлечение с детьми)
2. Освоение новой комплексной программы
3. Транслирование своего опыта работы (участие в конкурсах, написание статьи и т.д.)
4. Назначение на должность классного руководителя.
5. Назначение на должность руководителя методического объединения.
6. Организация общего собрания
7. Быть представителем ДООУ на краевой выставке прикладного искусства.

Выполнение, обсуждение.

### Упражнение «Айсберг»

**Цель:** выявить неосознаваемые мотивы участников в их профессиональной деятельности.

**«Мотив – это то, что побуждает человека к действию»**

Предлагаю за 15 секунд написать на листе как можно больше основных мотивов, которые вы считаете главными в своей профессии. (ведущий применяет таймер, по истечении 15 дает сигнал).

У нас на доске нарисован айсберг и в верхней его части мы разместим мотивы, сформулированные вами за 15 секунд.

*«Мотив – это также источник деятельности любого человека»*

Теперь предлагаю вам погрузиться в размышления, чтобы определить мотивы более скрытые, неявные, которые заполнят невидимую часть нашего айсберга. (10-15 минут)

Выполнение, обсуждение.

### **Упражнение «Я учусь у тебя...»**

**Цель:** Формирование чувства ценности других и самооценности; обозначения качества, которое мотивирует участника к деятельности.

**Задание:** Встаньте в круг. Посмотрите внимательно друг на друга. Все мы разные, мы по разному относимся к окружающему миру, к происходящим событиям. Вспомните все лучшее, что есть у вас и у ваших коллег – это профессиональные качества, чувства, способности, качества характера, привычки и т.д. может быть вам хотелось что то перенять у своих коллег. Стоя в кругу бросаем друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего подтвердить высказанную мысль: «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

Выполнение, обсуждение.

### **Упражнение «Мудрец из храма»**

Упражнение выполняется под тихую музыку, настраивающую на размышление.

Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки облаков в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, но ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери.

Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь.

Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма царит полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, который так долго искали...

Возможно, старец хочет что-то подарить вам. Примите с благодарностью его подарок. Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь в свою комнату...

Задание: необходимо нарисовать или подробно описать предмет, который мудрец подарил вам.

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

**Рефлексия** «Чемодан. Корзина. Мясорубка». На розовом листке изображение чемодана. На синем листке изображение корзины. На зеленом листке изображение мясорубки. Если участники выбирают чемодан, то это значит, что знания уносят и используют. Если выбирают корзину — это значит туда помещают грусть, печаль и отрицательные эмоции. Если выбирается мясорубка — это значит, что материал необходимо прокрутить снова.

Завершение, подведение итогов, обмен впечатлениями и мнениями.

### **Тренинг № 3**

**Тема: «Развитие самостоятельности и уверенности»**

**Цель тренинга** — отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.

**Задачи:** развитие умения действовать адекватно и эффективно в различных педагогических ситуациях, умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.

**Ритуал приветствия.** Из набора метафорических карт педагог выбирает карту, отражающую его настроение сегодня, делится чувствами и эмоциями.

### **Упражнение «Комплименты»**

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

### **Упражнение «Уверенность в себе»**

Выберете себе пару. Каждый участник называет педагогическую ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из предложенных ситуаций и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние другого. Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, оценку, дать ответ, высказать претензию. Через одну-две минуты ведущий останавливает участников и просит других членов группы предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение. Затем он должен сам сказать, что ему понравилось в своем поведении, и что можно было бы сделать еще более уверенно. Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый участник тренинга не сыграет роль партнера. Обсуждение данного упражнения направлено на развитие уверенности в себе и своих профессиональных возможностях.

### **Упражнение «Профессиональный герб»**

Если я сейчас попрошу вас придумать метафоры к слову педагог конечно это будет и идущий впереди, и источник дающий силы другим, и садовник возвращающий красивые цветы. Но сегодня я предлагаю обсудить метафору рыцарь - самоотверженный, благородный человек... Готовый

всегда передать мудрость молодым, а как известно неотъемлемой частью любого рыцаря был герб. Его главной задачей было предоставлять информацию о том рыцаре, который его держит.

И я предлагает каждому из вас изобразить контуры профессионального герба, который предстоит наполнить внутренним содержанием. Для этого необходимо определить некоторые моменты профессиональной деятельности:

-достижение или событие, которое участник оценивает как самое знаменательное в своей профессиональной деятельности;

-событие, которое участник считает наиболее значимым в профессиональной деятельности;

-вещи или предметы, при помощи которых вас могут сделать счастливым ваши учащиеся;

-событие, которое вам запомнилось как самое неприятное в вашей педагогической деятельности;

-ваши личностные качества, которые помогают вам в вашей педагогической деятельности.

Главное условие выполнения данного упражнения: заполняя профессиональный герб, участники должны пользоваться рисунками, а не словами. После того, как гербы наполнены внутренним содержанием, они развешиваются на стене (на доске), и получается своеобразная галерея жизненных альтернативных позиций. Участники присматриваются к различным профессиональным гербам и в ходе обсуждения отвечают на вопросы:

-что могут рассказать изображения на гербе о его владельце;

-почему внутреннее содержание рисунков столь различно;

-рисунки какого герба участникам хотелось бы изменить, и чем вызвано такое желание;

-есть ли среди профессиональных гербов самый лучший и почему.

-по итогам проходит обсуждение того, что способствовало или затрудняло достижение поставленных целей занятия.

И в завершении нашей встречи мне бы хотелось рассказать вам коротенькую притчу **«О рабочем коллективе»**:

Ехал однажды купец в роскошной карете, которую везла шестерка породистых лошадей, купленных, в разных странах. Карета завязла в трясине, и с колько кучер нестегал лошадей, они не могли сдвинуться с места. Но тут появился крестьянин нателеге, которую везла пара лошадок, и с лёгкостью проехал через ту самую трясину. Купец изумился и спросил крестьянина:



-В чём сила твоих лошадей?

И тот сказал ему:

- Ваши лошади, хоть и сильны в отдельности, но все разной породы, и нет между ними никакой связи. Каждая считает себя породистее другой и клонит в свою сторону- стегнёшь одну, а другая этому только радуется. А у меня лошадки простые, одной масти - кобыла со своим жеребёнком. Чуть пригрозил кнутом одной из них, так другая все силы прикладывает, чтобы помочь той, что рядом. Так и в любом коллективе: если в нем все порознь, то, сколько бы людей ни было, больших результатов не достичь. И наоборот - сообща, даже малым числом можно достигать больших результатов.

***Выводы:***

Нужно понимать друг друга, уметь находить компромисс в любой ситуации, не ставить свои интересы над интересами других. Коллектив- одна семья, единое целое. Человека следует воспринимать таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

Рефлексия «Чемодан. Корзина. Мясорубка». На розовом листке изображение чемодана. На синем листке изображение корзины. На зеленом листке изображение мясорубки. Если участники выбирают чемодан, то это значит, что знания уносят и используют. Если выбирают корзину – это значит туда помещают грусть, печаль и отрицательные эмоции. Если выбирается мясорубка – это значит, что материал необходимо прокрутить снова.

## **Тренинг № 4**

### **Тема: «Создаём маршрут профессиональной деятельности»**

**Цель тренинга** - Развитие осознание сильных сторон своей личности, развитие позитивного отношения к школьной жизни. Разработка маршрута профессиональных действий. Выявление своего профессионального творческого потенциала, овладение приемами преодоления сомнений, закрепление уверенности в своих профессиональных способностях.

**Ритуал приветствия.** Из набора метафорических карт выберите карту, отражающую ваше настроение сегодня, поделитесь чувствами и эмоциями.

**Разминка «Подарок».** Необходимо придумать вымышленный подарок, который бы вы хотели подарить людям, находящимся в кабинете.

## Упражнение-беседа «Рецепт хорошего дня на работе»

Какое сегодня утро?  
Сегодня плохое утро!!  
Сегодня скучное утро!!  
И, кажется, будет дождь...  
Почему же плохое утро?  
Сегодня хорошее утро!!  
Сегодня весёлое утро!!  
И тучи уходят прочь!  
День удачным не бывает,  
Если кофе в чашке нет,  
Наливаем чашку кофе  
И заходим в Интернет

А от чего зависит ваше настроение, ваш день на работе?

Предлагаю создать рецепт хорошего дня на работе. Вот кастрюля рисунок на мольберте, давайте ее наполним «ингредиенты», способствующими хорошему дню на работе. Каждый высказывается все «ингредиенты» записываются.

Обсуждение: «Что необходимо, чтобы эти ингредиенты сочетались друг с другом, что для этого может сделать сам педагог?».

### Упражнение «Самотивация»

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе

---

---

---

Б — дома

---

---

---

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Б

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В основном я не могу привыкнуть к этому виду деятельности:

А

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Б

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Б

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Обсуждение.

### **Упражнение «Рисунок будущего»**

В вашем распоряжении карандаши, краски и бумага. Я предлагаю вам устроиться удобно там, где вы будете чувствовать себя максимально свободно. Не ставя никаких ограничений, нарисуйте свою будущую жизнь и профессиональную деятельность так, как вы хотите чтобы она сложилась. Необходимо указать дороги, ведущие к вершинам, на которые хотят взойти участники. По окончании работы участников тренинга составляется картинная галерея. Все участники, проходя вдоль этой галереи, обсуждают изображения, не называя имени автора рисунка.

