

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №56 «Теремок» комбинированного вида г. Улан-Удэ



Картотека

тренинговых упражнений по профилактике

эмоционального выгорания у педагогов

Педагог-психолог:

Мокрова А.В

Улан-Удэ

2024

Содержание

1. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЯТИЯ УЧАСТНИКАМИ ДРУГ ДРУГА.....	3
2. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ПОДНЯТИЕ НАСТРОЕНИЯ И САМОПОЗНАНИЕ	5
3. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОПОЗНАНИЯ И ПОЗИТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ	12
4. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ОТ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ.....	24
Список использованной литературы	28

1. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ И ПРИНЯТИЯ УЧАСТНИКАМИ ДРУГ ДРУГА

1.1. Упражнение «Эхо»

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа как эхо повторяет это все за ним.

1.2. Упражнение «Наши ожидания»

Перед началом упражнения все участники тренинга рассаживаются по кругу. Ведущий задает вопросы, на которые участники отвечают, записывая свои ответы на листе бумаги, разделенного на две колонки. Вопросы: каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Какие результаты Вы ждете от этого тренинга? (каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листе бумаги). Что вы готовы вложить в тренинг? (каждый участник описывает в правой части листа свой вклад в тренинг). Далее участники по кругу зачитывают описания ожидания от тренинга и вклада. Ведущий: – То, что мы с вами описали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас будет возможность проанализировать свои ожидания.

1.3. Упражнение «Карусель общения»

Перед началом упражнения все участники тренинга рассаживаются по кругу и продолжают фразу, заданную ведущим: «Я люблю...»; «Меня радует...»; «Мне грустно, когда...»; «Я сержусь, когда...»; «Я горжусь собой, когда...».

1.4. Упражнение «Девизы»

Группе предлагается вариант знакомства: называя свое имя, участники должны сопроводить его формулировкой своего жизненного девиза. В более сложной версии упражнения участники не получают никаких «рамок» для формулирования девиза. Возможно, кто-то из них уже имеет готовый девиз, с которым до тренинга шел по жизни. Однако, скорее всего, большая часть группы в первый момент после получения задания будет находиться в

изрядном замешательстве, поскольку сочинение девиза на ходу – дело не из простых. Важно дать группе достаточно времени на раздумье и не начинать опрос по кругу сразу же. После того, как эта работа будет завершена (или спустя некоторое время, в зависимости от тренингового контекста), тренер может предложить группе для ознакомления или обсуждения подборку девизов и высказываний известных людей, а также пословиц и поговорок, связанных с темой тренинга (такая информация будет уместна, например, в тренинге управления временем и тренинге лидерских навыков). Возможен и упрощенный вариант задания, когда участникам группы предлагается продолжить фразы: «Я живу для...» и/или «Я работаю для...». Упражнение «И снова здравствуйте» Данное упражнение содержит двигательный компонент, а это значит, что, благодаря ему можно снять напряжение, неизбежно возникающее у участников в самом начале работы. Кроме того, оно позволяет участникам вступить в физический контакт друг с другом. Физический контакт всегда сопровождается эмоциями, что, как известно, облегчает запоминание любого материала, в том числе и имен. В то же время рукопожатие – социально нейтральная форма телесного контакта, которая обычно не вызывает у участников группы смущения или настороженности. Группе предлагается встать со своих мест и начать ходить по комнате. Задача участников – поздороваться за руку с каждым из коллег. Во время рукопожатия нужно смотреть друг другу в глаза и представляться по имени: «Я – Алла», «Я – Владимир». Кроме имени ничего называть не надо. Участникам нужно попытаться запомнить имя и облик каждого из своих коллег по группе. Когда каждый поздоровается за руку с каждым, первый круг игры заканчивается.

Во втором круге игры участники снова обмениваются рукопожатиями, но в этот раз они уже не сами представляются друг другу, а обращаются по имени к партнеру. Формы обращения могут немного различаться: «Здравствуй, Алла!» или «Доброе утро, Владимир!». Если участнику не удастся вспомнить имя того, с кем он обменивается рукопожатием, ему нужно переспросить.

