

Методическая разработка по модулю, разделу
преподаваемого предмета (дисциплины, модуля), по
тематике воспитательного мероприятия

**Тренинг на снятие эмоционального
напряжения для педагогов
«Дорога удовольствия»**

**Разработала: Вишнякова Ольга Юрьевна, педагог-психолог
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа №2 г. Макарьева Макарьевского района
Костромской области**

Оглавление

Введение.....	3
1. Первая часть тренинговой программы «Дорога удовольствия»	4
2. Вторая часть тренинговой программы «Терапия искусством».....	9
Итог. Резюме	12
Список использованных источников:	13

Введение

В современном образовательном пространстве одной из серьезных проблем является высокая эмоциональная напряженность среди педагогов образовательных учреждений, особенно если педагоги проработали непрерывно в школах от 15 и более лет, к этому времени они накопили остаточный педагогический опыт, вместо подъема в профессиональной карьере, часто происходит спад.

У данных педагогов снижается интерес к работе, энтузиазм, желание покорять новые вершины, возрастает усталость и уровень эмоционального напряжения.

В статье Хухлаевой О., размещенной в журнале «Школьный психолог» эмоциональное напряжение – это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов (...)

Состоянию эмоционального перенапряжения чаще всего соответствуют такие чувства как усталость, подавленность, страх и неуверенность в своих силах. Чувство беззащитности и беспомощности.

Когда педагог чувствует эмоциональный стресс, его мысли чаще всего о несправедливости и незаслуженности такого отношения к нему, недооцененность среди коллег и окружающих. Будучи постоянно в напряжении, педагогу кажется, что его слишком много критикуют, и он в свою очередь критикует окружающих. Старается либо быть незаметным, либо слишком сильно возмущается и требует справедливости.

Вышесказанные личностные качества и характеристики, можно назвать факторами, которые ведут к риску возникновения эмоционального перенапряжения или эмоционального выгорания у педагогов.

Одним из важнейших факторов является названное сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких педагогов стрессовыми являются ситуации социального сравнения. Проявляется это как неудовлетворенность своим статусом, раздражение, зависть к более успешным коллегам. Если человек имеет низкий уровень самооценки и самоуважения, он часто начинает страдать трудоголизмом, старается всегда все сделать лучше других, любые ошибки и недочеты вызывают стресс, гнев, тревогу, тем самым вызывая неадекватные реакции от ухода в себя, до резких агрессивных выпадов.

Одних внутренних личностных характеристик не достаточно, чтобы вызвать эмоциональное перенапряжение (эмоциональное выгорание), существует еще очень много внешних факторов, связанных с работой, окружением педагогов.

В профессиональной сфере – это может быть стиль руководства, не подходящий педагогам, возможно мало эмоциональной поддержки, много авторитаризма и жесткости, либо наоборот слишком либеральное руководство учреждением. Также внешним фактором является увеличенная нагрузка, выполнение дополнительных обязанностей и нехватка времени. Также к внешним факторам, влияющим на выгорание в педагогическом коллективе, может являться отсутствие сплоченности коллектива.

Если объединить все внутренние и внешние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию среди педагогов, можно выдвинуть гипотезу, что если мы постараемся в нашей работе объединить работу над личностными качествами и работу в группе, мы сможем снизить порог эмоционального перенапряжения, повысить стрессоустойчивость и вернуть педагогам уверенность в своих силах и эмоциональный комфорт.

Целью данной тренинговой программы является создание условий для формирования позитивного отношения в своей профессиональной деятельности, способности сохранять свое психологическое здоровье, снижение эмоционального напряжения (эмоционального выгорания) у педагогов образовательных организаций, с помощью групповых и индивидуальных упражнений.

Задачи тренинга:

1. Познакомить педагогов с технологиями по сохранению своего психологического здоровья.
2. Познакомить педагогов с различными приемами, которые позволяют понять и осознать свои ощущения и желания.
3. Развитие коммуникативных навыков у педагогов.
4. Снятие эмоционального перенапряжения у педагогов.