### **Упражнение «Чемодан пожеланий»**

Вот и подошли к концу наши встречи. Впереди у каждого из вас долгая дорога профессионального роста, потому что в нашей профессии учишься и растешь постоянно. И очень бы хотелось, чтобы каждый ушел с багажом знаний, идей, целей. Поэтому предлагаю собрать чемодан пожеланий.

Выскажите пожелания всем участникам тренинга. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы

конкретному человеку. У каждого из вас есть пустой чемодан (бумажный шаблон чемодана) по моему сигналу вы передаете свой чемодан соседу справа и получаете чемодан от соседа слева и пишем пожелания своему коллеге. Наши чемоданы передаются и наполняются до тех пор, пока не вернуться к хозяину.

Все участники тренинга записывают пожелания, а теперь прочтите и проранжируйте их по степени значимости для себя.

В конце занятия проводится опрос, в котором все желающие высказывают свое мнение о проводимом тренинге.

## **ЭМПАТИЯ**

### **Тренинг №1**

#### **Тема: «Эмпатия-профессионально значимое качество личности педагога»**

**Цель тренинга** – создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

#### **Задачи тренинга:**

- осмысление понятия «эмпатия»;
- осознание своих переживаний, чувств;
- развитие психологической наблюдательности;
- формирование навыков «чтения» невербальных сигналов партнера;
- развитие способности сопереживания партнеру по общению;

Здравствуйте, уважаемые коллеги, рада видеть вас. И сразу хочу уточнить с какой целью вы пришли сегодня на занятие? Передавая мяч по кругу каждый закончит предложение « Я пришла сюда для того что бы...»

#### **Мини лекция:**

Эмпатия — это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это значит, что вы распознаете чувства и эмоции других людей, умеете утешать и помогаете им выходить из сложных психологических и эмоциональных состояний.

**Эмпатия** – очень эффективный инструмент общения между людьми. Как всякий инструментарий, его важно уметь применять в жизни. Кому-то в этом помогает интуиция, а некоторым людям для достижения жизненного успеха приходится учиться представлять себя на месте другого.

*Некоторые эмпатические реакции есть даже у младенцев: если один малыш начинает плакать, то его хором поддерживают дети, находящиеся рядом. Маленькие дети капризничают или бывают грустными, если у кого-то из домочадцев есть проблема. Но и условия воспитания играют роль в формировании способностей, они либо притупляют, либо благоприятствуют развитию эмпатии.*

### **Преимущества эмпатии**

- **Эмпатия объединяет людей.** Когда к человеку относятся с эмпатией, он склонен отвечать взаимностью. Если вы эмпатичны, люди тянутся к вам: вы можете стать отличным лидером.

- **Эмпатия исцеляет.** Негативные эмоции разрушают психику и физическое здоровье человека, в то время как проявление эмпатии помогает заживить раны.

- **Эмпатия создает доверие.** Любой, даже самый недоверчивый человек, начинает доверять вам со временем, если вы проявляете к нему живой интерес и понимаете, что он чувствует.

- **Эмпатия несовместима с критикой.** Большинство людей постоянно критикует близких, не задумываясь о том, как это ранит их самолюбие. Если вы развиваете эмпатию, то начинаете понимать, что нужно и чего не нужно говорить.

Большинство современных профессий требуют развитой эмпатии. Можно ли научиться быть эмпатичным?

**Есть целый ряд факторов, которые позволяют развить в человеке способность к эмпатии:**

- Теплые и доверительные отношения внутри семьи.
- Сопереживание взрослых другим людям.
- Доброе отношение к другим живым существам: растениям и животным.

- Особенно в раннем возрасте ребенка его родители должны обратить внимание своего чада на то, например, что кошке так же больно, как и малышу, когда ее тянут за ухо и т. п.

- Особенно важна эмоциональная реакция на печальные события, которая помогает ставить себя на место других людей.

**Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его**

встать в позицию собеседника, осознать его переживания. Эпизодические переживания подобного рода суммируются, что, в последствии, приводит к устойчивому эмпатийному поведению.

Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия.

Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально-психологические тренинги. Тренинг - активный способ группового обучения направленный на формирование эффективной модели поведения, выработку определенных навыков, стратегий поведения.

### **Правила тренинга**

#### **1. Приходить вовремя**

Приходите вовремя после перерывов, а лучше за несколько минут до окончания. К началу тренинга желательно приходить за 10-15 минут.

#### **2. Отключить мобильный телефон**

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег.

#### **3. Правило активности**

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

#### **4. Здесь и сейчас**

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

#### **5. Правило круга**

Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

#### **6. 1 микрофон**

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

#### **7. Я-высказывания**

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

#### **8. Принцип доброжелательности**

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

### **Игра – разминка «Говорю, то что вижу»**

**Цель:** разминка, улучшение атмосферы в группе, развитие навыка безоценочных высказываний.

**Инструкция:** «Сядьте, пожалуйста, в круг, ваша задача наблюдать за поведением других и, по очереди, говорить, что видите относительно любого из участников. Описывая только поведение и действия других людей, не оценивайте их, а просто констатируйте наблюдаемое. Например: «Света сидит, положив ногу на ногу», «Юля улыбается».

**Примечание:** Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения.

**Обсуждение:** расскажите, сложно ли было отмечать только действия, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что вы чувствовали.

### **Упражнение «Расскажу о своем хозяине»**

**Цель:** включение участников тренинга в групповую работу.

**Инструкция:** выберете какой-либо личный предмет (расческу, платочек, авторучку) и от его имени расскажите о себе что-нибудь интересное или примечательное (чем вы отличаетесь от других).

**Примечание:** Первым представляется ведущий, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление 2-3 минуты).

Приблизительная схема представления:

Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);  
что хотел бы получить от тренинга;

## **Упражнение «Чувства по кругу»**

*Цель: развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.*

*Инструкция: «Сейчас мы будем друг другу бросать мяч, называя при этом любое эмоциональное состояние или чувство, а поймав человек поймавший мяч, называет антоним — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Нине и говорю: «Грустный». Нина, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние. Бросать мяч кому-либо повторно, нельзя»*

## **Игры и упражнения, способствующие осознанию чувств и эмоций партнера. Рациональный компонент эмпатии.**

Упражнения данного типа направлены развитие наблюдательности, восприятия, осознание состояний партнера, что позволяет создать целостный образ человека и группы. В подобных упражнениях развивается способность отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.

### **Механизм эмпатии:**

- сопереживание - переживание субъектом тех эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек посредством отождествления себя с ним;

- сочувствие-переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

## **Упражнение «Визуальное чувствование»- презентация**

1. Определите чувства, которые испытывают герои;
2. Назовите чувства, которые испытали бы вы в подобной ситуации.

## **Упражнение «Подстройка под позу»**

Давайте сейчас проведем маленький эксперимент. Сядем в одну позу.(Ведущий принимает такую же позу). Определите, на сколько я сейчас вам близка, на сколько “своя”? А сейчас? (Ведущий меняет позу). Изменилась оценка? А что произойдет, если я сяду опять в позу, в которой Вы сидите? (Ведущий садится в позу, в которой сидит участник упражнения). Улучшилось отношение ко мне по сравнению с предыдущим разом? (Да). Итак, можно сделать вывод, что одним из основных признаков доверия является поза.



### **Упражнение «Выход из контакта»**

Инструкция: Разбейтесь на пары. Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и хочет пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая варианты выхода из контакта. После этого следует обсуждение. Что чувствовали участники сценки? Какой способ выхода из контакта наиболее приемлемый?

#### **Почему же важно уметь сопереживать эмоциональному состоянию другого человека?**

- Другому - это явно будет приятно;
- Это сближает;
- Это укрепляет отношения;
- Это способствует пониманию друг друга, пониманию того, что происходит с другим;
- Это помогает понять себя;
- Помогает понять свои эмоции, свои проявления по отношению к другим;
- Это как минимум саморазвивает.

#### **Вот несколько правил, которые помогут не тратить жизненную энергию попусту:**

- У каждого человека свой жизненный выбор. Если человек сам не желает себя спасти, то и эмпату не нужно думать об этом.
- Эмпат не должен быть эмоциональным лекарем. Он должен принять чувства другого человека такими, какие они есть, а не пытаться постоянно вмешиваться, особенно, если его об этом не просит сам «болящий».
- Что бы успокоиться и наладить душевную гармонию, полезно медитировать.
- Не пытайтесь дружить со всеми. Если человек вызывает отрицательные эмоции или депрессивное состояние – нужно просто дистанцироваться от этого человека.
- Эмпат обязательно должен полюбить себя таким, каков он есть, а не принимать на себя «вину за весь мир».

То есть, действительно, можно сделать **вывод** о том, что эмпатия или сопереживание – это невероятно **крутая способность человека**.

Способности даются нам не при рождении, а воспитываются в процессе жизни и опыта – всему, что мы хотим, в чем мы нуждаемся – можно научиться.

### **Медитация**

У вас несколько минут на то, чтобы вспомнить, что вы узнали за сегодняшнее занятие. И подумать о том, как вы можете применить полученные знания. И как это может изменить вашу жизнь.

## **ПЯТЬ ШАГОВ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ**

1. Понаблюдайте за тем, как часто вы оцениваете другого человека, мысленно осуждаете его, навешиваете «ярлык» - добрый, злой, жадина, вечная жертва, эгоист и т.д. Чем чаще вы оцениваете людей при общении, тем меньше шансов того, что вы по-настоящему поймете их.