Второй круг заканчивается тогда, когда завершится вторичный обмен рукопожатиями.

1.5. Упражнение «Подчеркивание значимости»

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: «Та- 14 ня, мне в тебе нравится...» – и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

1.6. Упражнение «Шанхайцы»

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

2. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ПОДНЯТИЕ НАСТРОЕНИЯ И САМОПОЗНАНИЕ

2.1. Упражнение «Земляничная поляна»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, “зажатость”, тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит упражнения на релаксацию.

Инструкция: сядьте удобно на стул, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну так, как если бы она была

перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там”.

Рефлексия:

Как вы себя чувствуете? Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Что вы открыли для себя нового?

2.2. Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

2.3. Упражнение «Ладонки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза «экстрасенса».

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Важно научиться не думать о выдохе. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпускать «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких, шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу и отдохните 3-4 секунды. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха -движения.

2.4. Упражнение «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжаты. Плечи в момент вдоха напряжены, руки вытянуты в струну (они как бы тянутся к полу), пальцы рук широко растопырены.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений. Затем пауза 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений, до 96. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Норма 12 раз по 8, 6 раз по 16 или 3 раза по 32.

2.5. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью -в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот. Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Норма 12 раз по 8 вдохов.

2.6. Упражнение «Продолжи фразу»

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, перекидывая друг другу мяч и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что...» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

2.7. Упражнение «Плюс-минус»

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Психолог: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы». Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

2.8. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

Фразы для карточек:

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

2.9. Упражнение «Мусорная корзина»

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

2.10. Упражнение «Моечная машина»

Педагоги становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедшие «мойку» становятся «сушилкой», сначала шеренга идет следующая «машина».

2.11. Упражнение «Муха»

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

2.12. Упражнение «Дружественная ладошка»

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы. Участникам раздаются листки бумаги. Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание,

личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам».

2.13. Упражнение «Волшебная шкатулка»

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

2.14. Упражнение «Скульптура»

Педагогам предлагается рассчитаться на 1-5 и разделиться на 5 групп. Задание: каждой группе изобразить в виде скульптуры одну из стадий профессионального выгорания.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда создавали свою скульптуру?
- Насколько это касается лично Вас?

2.15. Упражнение «Колесо баланса»

Педагогам предлагается оценить по десятибалльной шкале и закрасить каждую из представленных на рисунке сфер жизни:

- Деньги

- Карьера
- Духовное развитие
- Личностный рост
- Окружение
- Творчество
- Любовь
- Отдых
- Материальное окружение
- Семья

Вопросы для обсуждения:

1. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?
2. Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
3. От кого или от чего это зависит?

2.16. Упражнение «Счастливая лошадь»

Педагогам предлагается создать комфортные условия для лошади, дорисовав рисунок.

Участники объединяются в мини-группы и обсуждают свои рисунки:

-Почему именно это я нарисовал?

-Насколько это меня касается?

2.17. Упражнение «Сказка»

5 человек – участники (салятся в ряд на стулья). Они получают роли: Герой, Цель, Помощник, Препятствие, Вознаграждение. Участники вытаскивают карты в закрытую, затем сочиняют сказку в соответствии с полученными ролями. Зрителям предлагается отслеживать, какими стратегиями пользуются участники: фантазии, интеллект, вера и др. Затем участники пересаживаются на один стул, при этом карты оставляют на стуле, а роли забирают с собой. Сказка рассказывается снова.

Обсуждение, вывод: любое событие может стать препятствием и вознаграждением, помощником и препятствием. Все зависит от нашего «фильтра».

2.18. Упражнение «Мой образ»

Педагогам предлагается представить, что у них есть возможность попасть на другую планету в виде предмета, растения, животного или птицы. --- Подумайте, в качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета, какими качествами и свойствами обладаете, какого ваше предназначение? Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его. Время выполнения рисунка – 10 минут.

Обсуждение в мини-группах: Рассказ о рисунке от первого лица.

2.19. Упражнение «Такие разные орехи»

Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Участники внимательно рассматривают свой орех, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Обсуждение: кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти.