Тренинговая программа «Дорога удовольствия» рассчитана на 4-4,5 часа, она состоит из двух частей.

1. Первая часть тренинговой программы «Дорога удовольствия»

Первая часть состоит из комплекса пошаговых упражнений, для того, чтобы научить педагогов получать наслаждение, удовольствие от простых вещей, повышать уровень своих личностных качеств с помощью умения наслаждаться жизнью, такой, какая она есть.

Целью данной части тренинга является обучение получать наслаждение, для дальнейшего снятия эмоционального напряжения с участников тренинга.

Первое чему должны научиться участники тренинга это умение получать удовольствие от отдельных ощущений. Наша когнитивная сфера включает в себя основные психические познавательные процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение). И целью данного этапа тренинга научиться получать максимум удовольствия от вкуса, запаха, звука, цвета, прикосновения. Мы должны научиться сосредотачиваться на этих простых действиях, чтобы дальше уметь находить удовольствие в более сложных целостных образах и предметах.

Очень важным шагом при снятии эмоционального напряжения является умение позитивно относиться к себе и к окружающим. Важно научиться выражать свои эмоции и чувства, как с помощью речи, так и невербальными методами.

Очень важно уметь принимать и делать комплименты, увлекательно рассказывать о своих положительных качествах и событиях, которые с вами произошли, привлекая к себе внимание окружающих, это является неотъемлемой частью счастливой жизни.

Также очень важно научиться заботиться о самих себе, обращаться с собой так, как бы вам хотелось, чтобы с вами обращались любящие вас люди.

Тренинговая программа начинается со знакомства и обсуждения правил работы в группе.

Правила работы в группе:

- говорить от первого лица,
- высказывать только свои эмоции и чувства, не сравнивая, не упрекая ни в чем других участников,
- аргументировать свою точку зрения, не переходя на личности,
- не оценивать других, ОЦЕНКЕ НЕТ!!!
- не перебивать,
- не унижать чувства и мнение других участников группы,
- быть искренним, улыбаться, нести позитив.

Также участники группы могут предложить свои правила.

Если группа не знакома между собой, тренеру необходимо создать ситуацию комфорта и спокойствия, чтобы преодолеть стеснение и тревогу у участников тренинга. Поэтому в самом начале тренер, или если он с помощником, представляются, рассказывают о себе, своем опыте, возможно, отвечают на вопросы участников. Важно знать, что представление тренера, часто является моделью представления, и если тренер

хочет узнать, что-либо об участниках группы, он сам должен про это рассказать о себе. Можно взять очень много упражнений на знакомство: «Имя-ассоциация», «Имя – определение(прилагательное)», «Имя-животное» и так далее.

Если группа знакома, или даже является одним коллективом, следует взять любую разминку, самое главное, чтобы она была направлена на проявление положительных эмоций и чувств.

«Упражнение «Весенний сад»

Материалы: Не требуется.

Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: «Представьте себе, что мы сейчас находимся в весеннем саду, где только что распускаются листики на деревьях, пахнет свежестью, где происходит обновление природы, расцветают цветы, поют птицы. И где каждый может заниматься своим любимым делом. Никто ни в чем никого не ограничивает, самое главное это наслаждаться, не мешая наслаждаться другим».

5 минут пауза.

«А теперь поговорите друг с другом, узнайте, кто чем занимался в этом прекрасном весеннем саду, если занятия покажутся вам интересными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время. Постарайтесь поговорить как можно с большим количеством людей и попробовать как можно больше удовольствий».

Обсуждение после выполнения упражнения: Тренер и участники обсуждают, отвечая на вопросы: «Что помогало, а что мешало наслаждению? Были ли чужие наслаждения приятней и интересней, чем собственные?» При обсуждении тренер следит за тем, чтобы участники говорили только о своих впечатлениях и ассоциациях и избегали оценок.