2. Начните просто наблюдать за другими людьми, воздерживаясь от оценок. Допустите мысль о том, что на самом деле вы ничего не знаете об этом человеке. Смотрите телевизор без звука, или фильм на незнакомом вам языке, наблюдайте за тем, что говорит вам лицо, тело, мимика другого человека, и, самое главное, за тем, что вы при этом чувствуете, как другой влияет на ваши переживания.

3. От практики на незнакомых людях постепенно переходите к вашему окружению: когда собеседник будет вам что-то рассказывать, прежде чем дать свою реакцию, наблюдайте за ним и предположите, что он чувствует, чего хочет на самом деле.

4. Используйте незаменимые я-сообщения: говорите о том, как поведение или слова другого влияет на вас, на то, что происходит с вами, высказывайте мягкие предположения: «ты выглядишь расстроенным», «похоже, что это очень важно для тебя» и т.д. Опирайтесь в этот момент на тот опыт, который переживали вы сами, но в другой ситуации. Так внутренне вы настроитесь на другого человека.

5. И, наконец, самый важный шаг: если вы хотите по-настоящему понять другого человека, особенно, если испытываете к нему негативные чувства, не «зацикливайтесь» на том, что вас разделяет, найдите сходства. Сейчас, когда так легко рушатся родственные и дружеские связи, важно не усугубить этот процесс дальше. Какая бы точка зрения не была у человека, какую бы форму для ее предъявления он не выбирал, он также хочет быть любимым, здоровым и т.д. Проявить отзывчивость в этот момент – не означает отказаться от своих ценностей, скорее, наоборот, увидеть за гневом

– страх и бессилие, за громкими речами – желание почувствовать опору и быть услышанным.

Чем больше жестокости проявляет мир, тем легче ожесточиться самому... Нам кажется, что так мы защищаем себя, только понимания между самыми близкими людьми становится меньше. Мы начинаем забывать, что словом можно не только ранить, но и исцелить. Мы не можем отвечать за мир в странах, но каждый в сила установить его в своей семье, в своем доме. Рискнуть отказаться от оценок, заменив осуждение на интерес и чуткость. Услышать другого сердцем, а не головой. Это не то, к чему мы привыкли в последнее время, но, может быть, это тот вклад в мир, который по силам каждому.

Надеюсь, полученная информация будет для Вас полезной.

### **Домашнее задание**

#### **Распознавание эмоций и мыслей**

- Изучите эмоции, то есть, ответьте с серьезным подходом на вопрос «Какие эмоции бывают?»;

- Попробуйте отслеживать у себя различные эмоции. (Дневник эмоций, где фиксируются ведущие эмоции каждого вашего дня);

#### **Домашнее задание 2**

- После первых двух пунктов можно пробовать наблюдать за проявлениями эмоций другими людьми.

Нередко, после того как изучил эмоции у себя, у других замечать и воспринимать их гораздо проще.

## **Тренинг №2**

### **Тема: «Пойми меня»**

**Цель тренинга** – обучить приемам позитивного общения.

Эмпатия - важное личностное качество педагога и занимает главное место внутри социальных эмоций. Она помогает педагогу лучше понять ребенка, установить крепкие доверительные отношения с ним. От того какими профессиональными качествами педагог обладает, зависит отношение ребенка к окружающему его обществу.

### ***Современная притча «Лучшая учительница»***

В начале учебного года классная руководительница шестого класса стояла перед своими бывшими пятиклассниками. Она окинула взглядом

своих детей и сказала, что всех их одинаково любит и рада видеть. Это было большой ложью, так как за одной из парт, сжавшись в комочек, сидел мальчик, которого учительница не любила. Она познакомилась с ним, как и со всеми своими учениками, в прошлом учебном году. Ещё тогда она заметила, что он не играет с одноклассниками, одет в грязную одежду и пахнет так, будто никогда не мылся.

Со временем отношение учительницы к этому ученику становилось всё хуже и дошло до того, что ей хотелось исчеркать все его письменные работы красной ручкой и поставить единицу.

Как-то раз завуч школы попросил проанализировать характеристики на всех учеников с начала обучения их в школе, и учительница поставила дело нелюбимого ученика в самый конец. Когда она, наконец, дошла до него и нехотя начала изучать его характеристики, то была ошеломлена.

Учительница, которая учила мальчика в первом классе, писала: «Это блестящий ребёнок, с лучезарной улыбкой. Делает домашние задания чисто и аккуратно. Одно удовольствие находиться рядом с ним».

Учительница второго класса писала о нем: «Это превосходный ученик, которого ценят его товарищи, но у него проблемы в семье: его мать больна неизлечимой болезнью, и его жизнь дома, должно быть, сплошная борьба со смертью».

Учительница третьего класса отметила: «Смерть матери очень сильно ударила по нему. Он старается изо всех сил, но его отец не проявляет к нему интереса и его жизнь дома скоро может повлиять на его обучение, если ничего не предпринять».

Учительница четвёртого класса записала: «Мальчик необязательный, не проявляет интереса к учёбе, почти не имеет друзей и часто засыпает прямо в классе».

После прочтения характеристик учительнице стало очень стыдно перед самой собой. Она почувствовала себя ещё хуже, когда на Новый год все ученики принесли ей подарки, обернутые в блестящую подарочную бумагу с бантами. Подарок её нелюбимого ученика был завернут в грубую коричневую бумагу. Некоторые дети стали смеяться, когда учительница вынула из этого свёртка браслетик, в котором недоставало нескольких камней и флакончик духов, заполненный на четверть. Но учительница подавила смех в классе, воскликнув:

— О, какой красивый браслет! — и, отрыв флакон, побрызгала немного духов на запястье.

В этот день мальчик задержался после уроков, подошёл к учительнице и сказал:

— Сегодня вы пахнете, как пахла моя мама.

Когда он ушёл, она долго плакала.

С этого дня она отказалась преподавать только литературу, письмо и математику, и начала учить детей добру, принципам, сочувствию.

Через какое-то время такого обучения нелюбимый ученик стал возвращаться к жизни. В конце учебного года он превратился в одного из самых лучших учеников. Несмотря на то, что учительница повторяла, что любит всех учеников одинаково, по-настоящему она ценила и любила только его.

Через год, когда она работала уже с другими, она нашла под дверью учебного класса записку, где мальчик писал, что она самая лучшая из всех учителей, которые у него были за всю жизнь.

Прошло ещё пять лет, прежде чем она получила ещё одно письмо от своего бывшего ученика; он рассказывал, что закончил колледж и занял по оценкам третье место в классе, и что она продолжает быть лучшей учительницей в его жизни.

Прошло четыре года и учительница получила ещё одно письмо, где её ученик писал, что, несмотря на все трудности, скоро заканчивает университет с наилучшими оценками, и подтвердил, что она до сих пор является лучшей учительницей, которая была у него в жизни.

Спустя ещё четыре года пришло письмо. В этот раз он писал, что после окончания университета решил повысить уровень своих знаний. Теперь перед его именем и фамилией стояло слово доктор. И в этом письме он писал, что она лучшая из всех учителей, которые были у него в жизни.

Время шло. В одном из своих писем он рассказывал, что познакомился с девушкой и женится на ней, что его отец умер два года тому назад и спросил, не откажется ли она на его свадьбе занять место, на котором обычно сидит мама жениха.

Конечно же, учительница согласилась. В день свадьбы своего ученика она надела тот самый браслет с недостающими камнями и купила те же духи, которые напоминали несчастному мальчику о его маме.

Они встретились, обнялись, и он почувствовал родной запах.

- Спасибо за веру в меня, спасибо, что дали мне почувствовать мою нужность и значимость и научили верить в свои силы, что научили отличать хорошее от плохого.

Учительница со слезами на глазах ответила:

- Ошибаешься, это ты меня научил всему. Я не знала, как учить, пока не познакомилась с тобой.

## **Игра- приветствие «Слово настроения»**

Для этого встаньте в круг и передавая мяч друг другу называем слова, которые улучшают вам настроение.(например: «солнышко», «дети», «тепло» ....). надеюсь от таких теплых добрых слов у всех настроение стало намного лучше.

А сейчас, я попрошу вас разбиться на пары. И постараться без слов только руками передать настроение и эмоциональные состояния.

Поздороваться с помощью рук.

- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Поцеловаться руками.
- Успокоить руками.
- Пожелать удачи руками.
- Дать надежду с помощью рук.
- Попрощаться руками.

**Обсуждение** Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? На что больше обращали внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Остаемся в парах. Следующее упражнение

### **Упражнение «Спина к спине»**

Упершись спинами, друг в друга.

Нужно вместе сесть на корточки и вместе встать.

Затем нужно вместе пересечь комнату и сесть на один стул.

Не переставая упираться, в спины друг друга поднять с пола лист бумаги.

Потанцевать .

Как вы думаете, чему учит это упражнение? Психологический смысл упражнения: происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между нами улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения, тонкого невербального синхронизма. Что было сложно, что легко? Что мешало

находиться в связке? Что помогало выполнять нужные действия? Обращали ли внимание на партнера или больше думали, что сделать самим?

Предлагаю Вам попробовать примерить на себя роль следователя. Узнать где правда, а где ложь. И в этом нам помогут все наши эмпатийные способности

### **Упражнение . «Верю — не верю»**

Сядьте лицом друг к другу. Каждый должен вспомнить три правдивых факта о себе и придумать один ложный. Ложь при этом должна выглядеть правдиво. Затем по очереди рассказываем три правдивых и один ложный факты в произвольном порядке, не указывая, какой из фактов неверен. После рассказа одного участника другой участник должен сказать, какой из фактов - ложный. После этого участники меняются местами.

