

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 2 от 01.09.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
детский сад «Берёзка»
Завло Н.А. Заволожина
Приказ № 41 от 01.09.2021

Программа
по профилактике эмоционального выгорания
педагогов
« СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОБОЙ »

Корнева М.В.,
педагог-психолог

с. Крутиха

СОДЕРЖАНИЕ

- ✓ **Пояснительная записка.....3**
- ✓ **Тематическое планирование.....9**
- ✓ **Приложение Конспекты тренингов....15**
- ✓ **Приложение Диагностика.....62**
- ✓ **Литература.....66**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Каков человек – таков и мир,
который он создает вокруг себя.*

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в общеразвивающие группы детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов обучения, открытые мероприятия, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих воспитанников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен развивать детей, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении и воспитании каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья детей невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В практике возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Многочисленные исследования позволили определить причины возникновения напряжения педагогов:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога

Данные бесед, наблюдений, анкетирования педагогов, позволили мне сопоставить факторы, выявить ряд проблем в сопровождении педагогов. Сложившаяся ситуация показывает недостаточный уровень психологической активности педагогов, работа которых во многом формальна и порождает в образовательной среде негативные явления. Слабая готовность педагогов работать над своими профессиональными и личностными проблемами.

Что такое профессиональная деформация? Это неосознанная привычка человека измерять явления окружающего мира в соответствии с профессиональными стандартами. Определенная заикленность на том или ином аспекте профессиональной деятельности. Профессиональная деформация считается одним из отрицательных качеств профессионала. Одной из форм профессиональной деформации является профессиональное выгорание. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Компьютерная программа профилактики эмоционального выгорания педагогов «Счастье быть Собой» направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в предусмотренных программой тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, так и руководителям образовательных учреждений.

Данная программа нацелена на гармонизацию внутреннего мира педагогов, ослабление их психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости.

Использование музыки, движения и слова позволяет снизить эмоциональное напряжение и повысить устойчивость педагога в неблагоприятных ситуациях; преодолеть коммуникативные барьеры и развить эмпатические умения; создать предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций, выработки адекватной самооценки; развивать способности к самопознанию и творческой самореализации.

Цель программы: создание условий для профилактики возникновения профессиональной деформации у педагогов.

Задачи программы:

- создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы профессиональной деятельности;
- развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:
- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития;
- формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- формирование умения осознавать «что со мной происходит и почему», анализировать собственное состояние;
- развитие способности к творческому самовыражению педагога;

Основные принципы реализации программы:

- добровольное участие (участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы);
- новизна (оригинальность вводимых упражнений и постоянная смена партнеров при выполнении заданий);
- самодиагностика (самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем);
- активность (постоянная активность участников группы);
- диалогизация взаимодействия (полноценное общение на занятиях группы, основанное на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу);
- доверительность и конфиденциальность (открытость и искренность членов группы).

Для реализации основных принципов программы перед участниками выдвигаются конкретные **правила** работы в группе.

Правило «здесь и теперь»: главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т. к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Во время занятий нельзя что-либо записывать, зачитывать, а также выходить за дверь.

Правило «круга»: во время работы участники должны видеть друг друга. Каждый участник должен находиться в равном положении относительно любого другого участника.

Правило инициативы участников: на занятиях обсуждается любая тема, соответствующая внутреннему запросу присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как в экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

Правило включенности: на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».

Правило эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые успокоили бы, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека; а во-вторых, он ограничивает свободу личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

Правило «я – высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник любую фразу произносит только от своего имени, т. к. только

говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

Правило запрета на диагнозы или оценку: оценка поступка – ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников. Это может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать исходя из принципов социальной желаемости.

Правило личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы, – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы – это его выбор, за который он несет ответственность.

Правило личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал – неприемлемо. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т. к. разговоры о них вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

Правило презумпции здоровья: участники берут на себя ответственность в признании себя здоровыми людьми.

Правило постоянства: занятия пропускать нельзя.

Программа рассчитана на педагогов и специалистов, изъявивших желание участвовать в групповых тренинговых занятиях.

Сроки внедрения: 1 занятия в месяц продолжительностью 1- 1,5 часа.