После разминки, группа участников переходит к основному этапу первой части тренинга «Дорога удовольствия».

Если мы спросим у человека, из чего в нашей жизни складываются удовольствия, то каждый нам скажет, что из самых простых вещей, доставляемых нашими органами чувств.

В самом начале тренинга мы хотим пройти по «дороге удовольствия», каждым шагом которой будет настройка наших органов чувств на приятные ощущения, мы должны научиться прочувствовать простые удовольствия и сконцентрироваться только на приятных нам ощущениях.

Наша задача состоит в сосредоточении отдельных органов чувств на приятных ощущениях. Эту задачу мы будем решать с помощью пяти органов чувств: обоняния, осязания, вкуса, зрения и слуха.

Начнем мы свое путешествие по «дороге удовольствия» с приятных запахов, с умения выбирать, то что приятно только тебе из множества различных запахов, получать удовольствие от самих ароматов и связанных с ними ассоциативных образов.

Упражнение «Выбери свой аромат»

Материалы: Очень важен в этом упражнении подбор материалов. Необходимо подготовить большой набор приятно пахнущих предметов из разных областей жизни: овощей, фруктов, трав, цветов, специй, пахучих масел, парфюмерии, пахнущих предметов повседневной жизни. Имеет смысл использовать в качестве стимулов и запахи, соответствующие времени года или особым событиям, например, хвои, ванили, цитрусовых и др.

Ароматные стимулы можно расположить в центре круга на столе.

Время: упражнение – 15 минут, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

Инструкция: Тренер рассказывает участникам тренинга, что для них подготовили некоторое количество по-разному пахнущих предметов. Пожалуйста, понюхайте их и выберите один запах, который всем более или менее приятен. Постарайтесь прочувствовать запах во всех его нюансах. Сконцентрируйтесь на запахе, только он будет

важен нам здесь и сейчас. Сохраняйте запах в фокусе вашего внимания. Далее попробуйте поэкспериментировать с запахом (отстраните его от себя, или наоборот приблизьте), постарайтесь найти такую интенсивность запаха, которая вам приятна, исследуйте её. Если запах вызвал какие-либо мысли или воспоминания, образы, то следуйте этим мыслям, постарайтесь сохранить ощущение запаха. Если вы почувствовали, что наступило насыщение, то можете закончить упражнение.

Обсуждение после выполнения упражнения: Удалось ли получить приятные ощущения от выбранного запаха? Какие ассоциации вызвал у вас выбранный запах? Получили ли вы хоть чуточку наслаждения, изучая, исследуя запахи?

Следующим шагом «дороги удовольствия» будут прикосновения и тактильные ощущения, которые могут быть приятными и доставлять человеку удовольствие.

С помощью упражнений на изучение тактильных ощущений, мы определяем приятные для нас тактильные ощущения (гладкий, шероховатый, легкий, теплый, холодный и др.), также с помощью изучения тактильных ощущений от действий с различными предметами, мы понимаем, что больше доставляет нам удовольствие, перебирать пальцами, гладить, сжимать или зажать между ладоней. Также для человека очень важны прикосновения к самому себе, к другим или ощущение прикосновений другого человека на своем теле, это является социальными функциями ощущений.

Цель данного упражнения научиться получать удовольствие от собственных и чужих прикосновений.

Упражнение «Давайте это потрогаем»

Материалы: Раздаточный материал небольшим количестве (вата, клочки ткани разной фактуры, камни, отполированные и с острыми краями, бусы, металлические предметы, бумага, хорошо изданная книга, перочинный нож, ключи, листья деревьев) выкладываются стол в центре круга. В запасе необходимо иметь дополнительные стимулы.