Обсуждение: Легко ли ты отличил правду от лжи? Что помогло опознать правду? Что давало понять, что выдуманная история - выдуманная? На что в поведении партнёра вы больше всего обращали внимание – на мимику, жесты, интонации? Психологический смысл упражнения: Игра учит распознавать ложь, ценить и уважать искренность в отношениях.

### **Упражнение «Передать одним словом»**

В общении большую роль играет интонация. Одно и то же слово, фразу можно сказать по-разному, выразить с помощью многочисленных оттенков смысла. Есть легенда, что знаменитый режиссер Станиславский добивался от актеров, чтобы фразу «кушать подано» они произнесли с 15 различными интонациями. И только тогда выпускал их на сцену. А вы могли бы справиться с подобным заданием? Каждый из участников берет себе карточку с названием эмоции. И произносит фразу «Кушать подано» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные угадывают, какую эмоцию пытались вы изобразить.

**Уровень сложности 2:** Задача та же только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол» с разными эмоциями

**Список эмоций:** Радость. Удивление. Сожаление. Разочарование. Подозрительность. Грусть. Гнев. Зависть. Осуждение. Холодное равнодушие. Веселье. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность. Желание помочь. Любовь. Усталость. Волнение. Энтузиазм.

Обсуждение: Насколько легко удавалось угадать по интонациям эмоцию? Вам проще осознавать позитивные или негативные эмоции. Почему? Что вам нужно, чтобы понимать интонации людей лучше? Где в

реальной жизни, может помочь умение распознавания в каком настроении находится ваш собеседник, распознавание эмоций?

Сегодня мы с вами учились понимать и чувствовать друг друга в телесном контакте, эмоциональном, интонационно. А теперь попробуем понять друг друга с помощью рисунков.

### **Игра «Дорисуй»**

Сядьте в круг. Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. После того, как я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. Пройдет одна минута. Вы по второму хлопку передадите свой лист вместе с карандашом своему партнеру, тот дорисовывает то, что рисовали вы, стараясь понять ваш замысел и начинает рисовать что то свое. Затем – новый хлопок в ладоши, и лист передается дальше от партнера партнеру до тех пор, пока круг не будет завершен. Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека? Что вам было труднее – рисовать свою часть, или продолжать рисовать то, что рисовал партнёр? Как вы оцениваете свои навыки работы в команде?

### **Упражнение «Вверх по радуге»**

Примите пожалуйста удобную позу, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторяем 10 раз. Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете? Веселее сейчас или в начале тренинга? Получилось ли в последнем упражнении расслабиться? Какие выводы вы сделали в особо запомнившихся вам упражнениях? Что эти выводы ценного дадут вам на будущее? Какие упражнения особенно понравились?

Эмпатия помогает педагогу ставить и корректировать профессионально - значимые цели, лучше осознавать мотивы деятельности коллег, родителей и детей, осознать стратегии своей деятельности, выстраивать планы действия, оценивая их эффективность. Педагог, идущий на контакт со всеми участниками педагогического процесса, способный понимать эмоциональное состояние и мотивы своего оппонента. – это эмпатийный педагог. Поэтому очень важно не только сохранить, но и совершенствовать эмпатийные способности педагога



## **Тренинг №3**

### **Тема: «Развитие эмпатии»**

**Цель тренинга** – формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Сегодня мне очень бы хотелось, чтобы мы с вами научились не просто проявлять свои эмоции, но и управлять ими, а так же более свободно понимать чувства и эмоции своих коллег. И начнем мы с разминки

#### **Разминка**

#### **Упражнение «Кроссворд»**

Материалы: Бумага и ручки по количеству участников .

Выполняя это упражнение, мы сможем проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения.

Ход упражнения: Каждый из участников пишет на бумаге свое имя печатными буквами - в середине листа и сверху вниз (вертикально).

После этого начинаем ходить по залу, пытаюсь связать имена товарищей с буквами собственного имени в виде кроссворда.

Тот, кто сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, будет награжден салютом. Все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

#### **Упражнение «Карусель»**

В этом упражнении вам придется осуществить несколько встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Встаньте в два круга по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу : внутренний круг неподвижный и внешний подвижный. Стоя в паре вы должны выполнить следующие задания. Представьте что:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на проведение беседы и установление контакта 3-4 минуты. Затем дается сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Рефлексия. Итак, предлагаю обсудить это упражнение. Какая ситуация вам далась сложнее? Почему? Сталкивались ли вы в жизни с такими ситуациями? Что вы испытывали?

### **Упражнение «Обезьяна и зеркало»**

Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее жестикуляция очень разнообразна. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, и выражения лица «обезьяны». Через три - четыре минуты по моему сигналу, меняемся ролями. Обсуждение: «Какие трудности возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно удавалось вам распознать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизвести их?»

### **Упражнение «Сороконожка»**

Встаньте друг за другом, держась за талию впереди стоящего человека. Теперь вы - сороконожка. По команде сороконожка начнет двигаться вперед, выполняя мои команды. Задача - сохранить целостность цепочки. Задания: «сороконожка двигается на одной ноге, в полу-присяде, наклон влево, вправо. и т. д.»..

### **Упражнение «Передать одним словом»**

Необходимые материалы. Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Сейчас я раздам вам карточки на которых написаны названия эмоций, пожалуйста не показывайте их никому. Вы будете по очереди говорить три слова «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке.

А вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Обсуждение : Насколько легко удавалось по интонациям угадать эмоцию?

часто ли в реальной жизни, в телефонном разговоре по интонации вы с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник?

Было ли так, что, по интонации первых слов вы понимали, что вам здесь не рады? Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?

### **Список эмоций:**

Радость.	Холодное равнодушие.
Удивление.	Спокойствие.
Сожаление.	Заинтересованность.
Разочарование.	Уверенность.
Подозрительность.	Желание помочь.
Грусть.	Усталость.
Веселье.	Волнение.
	Энтузиазм.

### **Упражнение «Ты мне нравишься тем...»**

Встаньте в круг. Сейчас мы будем перебрасывать мяч друг другу, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называть понравившееся качество участника(несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому и называет, понравившиеся ему качество. Мяч должен побывать у всех участников.

### **Процедура «Метафора»**

Каждый из нас сейчас ненадолго станет скульптурой. Ваша задача выйти в центр круга и стать в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, мимику и позу можно менять по мере необходимости. А задание для остальных ответить на вопросы:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга пройдут все члены группы.

### **Упражнение «Измерение добра»**

Примите, пожалуйста, удобную позу, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе закрытую дверь. На двери написано слово «ДОБРО». Дверь открывается в мир добра, и за ней можно встретить самых разных людей, воспоминания, предметы, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней. Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это

должно быть. Они могут возникнуть в любой форме - в форме образа, чувства, звука, запаха, физического ощущения, и т.д. Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом: Воспринимайте это со всей ленью, без каких-либо оценок; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью. Сознавайте, что этот образ - лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: «В мире любви есть и это». Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь. Подумайте о явившихся вам образах.

### **Упражнение «Подарок»**

Подарки дарят всем и взрослым и детям и получая подарки люди улыбаются и становятся красивее счастливее, сильнее. И я предлагаю вам сделать подарки нашей группе, подумайте что вы могли бы подарить, чтобы наше взаимодействие стало еще более эффективным.

а наши отношения - более сплоченными? Держа воздушный шар в руках говорим свое пожелание и бросаем шар вверх. Следующий участник подхватывает шар произносит свое пожелание и шар опять летит вверх и т.д. Я дарю вам оптимизм и взаимное доверие». «Давайте наградим себя аплодисментами!»

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Благодарю вас за участие в тренинге, и надеюсь, что приобретенные вами навыки эмпатии пригодятся вам. Всего доброго!

### **Тренинг №4**

#### **Тема: «Эмпатическое общение»**

**Цель тренинга** – закрепление навыков эмпатического общения, применение полученных знаний, завершение работы тренинга.

#### **Разминка: Упражнение «Комплимент»**

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

**Ход упражнения:** придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов не стоит опасаться.  
Давайте говорить друг другу комплименты,  
Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Обсуждение:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

### **Упражнение «Эмпатическое высказывание»**

В теории коммуникации есть такое понятие – эмпатическое высказывание, то есть высказывание о чувствах (эмоциях) собеседника.

Структура эмпатического высказывания позволяет говорящему выразить то, как он понимает чувства, переживаемые другим человеком, без оценки испытываемого эмоционального состояния (подбадривания, осуждения, требования, совета, снижения значимости проблемы и т. п.). В полном виде эта структура может содержать следующие блоки:

- 1) описание ситуации: «Когда ты видишь (слышишь)...», «Когда происходило...»;
- 2) предположения о чувствах и эмоциях собеседника: «Ты, наверное, чувствуешь..?»;
- 3) предположения о возможных причинах: «Потому что для тебя важно..?».

Например: *«Мне показалось, что, когда ты пришел к другу и увидел, что он не один, ты был раздосадован, так как тебе очень нужно было выговориться».*

Добавив к высказыванию «пуха» и вопросительной интонации или слов «Это так?», мы получим хорошую возможность осознать и понять эмоции другого. А также, скорее всего, и помочь ему осознать свои эмоции, что в конечном итоге и способствует началу управления своими эмоциями.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. Придумайте (или вспомните из жизни) ситуацию, при которой вы были очень злы на другого человека, или кто - то был раздражен, или расстроен, или зол на вас, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Пример: Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня. Это так?».