Вывод: на первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

3. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОПОЗНАНИЯ И ПОЗИТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

3.1. Упражнение «Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все» (качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми

другими участниками группы); синий – «как некоторые» (качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками); желтый – «как никто больше» (уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее)

После завершения работы участники в свободном режиме общаются со всеми членами группы. Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

3.2. Упражнение «Тест геометрических фигур»

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится к их фигурам). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;

- что получается с трудом, а что «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в любом виде.

3.3. Упражнение «Плюс-минус»

Педагогам предлагается написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву, нарисованному на ватмане, прикрепленному к флип-чату. Участники в мини-группах озвучивают написано. Обсуждение: чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов, и почему.

Вывод: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна, увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

3.4. Упражнение «Личная зона комфорта»

Один участник стоит в центре круга, остальные, держась за руки, по его команде подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Когда центральный участник чувствует, что ему становится комфортно, он говорит «стоп» - и вся группа замирает.

Обсуждение: понравилось ли вам упражнение? Были ли сложности в его выполнении? Что вы думаете о своем личном пространстве?

3.5. Упражнение «Гвалт»

Участникам предлагается разбиться на пары. Пары расходятся в разных направлениях как можно дальше друг от друга. Необходимо сообщить партнеру важную информацию и в то же время понять, что хочет сообщить вам ваш партнер. Сложность в том, что все начинают действовать одновременно. Обсуждение.

3.6. Упражнение «Мост»

На полу из двух веревок выкладывается мост. Участникам предлагается разделить на 2 команды, которые располагаются на противоположных концах моста.

- Иногда мы попадаем в сложную ситуацию, решить которую можно только всем вместе. Давайте представим, что сейчас именно такой момент. Вам необходимо перейти бурную реку по этому мосту. Надо торопиться, мост скоро рухнет, поэтому команды одновременно будут двигаться по мосту навстречу друг другу. Важно не потерять ни одного члена своей команды и беречь членов другой команды.

Обсуждение: что было трудно? Что вы чувствовали, переходя мост?

3.7. Упражнение «Тройка»

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А или В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

- А – слепой, но слышит и говорит.
- В – глухой, но может видеть и двигаться.
- С – паралитик, он все видит и все слышит, но не может двигаться.

(предложить завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу).

Вопросы для обсуждения:

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?
2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?
3. Какие чувства испытывали?»

3.8. Упражнение «Связующая нить»

Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Участники игры встают в круг на расстоянии вытянутых рук и закрывают глаза. Ведущий внутри круга рассказывает вводную историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления.

«Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, – что бы такое предпринять? – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью. Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить. «Воистину нить - эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы не связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлом споре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами. Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу,

отрезает нить от лотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

Ведущий: Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми». А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Давайте попробуем. Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя». Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: « посадил себе на шею». Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Обсуждение:

1. Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?
2. Что было легко, а что трудно, в этой игре?
3. Чему эта игра может научить?

Выводы: всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

3.9. Упражнение «Как я себя чувствую?»

Ведущий предлагает поднять руки:

- вверх, если участник чувствует себя великолепно.
- посередине, если не очень много сил.
- опустить, если нет сил.

3.10. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Одному из пары завязывают глаза (это слепой). Задача второго участника провести «слепого» по залу, дать ему возможность обследовать помещение, не допустить столкновений с другими участниками. Разговаривать нельзя. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: В какой роли вы чувствовали себя более комфортно? Почему?

Как вы ощущали свое тело в роли «слепого?»

3.11. Упражнение «Я и мое осознанное тело»

Участникам предлагается нарисовать на отдельных листах те органы и части тела, которые:

- отвечают за внутреннюю и внешнюю безопасность;
- отвечают за жизненные силы, ресурсы;
- сотрудничают с внешним миром
- помогают сопротивляться окружающей среде;
- способствуют общению с самим собой (обеспечивают благополучие внутреннего мира);
- все контролируют;
- еще раз хотите нарисовать, или то, что еще не нарисовали, а надо.

Участникам предлагается вырезать изображения и приклеить их на лист бумаги, составить человека.

Далее участники анализируют полученный результат.