Основные **формы, методы и приемы** проведения тренинговых занятий:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т. д.).
2. Обучающие (саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арт-терапия и т. д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.
6. Слайдовая презентация
7. Памятки

8. Анкетирование

9. Позитив-технологии (методы НЛП)

Перечисленные методы и техники выбраны с учетом репрезентативной системы педагогов:

- Визуальная система — слайдовая презентация, картинки, рисунок дерева, рефлексивный кубик, карточки, памятки, анкеты.
- Аудиальная система — мини-лекторий по теме, релаксационная музыка.
- Кинестетическая система — практический опыт в упражнениях, визуализация текстового сопровождения.

Реализация программы требует создания специальных условий: помещения достаточной площади для свободного передвижения участников группы, расположения их по кругу и объединения в микрогруппы по 3–5 человек; наличие музыкального инструмента; текстов формул и песен по каждой теме занятия, интерактивной доски, мягкого напольное покрытия.

Основные **блоки** программы: диагностический, развивающий и блок контроля. Первоначальная диагностика и динамика изменений отслеживается с помощью Теста индекс жизненной удовлетворенности Neugarten А.О(ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной (Опросник общего психологического состояния человека). Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. *Индекс жизненной удовлетворенности* - интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются "проблемными" для него и принять шаги для коррекции последних.

В содержание развивающего блока входят конспекты тренинговых занятий, в каждое из которых включены двигательные, ритмические и дыхательные упражнения, восприятие и исполнение музыки, творческие задания, музыкальные медитации. Участники группы воспроизводят, импровизируют с помощью голоса, ощущают благотворное воздействие слуховых и зрительных образов, активизируют внутренние защитные силы организма в процессе установления определенного дыхания, расслабляются в ходе музыкально-медитативных упражнений.

Работа по программе предполагает следующие **результаты**:

- развитие компетентности педагогов по проблеме профилактики возникновения профессиональной деформации;
- формирование позитивного профессионального имиджа педагога;

- самостоятельное оказание профилактической помощи, позитивно влияющей на эмоциональное состояние педагогов и учащихся;
- получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями;
- формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих возникновению профессиональной деформации у педагогов;
- осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов;
- создание в педагогическом коллективе ситуации успеха, бесконфликтного поведения.

Предлагаемая программа носит обобщенный характер. Реализация ее в рамках конкретного учреждения позволяет разнообразить содержательную часть за счет подбора музыкальных произведений для восприятия, расширения спектра двигательных образов, вариативности музыкально-медитативных упражнений в зависимости от характера эмоциональных проблем участников группы.

Программа может быть востребована не только психологами, но и руководителями образовательных учреждений, педагогами для повышения эффективности их педагогического труда.

Программа «Счастье быть Собой» может быть реализована на базе любого образовательного учреждения как коррекционный и профилактический комплекс работы с педагогами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тренинг	Кол -во час ов	Задачи занятия	Содержание занятия	Необходимы й материал
1	Диагностика				
2	Счастье – это путь.	1,5	<p>-повышение коммуникативных навыков педагогов;</p> <p>-снятие эмоционального и мышечного напряжения;</p> <p>-развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе;</p> <p>-ознакомление с приемом восстановления эмоционального равновесия;</p> <p>-повышение самооценки педагогов;</p> <p>-настрой на удачу, счастье, добро и успех</p>	<p>-Чтение стиха «Что такое счастье?»</p> <p>-коробочка позитива (написание хороших фраз, пожеланий для конца тренинга)</p> <p>-игра «А я счастлив»</p> <p>-подвижная игра в кругу «Непослушные шары»</p> <p>- упр. «Салют в вашу честь»</p> <p>-тест «Умете ли вы быть счастливой»</p> <p>-чтение цитат о счастье</p> <p>-просмотр презентации «Счастье –это путь»</p> <p>-чтение позитивных фраз из Коробочки позитива</p> <p>-угощение «волшебными» конфетами</p>	<p>-Коробочка позитива</p> <p>-мультимедиа</p> <p>-презентация «Счастье –это путь»</p> <p>-листы формата А4 по кол-ву педагогов,</p> <p>- карандаши</p> <p>-воздушные шары (маленькие) с записками внутри о женщине</p> <p>-цитаты о счастье на подносе</p> <p>-конфеты</p>
3	Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе».	1,5	<p>- Информирование об эмоциональном выгорании в профессиональной деятельности: его симптомах, причинах, последствиях;</p> <p>- актуализация личного опыта</p>	<p>-Теоретическая часть с презентацией «Что такое СЭВ»</p> <p>-упр. «Ассоциация с игрушкой»</p> <p>-упр. «Мой портрет»</p> <p>-упр. «Путанка»</p> <p>-упр. «Моечная машина»</p>	<p>-Мультимедиа</p> <p>-презентация «Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе»</p> <p>-медленная музыка</p>