Время: упражнение – 15 минут, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Перед вами подготовлены предметы с разной структурой поверхности, весом, из разного материала. Выберите себе предмет, к которому приятно прикасаться, который приятно держать в руках. Если у вас при себе есть такие предметы, то можете взять в руки их. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на этом предмете, на тактильных ощущениях, которые он вызывает. Пусть пройдет немножко времени. Сосредоточьтесь на приятных ощущениях от этого предмета, наблюдайте за ними. Постарайтесь уловить момент, когда ощущения исчезают. Далее найдите себе пару из числа участников группы. Расскажите партнеру, какие ощущения у вас вызывает выбранный вами предмет. При обсуждении попробуйте найти общие ощущения, которые связывают между собой два предмета, оказавшихся в каждой паре. Обменяйтесь предметами. Расскажите друг другу о схожих и различных ощущениях от двух предметов.

Обсуждение после выполнения упражнения: Какие тактильные ощущения вам было приятно ощущать? Какие действия вы совершали, чтобы продлить эти приятные ощущения? Сложно ли было поделиться своими ощущениями с партнером и принять его предмет.

Упражнение «Воспоминания о прикосновениях»

Материалы: Лист ватмана.

Время: упражнение – 5-7 минут на каждого участника.

Инструкция: «Вспомните, пожалуйста, и расскажите о приятном прикосновении к другому человеку, которое вам запомнилось и доставило радость».

Обсуждение после выполнения упражнения: Тренер подводит итоги и систематизирует услышанные истории, находя в них параллели.

Если воспоминания имеют очень интимный характер и рассказ о них вызывает у члена группы неприятные чувства (стыд, стеснение), то тренеру не стоит настаивать на подробном рассказе, достаточно попросить участника сформулировать тему рассказа.

Третьим шагом на «дороге удовольствия» у нас появляется вкус. Здесь мы обсуждаем с участниками тренинга о тактильных и вкусовых качествах пищи, которые доставляют им удовольствие. На этом этапе мы постараемся потренировать наслаждение пищей, ее вкусом, запахом, консистенцией, а не процессом поглощения пищи.

При приглашении на тренинг участников просят принести с собой что-либо, что приятно на вкус большинству людей (яблоки или хлеб.).

Упражнение «Ммм, как вкусно»

Материалы: Кусочки черного и белого хлеба без добавления специй или кусочки яблока.



Время: упражнение – 5 минут, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника

Инструкция: Тренер: «Возьмите кусочек хлеба и постарайтесь рассасывать его как можно дольше, помещая на разные поверхности языка. Полностью сконцентрируйтесь на вкусе хлеба, постарайтесь уловить изменения в нюансах вкуса. Если у вас возникают различные вкусовые ассоциации, то запомните их, но не дайте им помешать вам насладиться вкусом хлеба».

Обсуждение после выполнения упражнения: «Какие изменения во вкусе вы заметили? Какие мысли и образы пришли вам в голову в ходе упражнения?»

Мы все дальше продвигаемся по нашей «дороге удовольствий», и сейчас на пути у нас зрительные образы.

В психологии искусства разработано достаточно много элементов, из которых складывается приятный зрительный образ. Помимо собственно цвета большое значение имеют яркость, контрастность, структура поверхности, очертания, форма, композиция, движение и многое другое (Арнхейм, 1974).

В нашем тренинге мы остановим свое внимание на приятных цветах, приятных сочетаниях цветов и умении воспринимать характеристики и качество поверхности предметов.

Упражнение «Какой приятный цвет»

Материалы: Для упражнения нужно подготовить предметы, окрашенные в четко воспринимаемые цвета. Это могут быть собственно цветы (тюльпаны, нарциссы, гладиолусы и пр.), ярко окрашенные фрукты (банан, красное и зеленое яблоко, вишни, киви и пр.) либо просто вазочка с цветными карандашами и фломастерами. Можно принести все это вместе.