Все внутренние органы должны быть внутри – это защищенность. Передняя поверхность тела – способность принимать, воспринимать, задняя – отдавать. Если у вас много мозга – гиперконтроль, перегруженность. Руки –

творчество, самовыражение. Ноги – уверенность, устойчивость. Шея – зона контроля, соединяет эмоции и разум. Если шея толстая – гиперконтроль. Уши, глаза – умеем видеть и слышать. Сердце – энергия. Если нет сердца – хроническая усталость.

Обсуждение в мини-группах.

3.12. Упражнение «Самомассаж»

Участникам предлагается прохлопать себя по всему телу.

Вопросы: как сейчас себя чувствуете? Появилась ли энергия?

3.13. Упражнение «Массаж по кругу»

Участники встают в круг друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему и делают друг другу массаж шеи, плеч и верхней части спины.

Вопросы: Какие изменения в теле произошли? Изменились ли эмоции?

3.14. Упражнение «Обжималки»

Участники делятся на группы по 4 человека. Три человека окружают одного и медленно, ритмично сжимают его тело ладонями, поставленными параллельно, вдоль всего тела. Затем участники меняются. Каждый должен побывать в роли обжимаемого.

Обсуждение: что вы сейчас чувствуете?

Вывод: происходит ритмирование, успокоение, возвращается связь мыслей, эмоций и тела. Возникает ощущение безопасности.

3.15. Упражнение «Помоги себе сам»

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Позитивные аффирмации на каждый день

- Я все могу!
- Я могу все делать хорошо!
- В моей жизни всегда все происходит своевременно и по наилучшему сценарию.
- Я благодарна (благодарен) Вселенной за все материальные блага в моей жизни.
- Сегодня - лучший день в моей жизни.
- У меня есть все, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас.
- Я привлекаю в свою жизнь духовное и материальное благополучие.
- У меня все хорошо и с каждым днем моя жизнь становится еще лучше!
- Моя жизнь цветет, находясь в полной гармонии.
- Я осознаю и ощущаю свою силу.
- В любых ситуациях я спокоен и сосредоточен.
- Мне всегда сопутствует удача.

Участникам в мини-группах предлагается обсудить таблицу и проговорить про себя аффирмации.

3.16. Упражнение «Кто я?»

Педагогам предлагается ответить на вопрос «Кто я?» десятью разными словами или словосочетаниями и записать на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Участники свободно передвигаются по залу и читают карточки с ответами других членов группы. Первые три ответа представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Педагогам предлагается поработать в парах с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

3.17. Упражнение «Анкета»

1. Каковы для меня пять главных ценностей в жизни? (Примеры ценностей: карьера, любовь, радость, хорошие отношения, творчество, страсть, здоровье, совершенствование, покой, служение другим, свобода, друзья... Распределите их в порядке приоритета: от первой – самой важной до пятой – наименее важной.)

2. Каковы в данный момент три мои самые важные жизненные цели?

3.Что бы я делала, на что бы потратила время, если бы сегодня узнала, что жить мне осталось только один месяц?

4.Что вы будете делать, если завтра выиграте в лотерею миллион долларов?

5.Что вы всегда хотели делать (сделать), но боялись попробовать?

6.Что вам нравится делать? Что вам дает наиболее полное чувство самоуважения и самоудовлетворенности?

7.Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?

Проанализируйте свои ответы: «Вот то, что мне внушили с детства» (вопросы 1, 2), «Вот то, чего я хочу» (вопросы 3, 4), «Вот то, чего я боюсь» (вопросы 5, 6), «Вот то, что я могу» (вопрос 7)

3.18. Упражнение «Страна моей души»

Участникам предлагается отправиться в путешествие по «стране своей души». Представь себе, что ты поднимаешься над этой страной на высоту птичьего полета. Отсюда все видно, как на ладони. Страна может большая и не очень, но там есть все, чем живет наша душа, все, что ей необходимо. Представьте, что именно находится внутри вашей страны, увидите, где находится вход, где место прибытия. Нарисуйте это место, а также дорогу (маршрут), по которой вы оправитесь в путешествие по своей стране». Что для вас значат предметы на рисунке? Какие чувства и состояния они в вас вызывают? Подпишите. Объединитесь в пары и пригласите партнера в путешествие по стране своей души.