Примеры выражений сочувствия помогут вам убедиться, что вы эффективно выражаете свое сочувствие.

- 1. Я знаю, что вы вложили в это так много времени и усилий, и должно быть неприятно видеть, что конкурс не состоялся.*
- 2. Неопределенность действительно тяжела.*
- 3. Это должно сбивать с толку и обескураживать.*
- 4. Если бы это случилось со мной, я бы тоже расстроился.*
- 5. Времена перемен тяжелые, и совершенно нормально, что вы беспокоитесь об этом.*
- 6. Я бы тоже расстроился, если бы кто-то так со мной разговаривал.*
- 7. Я слышу беспокойство в твоём голосе.*
- 8. Вы должны чувствовать, что никто даже не слушал вашу идею.*
- 9. Я знаю, что нелегко иметь дело с такими вещами, но ты так хорошо с этим справляешься.*
- 10. Это была трудная пара недель, не так ли?*

Обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда придумывали раздраженную фразу?
2. Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ?
3. Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ?
4. Согласны ли вы с тем, что враждебность (хоть и не сразу) исчезнет при эмпатических ответах?

Таким образом, вербальные техники осознания эмоций другого человека автоматически являются и честным способом управления эмоциями другого. Бывает достаточно сказать раздраженному человеку: «Наверное, это должно раздражать, когда в деле все время возникают проволочки?» – как он становится заметно спокойнее. Почему это срабатывает? Большинство людей не осознают свои эмоции, как и этот человек. Но в тот момент, когда он слышит фразу об эмоциях, он невольно обращает внимание на свое эмоциональное состояние – ему же надо понять, раздражают его проволочки или нет, чтобы ответить на вопрос! Как только он осознает свое раздражение,

у него восстанавливается связь с логикой и уровень раздражения автоматически падает. Поэтому, даже если он просто ответит вам: «Да что вы, никакого раздражения!» – уровень его эмоции снизится.

### **Упражнение «Чувства в движении»**

**Цель:** формирование эмпатии, обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении состояния партнера.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. Встаньте в круг. «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а все будут повторять это движение 3 раза, и постараются почувствовать состояние человека, понять его».

**Обсуждение:** Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? Объясните ваше действительное состояние при показе движения.

### **Упражнение «Установление и поддержание контакта»**

**Цель:** совершенствование навыков эмпатии  
Время выполнения: 10 мин.

Оборудование, материалы: не требуется.

Ход упражнения: Предлагаю передать невербально переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

- |   |                |
|---|----------------|
| 1) друг не позвонил и не пришел на день рождения; | 6) сочувствие; |
| 2) неожиданный сюрприз, подарок;                  | 7) гнев;       |
| 3) сопереживание;                                 | 8) любовь;     |
| 4) высокомерие;                                   | 9) радость;    |
| 5) подозрительность;                              | 10) обида.     |

**Обсуждение:** Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

### **Упражнение «Больше мне понравилось...»**

**Цель:** Разрядка группы перед завершением.

Время проведения: 5 мин.

Передавая мяч каждый заканчивает фразу «Больше мне понравилось...»

Подведение итогов:

Ведущий отвечает на все вопросы участников, дает возможность задавать вопросы друг другу.

### **Упражнение «Спасибо. С тобой было интересно»**

Время выполнения: 5 минут

Оборудование, материалы: не требуются.

Ход упражнения: Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Спасибо. С тобой было интересно» Главное правило: прощаться с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь прощаться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

## **СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ**

### **Тренинг № 1**

#### **Тема: «Развитие коммуникативных способностей»**

**Цель тренинга** – определить и отработать умения и навыки, необходимые для эффективного общения.

**Правила занятий** (2-3мин). Психолог знакомит участников с правилами занятий.

**1. Активность.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

**2. Единая форма обращения друг к другу** (по имени).

**3. «Я – высказывания».** Высказываем свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю», «мне это не понятно...» Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

**4. Принцип доброжелательности.** Относимся к друг к другу доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.

**5. Конфиденциальность.** Всё что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне занятий.

### **Упражнение «Список ролей»**

Участники делятся на 2 группы и получают задание выделить 5-6 умений, навыков, качеств, наиболее важных для эффективного взаимодействия. Оформить их на листе, выступить с докладом. При этом



каждый из участников получает «подпольное задание» - роль, которую он должен играть в процессе обсуждения. На работу в группе дается 10 мин.

Список ролей:

«Генератор идей» - ваша задача с самого начала захватить инициативу, выдвинуть как можно больше предложений и попытаться с помощью аргументов и эмоционального напора склонить большинство группы к поддержке вашей позиции.

«Спорщик» - вы должны в штыки встречать выдвинутые предложения и защищать противоположные точки зрения.

«Соглашатель» - вы должны выражать согласие с любыми точками зрения и поддерживать все высказывания, выделяя в них нечто рациональное и поддерживая эти моменты.

«Организатор» - вы должны обеспечить выявление позиций всех участников, побуждаете всех высказаться, задаете уточняющие вопросы, демонстрируете заинтересованность ходом обсуждения, подводите промежуточные итоги дискуссии.

«Сторонний наблюдатель» - ваша задача наблюдать за поведением членов группы как бы со стороны, стараясь как можно меньше вмешиваться в процесс обсуждения.

После работы в группе участники выступают с докладами (приходят к общему знаменателю). – 10 мин.

Обсуждение:

Легко ли было работать в группе, что мешало эффективной работе? Догадались ли вы, какие роли играли ваши коллеги? Какие позиции коллег помогали работе группы, какие мешали? Как вы справились с ролью, какая роль, по-вашему, вам наиболее близка? Ваши эмоции по поводу упражнения.

### **Мини-лекция «Эффективные техники общения»**

**Цель** – определить умения и навыки, важнейшие для эффективного общения. Определить некоторые причины неэффективного взаимодействия. Отработка навыков эффективного взаимодействия в группе.

**Материалы:** 2 маркера, 2 чистых листа А3, 2 набора карточек с «подпольными» ролями.

Главная цель взаимодействия педагога с родителями – это совместная помощь ребенку в различных ситуациях воспитания и обучения. Для реализации этой цели у каждого педагога в «арсенале» существует огромное количество тактических приемов. Для эффективного общения педагога с

родителями необходимо сознательное использование тактических приемов, например, такого как «Я – сообщение», предложенного Томасом Гордоном.

«Я – сообщение»

«Я – сообщения» могут оказаться чрезвычайно эффективными в ситуациях конфликта, когда необходимо прийти к конструктивному его разрешению. Поскольку конфликт часто сопровождается взаимными обвинениями, использование хотя бы одной из позиций «Я – сообщения» позволяет снизить напряжение и будет способствовать рождению взаимопонимания. «Я – сообщение» представляет собой один из приемлемых способов выражения своих чувств и принятия ответственности на себя за происходящее.

### **Практика «Алгоритм построения «Я – сообщения»»**

Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда Петя не слушается...».

Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

Затем необходимо объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с не послушанием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится нервничать», «мне приходится лишать его каких либо развлечений и поощрений», «мне приходится постоянно делать замечания» и т.д.

В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим пример с не послушанием: «Мне бы очень хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня».

В результате вместо обвинения «Петя опять не слушался» мы получаем фразу вроде «Когда Петя не слушается, я огорчаюсь, потому что мне приходится постоянно делать ему замечания. Мне бы хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня, и занимался вместе с детьми»

Безусловно, не каждому родителю будет приятно выслушивать от вас проблему даже в такой форме, и у него могут возникнуть неприятные чувства. Однако такая форма трансляции родителям негативной информации о ребенке вызовет наименьшее сопротивление и недовольство вашим сообщением, потому что показывает вашу заинтересованность в поисках конструктивных методов решения проблемы (а не бессильную злобу и

обвинение), ваше (несмотря на возникшие трудности) положительное отношение к ребенку, а также желание совместной работы с родителями.

### Отработка построения «Я – сообщения»

*Ситуации: ты постоянно поступаешь по- своему; прекрати реветь; ешь до конца, чтобы тарелка была чистая. Составьте «Я- сообщение».*

Избежать применения выражений, содержащих отрицание, может оказаться весьма трудным. Настолько трудным, насколько вообще трудно говорить фразами, в которых словам тесно, а мыслям просторно.

Участники объединяются в подгруппы по 10-15 человек. Дается задание в подгруппы: переконструировать высказывание из левой части таблицы в положительную формулу (в правой приведены варианты ответов для ведущего). По окончании работы целесообразно обсудить – легко или трудно было переформулировать высказывания, какое отношение вызывают слова «безопасный», «стресс», «неудовлетворенность», к чему может привести перевод негативного высказывания в позитивное.