Время: упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Здесь приготовлены по-разному окрашенные предметы. Посмотрите внимательно на них и выберите цвет, который вам нравится в данный момент. Не обязательно выбирать цвет, который вам вообще нравится. Сосредоточьтесь на тех переживаниях, которые приносит вам цвет здесь и сейчас. Теперь возьмите выбранный предмет в руки и сконцентрируйтесь на его цвете. Дайте пройти времени, пока цвет полностью подействует на вас, дождитесь момента, когда ощущения от цвета начнут угасать. Если в голову вам придут какие-либо мысли или воспоминания, запомните их, но старайтесь концентрироваться только на цвете выбранного предмета.



Обсуждение после выполнения упражнения: «С какими образами у вас было связано восприятие этого цвета? Как бы вы назвали цвет выбранного вами предмета?»

В процессе обсуждения упражнение обычно вызывает довольно живую дискуссию о нюансах цвета. Тренер следит за тем, чтобы каждый участник группы концентрировался на приятных ощущениях.

Следующим, из чего мы с вами попробуем получить удовольствие, будут приятные звуки.

Очень часто, когда тренер начинает говорить о приятных звуках, участники группы всегда думают о музыкальных произведениях, красивых мелодиях, пении. Но нам хотелось бы предложить воспользоваться просто различными звуками, которые встречаются в нашей повседневной жизни.

Упражнение «И эти звуки могут быть приятными»

Материалы: Для этого упражнения необходимы звучащие предметы. Это не обязательно должны быть музыкальные инструменты. Скорее наоборот – нужно собрать совершенно обычные вещи, которые могут издавать те или иные звуки (звучащие предметы: шелестящая бумага, бряцающие ключи, звенящий колокольчик, тикающие часы, булькающая в бутылке вода, позвякивающая о блюде чашка, бренчащая в стакане мелочь, шуршащие в коробке спички).

Время: упражнение – 15 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Каждому участнику предлагается попробовать, как звучат разные собранные здесь предметы. Найдите необычные и приятные вам звуки. Сосредоточьтесь на этих звуках, постарайтесь отвлечься от всего, что будет слышно в аудитории. Прочувствуйте свой собственный звук. Попробуйте найти пару к своему звуку. Расскажите вашему партнеру о своем звуке, об ассоциациях, которые он вызывает. Выберите такую интенсивность звука, которая будет приятна вам и вашему партнеру.

Обсуждение после выполнения упражнения: «Что дает воссоединение вашего звука со звуком, который нравится другому? Что нового появляется в сочетании звуков?»

Случается, что выбор парного звука не нравится партнеру. В этом случае тренер вмешивается и предлагает поискать другую пару или образовать тройки, четверки и т. д.

Следуя по «дороге удовольствия» мы постарались получить наслаждение от взаимодействия с нашими органами чувств. Следующим шагом будет постараться научиться получать удовольствие в мыслях. Конечно, мысли и образы также могут быть приятны и неприятны, доставлять удовольствие или страдание. Это особенно заметно у людей в плохом настроении, страдающих от депрессии или острого горя. Предлагаемые далее упражнения должны научить участников тренинга находить удовольствие в образах и воспоминаниях.

Упражнение «Моменты счастья»

Материалы: Листы бумаги.

Время: упражнение – 15 минут на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, когда и где это было. Кратко запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. Расскажите, что с вами произошло.

Обсуждение после выполнения упражнения: Когда один из участников рассказывает (по желанию), остальные при обсуждении ни в коем случае не оценивают и не комментируют, однако проецирую на себя, и думают, было ли у них что-то подобное.

«Шаги по дороге удовольствия» формируют приятные образы, оперируя с этими образами, люди учатся получать удовольствие от действий, с ним связанных.

Упражнение «Мне нравится»

Материалы: Лист ватмана, фломастеры.

Время: упражнение – 5 минут на каждого участника.

Инструкция: Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: «Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие».

Обсуждение после выполнения упражнения: «Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?»