Проанализируйте вместе с партнером свои рисунки по следующим параметрам:

-энергетика рисунка; правая сторона (будущее), левая сторона (прошлое), центр рисунка (настоящее); наличие воды (эмоции), дорога петляет (творчество), дорога прямая (карьера).

Обсуждение: Какой опыт вы приобрели, путешествуя по своей стране?

3.19. Упражнение «Рука добра»

Участники делятся на подгруппы по 6 человек. Каждый обводит свою левую руку на листе бумаги; на ладонке пишет свое имя; потом передает свой лист соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, пишет хорошее качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

3.20. Упражнение «Прогноз погоды»

Участникам предлагается нарисовать рисунок, который будет соответствовать их настроению. Обсуждение в мини-группах.

3.21. Упражнение «Как я справляюсь со стрессом»

Участники объединяются в мини-группы и с помощью мозгового штурма придумывают 10 способов справиться со стрессом. Затем каждая группа озвучивает свои варианты, ведущий записывает их на флип-чате.

3.22. Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится «машиной», последний человек в шеренге №2 становится «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой» во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая «машина» из шеренги №2.

Обсуждение: как вы чувствуете себя после выполнения упражнения?

3.23. Упражнение «Сосулька»

Участникам предлагается представить себя сосулькой, твердой, замороженной, напрячь все мышцы в течение 10 секунд. Затем представить,

что вышло солнышко и сосулька начинает таять: мышцы постепенно расслабляются.

3.24. Упражнение «Воздушный шар»

Участникам предлагается представить себя воздушным шаром, сделать глубокий вдох (надуть шар). Задержать дыхание (побыть надутым шаром 10 секунд). Затем шар начинает сдуваться, из него в течение 10 секунд выходит воздух.

Обсуждение: что сейчас происходит с телом, с эмоциями?

3.25. Упражнение «Комплименты»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Участники внешнего круга говорят участникам внутреннего круга комплименты в течение 20 секунд, затем переходят по часовой стрелке к следующему участнику внутреннего круга. Затем внешний круг становится внутренним. Упражнение повторяется.

Обсуждение: Какое у вас сейчас настроение? Что было легче: говорить комплименты или принимать их?

3.26. Упражнение «Я - такое дерево»

Участники выбирают из колоды МАК «Деревья» картинку с деревом, про которое можно сказать: «Это – я».

В мини группах педагоги комментируют свой выбор. Группа помогает увидеть то, что скрыто для самого участника, найти ресурсы. После обсуждения участникам предлагается нарисовать себя в виде дерева. В мини-группах участники обсуждают, что изменилось. Рисунок забирают с собой.

3.27. Упражнение «10 видов деятельности, которые приносят мне удовольствие»

Каждому участнику предлагается составить список из 10 видов деятельности, которые приносят ему удовольствие. Затем в парах участники делятся своими списками.

3.28. Упражнение «Насыпная мандала»

Участникам предлагается групповая работа по изготовлению общей насыпной мандалы. На полу разложена черная ткань. Участники работают молча, используя заранее подготовленный материал.

Обсуждение: что вы чувствуете, глядя на мандалу? Какие трудности вы испытывали при ее изготовлении совместно с коллегами?

После обсуждения участникам предлагается взять с собой часть мандалы. Ткань складывается, насыпной материал собирается в центре полотна и раскладывается в заранее заготовленные пакеты.

3.29. Упражнение «Подарки»

Участникам на спину с помощью малярного скотча приклеивается лист А4, каждый берет фломастер. Участники под музыкальный фон передвигаются по залу и «дарят» подарки коллегам: пишут или рисуют на их листе то, что хотели бы подарить этому человеку.

Обсуждение: участники делятся своими впечатлениями от упражнения.

4. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ОТ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. Упражнение «Медалисты»

Каждый участник получает по 2 шаблона медалей. На одной медали ему необходимо написать за что он наградил бы себя, а на второй за что наградил бы кого-то из участников мероприятия.