Негатив	Позитив
Не наваливайтесь на стол	Отойдите от стола
Не хочу есть	Я сыт
Не могу занять тебе денег. Нет денег	Деньги у меня все расписаны на другие важные дела. На кредитование в моем бюджете ноль копеек. Возможно через полгода ... я вам одолжу часть этой суммы
Здесь Вы находитесь в безопасности	Это надежное, укромное место
Не путайся под ногами	Посиди спокойно
Не хочу пить	Я уже пил.
Безопасный	Надежный, защищенный, сохранный, укромный, стабильный
Не выходите из группы	Оставайтесь в группе
Вода не выходит из ванны	Вода остается в ванне
Неправда	Ложь
Неудовлетворенность	Желание
Разочарование	Тоска, печаль, грусть.
Мне чай без сахара	Мне только заварку и кипяток

### Сообщение «7 позиций воспитателя»

Коммуникативные способности — это умение легко вступать в контакт с другими людьми и в дальнейшем поддерживать с ними оптимальные

отношения. Педагог будет более успешен, если он контактен, общителен, одинаково доброжелательно относится ко всем, с кем работает (дети, их родители, коллеги). Неэффективное общение с детьми, их родителями затрудняет обучение и воспитание детей.

Существует несколько позиций воспитания, каждая из которых может проявляться в чистом виде, но могут быть и комбинации из разных позиций. Полноценное развитие способностей детей возможно тогда, когда воспитателю удастся занять позицию, способствующую этому развитию. Шесть из них не обеспечивают полноценного развития способностей, седьмая, адекватная, воспитательская позиция приводит к раскрытию творческого и личностного потенциала каждого ребенка.

**Карабас-Барабас** Карабасу-Барабасу нужны послушные и умелые исполнители его спектаклей. Для достижения своих целей он использует следующие способы воздействия: плетку, окрик, диктат, наказание, наставление. Карабас не обучает, а дрессирует, добиваясь определенного успеха. Куклы овладевают тем набором знаний, умений и навыков, которые нужны для спектаклей Барабаса. Куклы боятся дрессировщика, немногие убегают от него, большинство не смеет и убежать. Но и те, и другие в его присутствии не выказывают своих истинных чувств, парализованные страхом перед ним.

Позиция воспитателя — Карабаса-Барабаса приводит, во-первых, к тому, что у детей блокируется развитие способностей. Вместо этого дети овладевают набором задаваемых воспитателем заданий, умений, навыков. Во-вторых, у детей возникает двойственность (это я сделаю, скажу Марии Ивановне, а на самом деле я поступлю, подумаю иначе), которая в конечном итоге приводит к двойной морали.

**Мальвина** — благовоспитанная девочка. Она точно знает, что следует мыть руки перед едой, чистить зубы, читать книжки и т. д. Она искренне считает, что все должны следовать этим правилам. Когда же поведение Буратино не укладывается в те нормы, которые она считает единственно правильными, Мальвина сажает непослушного мальчика в чулан. Действия Мальвины мотивированы теми нормами, которые она считает истинными, но у нее отсутствует гибкость, она не допускает иных способов поведения, решения задач, разрешения конфликтов. Поэтому в непривычной, экстремальной ситуации побега от Карабаса-Барабаса Мальвина оказывается беспомощной, не способной проявить инициативу, предложить нестандартный выход из положения. Позиция воспитателя — Мальвины приводит детей к ограниченной психической активности, воспроизведению стереотипных способов поведения и решения задач. Это происходит потому,

что Мальвина предлагает себя детям в качестве единственного образца для подражания, что не способствует формированию у них собственных побудительных мотивов. Немотивированная деятельность отбивает интерес к познавательным задачам, гасит детскую любознательность, тем самым ограничивая развитие способностей.

**Красная Шапочка** ведет себя так, как это свойственно ребенку-дошкольнику. Она беспечна, эмоциональна, весела и непослушна. Красная Шапочка не предвидит результатов своих действий. Мама велела ей отнести гостинцы больной бабушке, идти по лесу не разговаривая с волком. Красная Шапочка пошла, но при этом и цветочки собирала и с волком поговорила и бабушкин адрес дала. Красная Шапочка беспечна, надеется на то, что все как-нибудь обойдется.

Способ воздействия воспитателя, занявшего позицию Красной Шапочки — предъявление своего натурально-ситуативного «я», которое может быть весьма привлекательным для детей. Привлекательность основывается на их схожести. Это опасно для детей, потому что воспитатель — Красная Шапочка в качестве образца задает непродуктивный с точки зрения психического развития вариант. Вместо реальных предлагаются чудесные решения, а для них не нужен прогноз, предвосхищение, планирование действия. Позиция воспитателя — Красной Шапочки приводит детей к трудностям планирования и прогнозирования собственных действий, что проявляется в неорганизованности поведения и неэффективных способах решения познавательных задач. У детей, присвоивших в качестве образца способ поведения Красной Шапочки, нарушается регуляция собственных действий, не формируются усилия по преодолению сиюминутных желаний, нарушается волевая регуляция поведения.

**Спящая красавица спит.** Окружающая действительность для нее не существует: она к ней либо безразлична, либо воспринимает как помеху своим снам (грезам наяву). Воспитатель, занимающий позицию Спящей красавицы, фактически находится вне ситуации взаимодействия с детьми. Он предоставляет их самим себе. Для нормального развития детям нужно сравнивать свои действия, способы решения задач с тем, как это делают другие дети и взрослые. Предоставленные самим себе, они «варятся в собственном соку», т.е. перенимают друг у друга как «компетентность», так и «некомпетентность»; как социальные, так и асоциальные формы поведения. Проводя ежедневно по 8 — 9 часов с безразличным воспитателем, дети становятся неорганизованными, разболтанными: занялся одним, не закончил, начал делать другое, схватился за третье. Такое поведение свидетельствует об отсутствии целенаправленной деятельности, являющейся основным

показателем психического развития. Воспитатель — Спящая красавица приводит детей к деструктивному поведению, которое, в свою очередь, тормозит психическое развитие.

**Наседка** любит своих детей-цыплят. Сначала она долго высиживает их. Потом бдительно за ними присматривает, неустанно ухаживает, показывая, где и как следует добывать червячков и зернышки. Она постоянно тревожится о своем потомстве, кудахчет, скликая цыплят под свое крыло, под свой неусыпный контроль.

Воспитатель, занявший позицию наседки, наносит ущерб психическому развитию детей, постоянно опекая их, делая многое за них. У детей пропадает желание узнавать, они не хотят учиться самостоятельно, преодолевать трудности. Знаменитый фонвизинский недоросль, воспитанный мамашей-наседкой, заявлял: «Зачем мне география, когда есть извозчики».

**Снежная королева** обучает как складывать из кусочков льда разные затейливые фигуры («ледяные головоломки»). Для Кая «...эти фигуры были чудом искусства, а складывание их — занятием первостепенной важности. Так ему казалось потому, что в глазу у него сидел осколок волшебного зеркала». Поцелуи Снежной королевы превратили сердце Кая в кусок льда. «Ледяное сердце» Кая — символ запрета на осмысленную жизнь, любовь, созидательную деятельность. Цель Снежной королевы — власть над миром, и в частности над Каем. Достичь власти Снежная королева может только одним способом: подменить осмысленную человеческую деятельность формальной системой операций. Она обучает двигаться в формальном пространстве подобно тому, как движутся одинаковые и правильные куски льда любимого Снежной королевой ледяного озера, которое она называет «зеркалом разума — самым совершенным зеркалом в мире».

Воспитатель, занимающий позицию Снежной Королевы, обучает такому же движению, т.е. процессу ради процесса, лишённому смысла. Это приводит к тому, что дети (а потом взрослые) становятся покорными исполнителями чужой воли, у них нет стремления сделать что-либо по собственному намерению. «Снежная королева» искусно воспитывает рабов и функционеров.

**Мери Поппинс** весьма образованная особа, замечательно рассказывающая разные истории, хорошо воспитанная и точно представляющая, как следует себя вести в разных ситуациях (как в сказочных, так и в реальных). С ругой стороны, Мери Поппинс прекрасно разбирается в детях: понимает, что они чувствуют, думают, хотят или не хотят, т.е. она знает детей как бы «изнутри». Воспитатель — Мери Поппинс совмещает в себе обе эти стороны, преследуя одну-единственную цель —

развитие ребенка. Она является посредником между миром культуры и миром детей. Мери Поппинс обучает детей так, что они этого не замечают. Она постоянно ставит перед ними новые задачи, создает условия для развития воображения, учит нормам поведения, оптимальным способам разрешения конфликтов. Мери Поппинс обучает по своей программе, превращая ее при этом в программу ребенка.

### **Упражнение «Цитаты»**

Предложить педагогам разделиться на группы. Для каждой группы предлагается лист с цитатой. За 5 минут необходимо прочитать цитату и подготовить краткий комментарий к ней.

1. «Когда задето чувство собственного достоинства одного из собеседников, непременно страдает само общение».
2. «Важно не то, что говорят, а важно то что окружающие слышат в словах говорящего».
3. «Нет никаких гарантий, что ваш собеседник слышит то, что вы хотели бы ему сказать».
4. «Настраивайтесь на человека, а не на сообщение».
5. «Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам».
6. «Научись слушать, и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо».

### **Упражнение «Моя проблема в общении»**

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

### **Упражнение «Идеальное общение»**

Педагогам дается 5 минут, чтобы придумать и показать жестами следующие сигналы:

1. Мне нужна помощь
2. У меня есть свободное время
3. Прекратите шуметь
4. Поспешите

5. Успокойтесь
6. Я иду на помощь

### **Рефлексия**

- Что нового вы узнали из семинара-практикума?
- Какие знания помогут вам в формировании эффективного общения?

## **Тренинг № 2**

### **Тема: « Развитие коммуникативных навыков педагогов»**

**Цель тренинга** – развитие и отработка коммуникативных умений и навыков педагогов.

### **Вступительное слово психолога (5 мин)**

#### **Упражнение «Выше – ниже»**

Встаньте, пожалуйста, по кругу. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания.

Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный, и т.п. Как теперь меняется Ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы – уникальная личность, достойная уважения и внимания.

Вопросы:

- Как вы себя чувствуете теперь?
- Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?
- В каком состоянии было самое неприятное находиться?
- В каком именно комфортно? Почему?

#### **Притча «Страшный сон»**

«Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель. Я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и



позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив, сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, что сказать, но и от того, как сказать»

**Вывод:** форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как это сказано.

### **Упражнение «Цветок» (под музыку).**

**Цель:** помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Участники делятся на пары, один из них представляет себя бутоном. Он описывает свой цвет, форму, почву на которой растет.

Второй – представляет себя героем, оказывающему поддержку бутону.

Он подходит к сидящему, сгруппировавшись, бутону со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками, и начинает укачивать.

Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются местами.

#### **Анализ упражнения:**

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?
2. С какими трудностями вы столкнулись?

### **Упражнение «Мудрый слушатель»**

**Цель:** уточнение понятий активное и пассивное слушание, отработка техник активного и пассивного слушания.

**Материалы:** лист ватмана с приемами слушания, чистый лист ватмана, маркер.

Первая часть – мозговой штурм на тему «что такое активное и пассивное слушание»

*(при активном слушании, на первый план выступает отражение информации, пассивное слушание – внимательное слушание, с минимальной обратной связью).*

Перед вами список приемов слушания. Вам необходимо определить, какие из них относятся к техникам активного, а какие к техникам пассивного слушания.

- Поддакивание («ага», «угу», да-да, ну, кивание подбородком).

- «Эхо-реакция» - повторение последнего слова собеседника.
- «Зеркало» - повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов.
- «Парафраз» - передача содержания высказывания партнера другими словами.
- Побуждение – (Ну и... И что дальше?)
- Уточняющие вопросы (Правильно ли я поняла, что..? Что ты имел в виду, говоря...?)
- Резюмирование - подытоживание, выделение основных идей говорящего (Таким образом, ты хочешь сказать...).

Вторая часть – работа в парах. Один выполняет роль слушателя, другой рассказывает о каком либо самом, интересном, увлекательном событии в своей жизни. Сначала партнер выполняет роль пассивного слушателя, затем, по сигналу ведущего, роль активного слушателя, используя вышеуказанные приемы. Затем партнеры меняются местами. Задача рассказчика поделится какой либо проблемой в своей жизни, задача слушателя – та же.

(На это задание дается 10 минут.)

Обсуждение: Участники высказываются по поводу своих ощущений, которые они испытывали как в роли говорящего, так и в роли слушателя. Какой слушатель вызвал большую симпатию – активный или пассивный? Как вы считаете, в каких ситуациях, какая техника наиболее приемлема?

Техника «Зеркало» полезна в беседе с не слишком разговорчивым слушателем, она будет возвращать его к сказанному и побуждать к добавлению дополнительных деталей. Перефразирование полезно тогда, когда мы не уверены, что правильно понимаем говорящего. Резюмирование помогает в беседе с многословными родителями, позволяет продвигаться в разговоре более быстрыми темпами. Пассивное слушание эффективно, когда партнер находится в состоянии эмоционального аффекта, возбуждения. А также в тех случаях, когда родитель сообщает важную инфо и перебивать его нецелесообразно.)

### **Упражнение «Зеркало»**

Сформировать открытость по отношению к собеседнику вам поможет предлагаемое упражнение. Выполнять его необходимо в паре с одним из близких вам людей.

Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу.

Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

При этом полезно подумать о том, что каждый человек (босс, клиент, коллега по работе, член вашей семьи) – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом, и чтобы правильно понять человека, необходимо, прежде всего, почувствовать его внутренний ритм (энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию).

Если у вас получилось сделать это упражнение с близким вам человеком, то попробуйте повторить его с менее знакомым вам человеком.

Постарайтесь передать, как в отражении зеркала не только движения, жесты, но и мимику, настроение ведущего.

Данное упражнение позволит участникам не только настроиться и понять эмоции и особенности другого человека, но и научиться приемам невербального общения.

### **Практикум «Эффективные техники речевого общения»**

**Цель:** отработка навыков построения «Я-высказывания».

**Мини-лекция.**

Я-высказывания – это конструктивный способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях, альтернатива Ты-высказыванию (высказывание оценки в адрес другого, перекладывание ответственности на него).

Схема построения Я-высказывания:

1. описание ситуации, вызвавшей напряжение (Когда я вижу, что ты... Когда я сталкиваюсь с тем, что...)
2. точное название своего чувства в этой ситуации (Я чувствую... Я не знаю как реагировать... У меня возникла проблема...)
3. название причин этого чувства.

Сейчас вам необходимо снова разделится по парам. Один – родитель, другой – воспитатель. Воспитателю необходимо сообщить родителю негативную информацию о ребенке 2 разными способами: используя Ты-высказывание для обвинений, использует Я-высказывание по схеме. Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию. Каждая пара показывает группе свою ситуацию и варианты решений. Группа анализирует правильность использования Я-высказывания.

## Рефлексия

- Что нового вы узнали из семинара-практикума?
- Какие знания помогут вам в формировании эффективного общения?

## Тренинг № 3

### Тема: « Жизнь без конфликтов»

**Цель тренинга** – формирование профессиональных практических навыков в области управления конфликтами, возникающими в коммуникативных ситуациях.

### Вступительное слово психолога (5 мин)

### Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» (по группам)

Оказывается, у конфликтов бывают как плюсы, так и минусы. Давайте их выясним.

Первая и третья команды записывают как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций, вторая и четвертая команда описывают негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся по 7 минут.

Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

### Плюсы

- конфликт вскрывает "слабое звено" во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотр своих взглядов на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противостоянии с внешним врагом.

### Минусы:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;
- ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;

- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

### **Причины возникновения конфликтов:**

Конфликтогены - слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например, неучливое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что "сойдет") - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

**Формула конфликта:** конфликтная ситуация (накопившиеся противоречия) + повод (инцидент) - "последняя капля" = конфликт.

Причинами возникновения **МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ** могут быть :

Борьба за первенство, столкновение разных жизненных принципов, психологическая несовместимость, взаимное непонимание, скука, разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать и т.д.

А сейчас давайте разберемся, какая личность наиболее конфликтная? У всех же свой темперамент!

Холерик - обладает повышенной возбудимостью, легко вовлекается в конфликт, но и быстро "остывает".

Флегматик - трудно доступен для убеждения, его трудно втянуть в конфликт, но и вывести из конфликта также трудно.

Меланхолик - долго помнит и переживает обиду.

Сангвиник - легко успокаивается, но ему нелегко бывает сдерживать свои чувства, поэтому он нередко провоцирует начало конфликта.

Выходов из конфликтной ситуации может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

### **Упражнение «Праздничный пирог» мини-тест**

**Цель:** определить свою стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (*Конкуренция.*)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

**Конкуренция** – вы упорно отстаиваете свою точку зрения, ни в чем не уступаете сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает ваше достоинство и достоинство ваших близких, подвергает риску ваше благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

**Избегание** – вы делаете вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для вас особого значения. Либо вы надеетесь, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который вас раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.

**Сотрудничество** – вы смотрите на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаетесь разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с вами, найти решение, устраивающее и вас, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

**Приспособление** – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.

**Компромисс** предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Есть еще 1 способ разрешения конфликтов при помощи медиативного подхода. Проиллюстрировать его нам поможет упражнение.

## **Психотехники защиты при вербальной агрессии**

### *Психотехника «Внешнее согласие»*

Принцип: необходимо согласиться с чем либо в высказывании собеседника.

Пример: « Я тоже считаю, что нам нужно обговорить эту проблему», « Меня это тоже беспокоит», « Согласна, что это неприятно»,

Преимущество техники: людям приятно, что с ними соглашаются. Собеседник чувствует, что вы настроены слушать его. Решение проблемы переходит из эмоционального русла в когнитивное.

### *Психотехника «Да, я такой и мне уже поздно меняться»*

Принцип: вы сообщаете вашему собеседнику, что то, в чем вы его обвиняете, свойственно его личности.

Пример: « Я всегда опаздываю, мне нравится чувствовать себя не привязанным ко времени, это дает мне чувство свободы. Я такой»

Преимущества техники: используется вовремя грубых нападков, которые затрагивают вашу личность, обезоруживает аппонента.

Ограниченность техники: заводит аппонента в глухой угол, чем вызывает раздражение.

### *Психотехника «Испорченная пластинка»*

Принцип: в ответ на претензии собеседника и его обвинения несколько раз повторить одну фразу, пока собеседник не исчерпает свои силы.

Пример : « Такого больше никогда не повторится», « я подумаю про это», « я вас понял», « я не могу сейчас обсуждать это»

Преимущества техники: использование этой техники позволяет сэкономить эмоциональные ресурсы, конфликт при этом не усиливается.

### *Психотехника «Бесконечное уточнение»*

В ответ на критику, вы предлагаете аппоненту бесконечное множество уточняющих вопросов.

Например « Извините, что Вы имеете в виду?», «Что бы вы посоветовали сделать?»

Преимущества техники: использование техники дает возможность узнать про позицию аппонента, снижает эмоциональное напряжение, дает время на размышления о том, как отреагировать на критику.