Нам живется приятнее, если вокруг нас живут и работают приятные люди, которые делают приятные нам вещи. Мы можем существенно увеличить уровень удовольствия жизнью, если научимся видеть в людях приятное. Близкие люди будут делать нам больше добра, если мы будем говорить им приятные вещи. Мы можем видеть в людях как плохое, гадкое, мерзкое, так и доброе и милое, как позитивное. На этом этапе тренинга мы учимся видеть в окружающих людях позитивное, говорить им об этом, испытывать симпатию к другим и самим вызывать симпатию к себе.

Упражнение «Мои любимые люди»

Материалы: Лист ватмана.

Время: упражнение – 15 минут, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Расскажите, пожалуйста, о ваших искренних, добрых, позитивных чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают.

Обсуждение после выполнения упражнения: «Было ли названо что-то, что у вас не вызывает удовольствие, а наоборот вызывает раздражение? Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие? Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?»

Упражнение «Учимся видеть хорошее»

Материалы: Не требуется.

Время: упражнение – 10 минут, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: Наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, кратко опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего.

Обсуждение после выполнения упражнения: «Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?»

Тренер следит за тем, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками. Например, фразу «Он добрый ко всем, только не ко мне», предлагается заменить на фразу «Он добр по отношению к очень многим людям».

По окончании данного этапа тренинговой программы, подводиться итог, того, что умение получать удовольствие в простых жизненных вещах – это очень важно.

Для снятия эмоционального напряжения, особенно среди педагогов, эти умения очень необходимы.



2. Вторая часть тренинговой программы «Терапия искусством»

Второй частью программы тренинга будет предложено несколько упражнений арт-терапевтического характера подобранных специально для профессии педагог, для снятия эмоционального напряжения, тревоги.

Данная часть тренинговой программы направлена на повышение стрессоустойчивости в работе педагога, избавление от неэффективных эмоций,

приобретение умения принимать ситуацию такую, какая есть, и взглянуть на нее с позитивом.

Арт-терапия – терапия искусством – это достаточно широкое понятие, в данной тренинговой программе я возьму лишь несколько упражнений арт-терапии, основанной на изобразительной деятельности, с помощью изобразительных средств.

Первым этапом второй части тренинговой программы будет упражнение «Я и мы», это порогоснижающее упражнение, для разогрева в группе.

Упражнение «Я и МЫ»

Материалы: ватман на котором заранее написано «МЫ», листы, карандаши или фломастеры.

Время: упражнение – 10 минут рисование (прикрепление рисунков), обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция: На доске висит плакат, на котором большими буквами по середине написано «МЫ», но наше с вами коллективное «МЫ» состоит из наших «Я», так как вы себя чувствуете, отражается ваше внутреннее состояние. На листочках, вы должны каждый сам написать (нарисовать) свое «Я». По мере того как ваше «Я» написано, вы можете подойти и прикрепить его на наш «МЫ»-плакат.

Обсуждение после выполнения упражнения: Когда все «Я» прикреплены, идет обсуждение, по желанию, участники рассказывают про свое «Я», свое место на плакате и какое оно это «Я».

Главное в конце обсуждения донести до участников, что «МЫ» состоящее из «Я» - это ощущение единства, но свободы своего «Я».

Все педагоги знают, как много сил мы вкладываем в учащихся, как с 1 класса стараемся как можно больше дать каждому. Иногда наши ожидания, не сбываются, и то, что мы хотим, и ждем, не всегда присутствует в наших учениках. От осознания этого педагог часто опускает руки, без желания что-либо дальше делать.

Чтобы помочь педагогу справиться с данной проблемой, нужно понять одну вещь. Ребенок это как семечка, из которой вырастает то, во что вкладываешь все силы. Если много и качественно, то вырастает то, чего ждешь, так думают многие, но это не всегда так. Педагоги рано или поздно столкнутся с тем, что не все что мы контролируем будет так как мы хотим, и бывает что бесконтрольное и очень непредсказуемое – самое лучшее.