Награды можно давать:

- за включённость в работу, общение, творчество;
- за преодоление себя в чём-то;
- за обратную связь для участников;
- за ответственность;
- за эмпатию;
- за поддержку;

- за идеи;
- за лидерство;
- за открытость и т.д.

4.2. Упражнение «Шесть шляп»

Участникам мероприятия предлагается разделить на 5 команд. Каждая команда получает свою шляпу. Затем задача участников своей группой подготовить обратную связь о мероприятии, исходя из того какая у их команды шляпа.

Жёлтая шляпа - участники говорят о мероприятии только с позитивной позиции.

Зелёная шляпа – участники говорят об изменениях, которые можно внести в мероприятие.

Красная шляпа - участники говорят с позиции своих эмоций и чувств

Чёрная шляпа — это критика, участникам необходимо критически подойти к обратной связи о мероприятии.

Белая шляпа - участникам необходимо предоставить факты, т.е., что конкретно они получили на мероприятии.

Синяя шляпа - находится у ведущего. Задача ведущего после выступления каждой команды подвести итоги и сделать вывод.

После того, как участники обсудили у себя в команде. Один из команды всё это озвучивает, прикладывая шляпу к голове. Тот у кого синяя шляпа подводит итоги, после выступления каждой команды.

Дополнительные рекомендации по проведению:

Для наглядности можно вывести на экран презентацию с изображением шляп и их значением.

Шляпы необходимо вырезать и прикрепить на палочку, чтобы участники могли выступать, прикладывая шляпу к голове.

4.3. Упражнение «Синквейн»

Синквейн — это стихотворение, состоящее из пяти строк, строящееся по определённым правилам.

Правила написания синквейна:

1. Одно существительное, отражающее тему мероприятия.
2. Два прилагательных. Как вы характеризуете мероприятие? Какое оно?
3. Три глагола. Какие действия происходили? Что вы делали?
4. Предложение из 4-х слов, характеризующее мероприятие. Что вы думаете о мероприятии?
5. Одно существительное, отражающее вашу ассоциацию о мероприятии.

Участникам мероприятия предлагается разделить команды. Количество команд зависит от количества участников. Каждой команде необходимо написать свой стих в формате синквейна, опираясь на презентацию.

После того, как стихи готовы один из участников команды зачитывает стих.

Примечание: если участников не очень много, то можно предложить участникам каждому написать свой стих, а потом зачитать его.

4.4. Упражнение «Между нами говоря»

Участникам мероприятия предлагается выбрать себе карточку вслепую. На обратной стороне карточки написано предложение, которое необходимо продолжить.

Вопросы для рефлексии:

1. Между нами говоря, самым ценным приобретением для меня сегодня было ...
2. Между нами говоря, я завершаю мероприятие с чувством ...
3. Между нами говоря, себе в копилку я заберу ...
4. Между нами говоря, самым полезным для меня сегодня было ...
5. Между нами говоря, от следующей встречи я жду ...
6. Между нами говоря, сегодня меня заставило задуматься ...
7. Между нами говоря, в мероприятии я бы поменял (а) ...
8. Между нами говоря, для меня сегодня было важным ...
9. Между нами говоря, для меня стало открытием ...
10. Между нами говоря, сегодня для меня было сложным ...
11. Между нами говоря, мне жаль, что сегодня ...

12. Между нами говоря, успех сегодняшней встречи был ...
13. Между нами говоря, я думаю, что вкладом сегодня было ...
14. Между нами говоря, я с удовольствием ...
15. Между нами говоря, в следующий раз я ...
16. Между нами говоря, меня разочаровало ...
17. Между нами говоря, хорошо, что я ...
18. Между нами говоря, меня удивило ...



Список использованной литературы

1. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: педагогическая психология. – М.:Изд. Юрайт, 2024 г.
2. Старшенбаум Г.В. Психологический тренинг. Самоучитель работы в группе. – Изд. АСТ, 2020 г.
3. Интернет-источники: <https://www.livelib.ru/pubseries/717177-psihologicheskij-trening?ysclid=m1opmjhw591887382>