### **Упражнение «Другими словами»**

В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: «Ты должен...», «Это твоя обязанность...», «С тобой невозможно разговаривать...», «Ты безответственный человек» и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями, ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. **Например, «Ты должен принести мне книгу». (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).**

- «Он должен заботиться обо мне». («Мне хочется, чтобы он заботился обо мне»);
- «Ты не должна была ходить на ту вечеринку». («Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку»);
- «Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!» («Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны»);
- «Ты должна была предвидеть возможные трудности». («Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности»); «Меня обидели!» («Я предпочла обидеться»);
- «Меня заставили». («Я не сумела отказаться»);
- «Он – упрямый осёл». («Я не смог убедить его»);
- «Он меня унизил». («Мне было неприятно»);
- «Прекрати меня злить!» («Я начинаю злиться»);
- «Ты должна мне дать программу, книгу» («Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу»). (Слайд № 11 для проверки )

**Обсуждение:** просто – сложно перефразировать?

**Вывод:** Успешное решение любой конфликтной ситуации, неизбежно связано со способностью прощать.



Во всех конфликтных ситуациях каждый человек контролирует исключительно свои действия и не может контролировать действия, реакцию других. Если вы не прощаете своего обидчика, то вредите лишь самому себе. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

**Прощение означает, что вы «отпускаете» свой гнев и не собираетесь мстить.**

Избежать конфликт также можно согласием, и ответить на выпад (оскорбление, обвинение) не противостоянием, что только усугубит конфликт, а согласием, при этом не отступая от своей позиции, например: «Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства!» - «Иногда я выполняю свои обязанности, иногда мне приходится их нарушать».

### **Упражнение «Красный стул»**

**Цель:** получение поощрительного заряда положительных эмоций, приобретение навыка «держат удар» лести, комплимента, заслуженной похвалы (как фактора стресса), отработка полезных коммуникативных навыков.

**Инструкция:** доброволец садится на стул в центре круга. Остальные по очереди дают отчет в форме «Я-сообщение» о своем впечатлении от тех или иных достоинств сидящего на «красном стуле» (о внешности, манере, стиле поведения и общения, таланте и т.д.). Сидящий может сохранять молчание или реагировать на реплики. По окончании ему предлагается поделиться своими впечатлениями и обсудить их.

### **Сказкотерапия конфликтного поведения**

**Цель:** развитие навыков анализа и альтернативного разрешения конфликтных ситуаций русской народной сказки «По щучьему велению».

**Инструкция:** участники группы (один продолжая другого) припоминают сюжет известной сказки, определяют предмет (что?) и стороны (кто?) каждого конфликта (их минимум 12), анализируют более типичные по схеме:

1. Почему? (причина конфликта)
2. Как? (стратегия и тактика конфликтного поведения сторон)
3. Зачем? (цели, интересы, выгода/исходы сторон).

Затем участники предлагают и инсценируют наиболее остроумные альтернативные способы разрешения этих конфликтов.

## Тренинг № 4

### Тема: «Коммуникативная гимнастика»

**Цель тренинга** – Развитие коммуникативной компетентности у молодых педагогов МБДОУ

#### Упражнение «Карусель»

**Цель:** формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

#### Примеры ситуаций

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3–4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Процедура: сядьте лицом к лицу с партнёром и глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами «я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Затем выслушайте изменённые фразы в утверждениях партнёра. Поделитесь своими переживаниями. По очереди с партнёром скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу». И затем замените в них «я не могу» на «я не хочу». Поделитесь с партнёром своим опытом и посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность. Наконец, по очереди с партнёром скажите три фразы, начинающиеся словами «я боюсь, что», и затем поменяйте «я боюсь, что» на «я хотел(а) бы»,

оставляя остальные части фраз без изменений. Слова «я должен», «я не могу», «мне надо», «я боюсь, что» отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

### *Практика*

Цель: отработка коммуникативных умений в группе, а также для овладения навыками высказывания и принятия обратных связей.

Необходимое время: 1 час. Материалы: нет.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Процедура: три члена группы добровольно вызываются участвовать в упражнении. Каждый доброволец выбирает один из коммуникативных стилей:

1. **умиротворяющий** – угоджающий и соглашающийся человек, непрестанно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

2. **обвиняющий** – противоположен умиротворяющему. Упрекает, провоцирует, считает других виновными. Говорит громким, властным голосом, мышцы лица и тела напряжены.

3. **человек – компьютер** – ультрарассудительный, спокойный холодный и собранный человек, избегающий выражать чувства. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким, зажатым.

4. **уводящий в сторону** – высказывает нерелевантные и приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам. Добровольцы, демонстрируя определённый коммуникативный стиль, включаются в дискуссию друг с другом. Остальные члены группы наблюдают взаимодействие; такая форма выполнения упражнения получила название «круглый аквариум». Через пять минут наблюдателей приглашают прокомментировать своё восприятие дискуссии. Затем добровольцы делятся с группой впечатлениями, возникшими в данной ситуации. Экспериментируя с альтернативными способами общения, участники могут научиться подходить друг к другу в более соответствующей и менее защитной манере. Теперь повторите процедуру с тремя новыми участниками. Постарайтесь дать каждому члену группы поучаствовать хотя бы один раз.

### **Упражнение «Консенсус»**

**Цель:** выявление стратегий поведения в процессе выработки командного решения, формирование методов убеждения и достижения

консенсуса в деловой игре – виртуальной стрессогенной ситуации, чреватой конфликтами.

**Инструкция:** руководитель делит участников на «экипажи» по 5-6 чел. и предлагает ситуацию: «Ваш корабль потерпел крушение в Тихом океане, в 1000 милях от берега. Судно вот пойдет ко дну, а вашей команде нужно перетащить в резиновую лодку столько, сколько успеете, из 15 уцелевших предметов (выдается список). Кроме них у каждого экипажа найдутся: пачка сигарет, коробок спичек, 5 долларов бумажками. Время дорого, нужно начать загрузку резиновой лодки с самого необходимого, чтобы в случае, если вы не успеете, ко дну пошло наименее ценное!»

Задание:

1. за 10 минут составьте индивидуальный (каждый человек отдельно) список вещей по степени убывания их необходимости (№1 – самая нужная вещь, № 15 – самая бесполезная);

2. за следующие 15 мин выработайте единый командный список, при этом запрещается проводить голосование, нужно, чтобы каждый член команды искренне согласился с принятым ранжированием предметов, расположение предметов в списке должно быть мотивировано;

3. предстоит обсуждение итоговых списков, представителю команды придется объяснять, почему одни вещи предпочли другим.

Рекомендации для вырабатывающих командное решение:

1. Слушайте чужое мнение.

2. поддержите то мнение, с которым вы согласны хотя бы отчасти.

3. Избегайте принуждения и торга.

4. имейте в виду, что расхождение во мнениях способствует принятию решения!

В каждой команде может быть один наблюдатель, не участвующий в обсуждении списка, его впечатления от происходившего будут важны при общегрупповом обсуждении упражнения. В процессе наблюдения ему стоит обращать внимание на:

- слушают ли чужое мнение?

- искренне ли соглашаются с чужим мнением?

- как настаивают на своем (аргументируют, кричат, используют давление, торг, обман).

### **Практика «Арбитраж»**

**Цель:** получение опыта конструктивного противодействия и арбитража; исследование различных стратегий ведения дискуссии.

**Инструкция:** участники разбиваются на тройки и инсценируют

конфликт (желательно, чтобы предмет конфликта был реальным). Двое поочередно изображают конфликтующие стороны (то себя, то своего реального оппонента), третий становится арбитром. Важно, чтобы каждый попробовал обе роли: авторитарного и самоуверенного нападающего и оправдывающегося пассивного манипулятора. Необходимо групповое обсуждение итогов ролевой игры.

### **Упражнение «Назад, вперед»**

**Цель:** развитие самоконтроля.

**Инструкция:** Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя “улыбку Будды” и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия. Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, сжимая челюсти и кулаки. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам. Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, Вы увидите, что Ваши шаги будут все быстрее, и Вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию, взяв эмоции под контроль и овладев управлением гневом. упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления.

### **Упражнение «Дискуссия»**

**Цель:** формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. На упражнение отводится 15 минут.

**Рефлексия**

### **Список использованной литературы:**

- 1) Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 224 с. ;
- 2) Психологические игры и упражнения/Г.Н. Бояринцева, Пермь, 2012;
- 3) Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие/М.Генезис, 2010;
- 4) Моница Г.Б. Лютоваробертс Е.К. «Коммуникативный тренинг»: СП,2005г.;
- 5) Л.Н.Шепелева «Программы социальнопсихологических тренингов»: СП, 2006г.;
- 6) М.А. Аралова «Формирование коллектива ДОУ: Психологическое сопровождение» М, 2005г.
- 7) «Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон»: Альпина Паблишер; Москва; 2018г.
- 8) Е. Тарарина., Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии – М.: ООО «Варинат», 2017г.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://psychology.sredaobuchenia.ru/felling>
2. <http://iemcko.ru/2533.html>
3. <https://www.b17.ru/article/93569/>
4. <https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1707>
5. <https://ppt-online.org/264542>
6. <https://trends.rbc.ru/trends/education/5fdc65a59a7947eb3f4ee6d2>
7. <https://hr-portal.ru/article/emocionalnyy-intellekt-pochemu-opredelyaet-nashu-zhizn-i-kak-nad-nim-rabotat>.HR-Portal, Психология: личность и бизнес.