Полезно понять, что не все находится в нашей власти. Упражнение «Рисуем дыханием» поможет каждому педагогу это хоть немного осознать.

Упражнение «Рисуем дыханием»

Материалы: акварель, кисти, трубочки для коктейля, вода, бумага.

Время: упражнение – 15 минут рисование
обсуждение – 5 мин. на каждого участника.

Инструкция: Подумайте и нарисуйте источник собственной силы (берите побольше воды в краску). Далее берем трубочку и стараемся выдувать, чтобы из этой силы что-то получилось. Дуть можно в любом направлении, разбрызгивать, раздувать в разные стороны. До ощущения завершения. Смотрим, крутим, обнаруживаем некий образ. Дополняем, дорисовываем образ, но не рисуем, не перерисовываем, а лишь дополняем, чуть корректируем и дорисовываем.



Обсуждение после выполнения упражнения: Кто или что у вас получилось? Какие чувства вызывает образ? Что он говорит, что думает? Как это связано с вами и вашей жизнью?

Нужно быть готовым ко всему, непредсказуемый результат и иллюзия контроля после выполнения данного упражнения.

Если сравнить данную технику с обучением детей, может оказаться так, что в ребенка мы вкладываем всю душу, а когда рисуем дыханием всю душу вкладываем в процесс и надо быть готовым к тому, что не все получается так как хочется, мы не можем проконтролировать процесс выдувания и не можем проконтролировать куда полетят брызги. Бывает, это приводит к разочарованию, гневу, но надо понять, что в итоге получилось, что-то новое, пусть неожиданное, но не всегда это плохо, чаще это очень хорошо.

Упражнение «Мандалы из сыпучих материалов»

Изображения мандал используются современными психологами при работе с измененными состояниями сознания и для символического изображения своих чувств и внутренних образов. При рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И, рисуя мандалу, волны эмоций, которые бушуют у нас внутри, трансформируются в материальную частицу через цвет и линию на бумаге. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате.



В рамках тренинговой программы мы не будем рисовать, а будем создавать Мандалы из сыпучих материалов.

Материалы: одноразовые пластиковые тарелки, различные сыпучие материалы (крупы, горох, пуговицы, камешки, ракушки, желуди, макароны, все кроме муки, манки, соли и сахара)

Время: Упражнение – 15-20 минут, обсуждение – 5 мин. на каждого участника.

Инструкция: У всех разное ощущение себя, разные границы в отношениях с другими, в каждом из нас есть сокровенная часть, которую мы бережем от других.

Выложите ощущение себя, своих границ, так как вы это чувствуете, напишите три слова, которые связаны с этим состоянием.

Крайне редко в жизни удается сохранить целостность, нас трясет, происходит много разных событий, которые встряхивают наше внутреннее состояние.

Возьмите еще по одной тарелочке, накройте, то что у вас получилось, подумайте о неприятном событии, которое произошло на работе за последнюю неделю-две и подумайте насколько оно вас встряхнуло. Теперь возьмите эти тарелочки и встряхните их ровно настолько, насколько вас встряхнуло то событие.

Подумайте, что вы чувствовали, когда с вами это произошло, встряхните еще раз. Откройте и посмотрите, что у вас получилось. Далее участникам предлагается позаботиться о себе и привести это все в порядок, но только из того, что есть в тарелочке.

Обсуждение: Что вы чувствовали, что у вас внутри? Какие ощущения были, когда разбирали, и что в итоге получилось?

Данное упражнение используется, для того чтобы понять, что не обязательно после стресса возвращаться к тому, что было, можно создать что-то новое. Не имеет смысла восстанавливать прежний порядок вещей, можно сделать так, как будет лучше и комфортнее.

Упражнение «Все в моих руках»

Данное упражнение рекомендуется проводить с коллективами педагогов, когда у них возникает чувство, что что-то не получается, когда не доходят руки, опускаются и в них совсем нет силы.

Материалы: листы бумаги А4 или А3, карандаши, фломастеры, модная пастель.

Время: Упражнение – 15-20 минут рисование, обсуждение – 5 мин. на каждого участника.

Инструкция: Выбираем напарника. Берем листы бумаги и то, чем будем рисовать. По очереди кладем руки на лист бумаги, посмотрите на них, подумайте, что в них много сил, представьте, как будут выглядеть ваши руки полные силы. Ваш напарник должен обвести ваши руки на листе (это могут быть ладони, кулаки или какой-то жест рукой).

Подумайте, что внутри ваших рук, какая в них должна быть сила, чтобы руки никогда не опускались, руки, которые могут ВСЁ.

Дорисовываем свои руки, делаем их такими, какими вы хотите их видеть, вкладывая в это силу, душу.

Обсуждение после выполнения упражнения: Тренер просит поделиться, какие у вас получились руки, что они излучают, рассказать, какие силы в них вложены.

В завершении упражнения, можно вспомнить притчу, которая так и называется «Все в твоих руках».

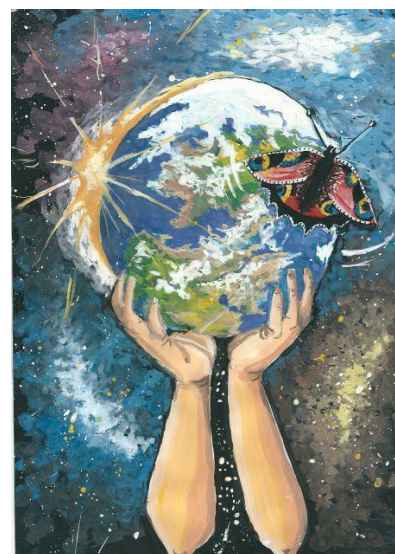
«Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках».



Подводя итог дня, по завершению всей тренинговой программы, тренер предлагает участникам встать в круг (можно взяться за руки, положить руки на плечи) и сказать друг другу добрые слова и поделиться мнением о тренинге.

Итог. Резюме

Подводя итоги тренинговой программы, хотелось бы сказать, что эмоциональное выгорание (перенапряжение) в коллективе педагогов происходит очень часто и практически во всех педагогических коллективах образовательных учреждений.

Только мы сами можем себе помочь быть счастливыми, успешными, психологически здоровыми, позитивными. К нам на помощь обязательно придут наши любимые специалисты, но их помощь будет эффективна, если мы сами этого захотим.

Французский философ М.Монтель еще в 16 веке говорил: «Получать удовольствие от собственной профессии – значит быть Мастером своего дела. Быть Мастером – жить в гармонии с собой и миром. Путь к мастерству – как подъем в гору с полными ведрами воды... Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Педагога, Педагога - мастера?»

Список использованных источников:

1. Вачков И. (2000) Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2000.
2. Изард К.Э. (1999) Психология эмоций. СПб.: Издательство "Питер", 1999.
3. Ромек В.Г. (2000) Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, № 3-4, 2000, с. 218-235.
4. Ромек В.Г. (2002) Поведенческая психотерапия. М.: Академия, 2002.
5. Ромек В.Г. (2002) Бихевиоральная психодрама. Использование техник психодрамы в поведенческой терапии // Журнал практического психолога, № 2-3, 2002, с. 171-176.
6. Евгений Пятаков Инструкция для оптимиста ИД «Первое сентября», 2010
7. Хухлаева О. Эмоциональное выгорание учителей/ Журнал «Школьный психолог» №4 2006г

Интернет источники:

1. <http://www.psylib.org.ua/books/romek01/upr01.htm>
2. <https://edu.1sept.ru/courses/EM-24-004>
3. <https://edu.1sept.ru/courses/EW-19-018>