			<p>переживания синдрома эмоционального выгорания;</p> <p>- обучение основным навыкам релаксации для минимизации негативного влияния эмоционального выгорания:</p> <p>-снятие психофизического напряжения.</p>	<p>-упр. «На доверии»</p> <p>-рефлексия</p> <p>-памятка «Помоги себе сам»</p>	<p>- карандаши, булавки и листы формата А4 по кол-ву педагогов</p> <p>-анкета обратной связи</p> <p>-маленькие мягкие игрушки в непрозрачном мешке</p> <p>-памятка «Помоги себе сам»</p>
4	Откровенно говоря.	1,5	<p>-Создание условия для актуализации процесса самоанализа., формирование позитивного мышления (самовосприятие и восприятие окружающей действительности);</p> <p>-снятие эмоциональное напряжение.</p>	<p>-Упр.»Картинка»</p> <p>- упр.»Откровенно говоря»</p> <p>-упр. «Молодец!»</p> <p>-упр. «Плюс-минус»</p> <p>-упр.-медитация «Сад моей души»</p> <p>-упр. «Моя аффирмация»</p> <p>-рефлексия</p>	<p>-карточки с незаконченными фразами для проведения упр. «Откровенно говоря»</p> <p>- калоши, цветные и большого размера, и карточки с ситуациями</p> <p>- рефлексивный кубик</p> <p>-медленная музыка</p> <p>- бумага формата А4, фломастеры, карандаши,</p> <p>- карточки с аффирмациям и к упр. «Мояаффирма</p>

					ция»
5	Позитивное мышление	1,5	-Информирование о позитивном мышлении; -концентрация внимания на своих желаниях, мечтах, целях -снятие психофизического напряжения.	-Теоретическая часть с презентацией «Позитивное мышление» -упр. «Учимся находить хорошее» -«Коллаж моих желаний»	-Мультимедиа -презентация «Позитивное мышление», - листы формата А3 -клей, карандаши, фломастеры, ножницы -журналы для вырезки
6	Женское здоровье: полезные продукты питания для счастья	1,5	- Привитие навыков здорового образа жизни, -соблюдение правила питания -установка на здоровый образ жизни.	-Теоретическая часть с презентацией «Правильное питание – основа здоровья» -ТОП самых полезных продуктов для женщин -тест «Какой ты фрукт?» -психогимнастика -упр. «Отгадай что это?»	-Мультимедиа -презентация «Правильное питание – основа здоровья» -нарезанные фрукты, овощи, ягоды на тарелочке -повязка для глаз
7	Брать – давать.	1,5	-Снятие напряжения, чувства тревоги, - сплочение педагогического коллектива; развитие навыков взаимоподдержки; -развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров; -помощь в	-Игра “Поменяйтесь местами те, кто...” -упр. “Я люблю, и я не люблю” -просмотр презентации “Если вы никак не можете себя заставить работать ...” - упр. “Свобода – долг – власть – ответственность” -упр. “Хочу – не хочу, но делаю...” -упр. “Настоящая	- Мультимедиа -презентация “Если вы никак не можете себя заставить работать ...” -Видеоряд “Желаю тебе сил для всех жизненных дел” -бумага

			осознании личностных ресурсов педагогов.	женщина» - упр. "Похвали себя" - видеоряд "Желаю тебе сил для всех жизненных дел" - упр. "Аплодисменты" -рефлексия	формата А4, карандаши, - текст психотерапевт ической сказки "Коряга"
8	Вместе веселей	1,5	-Развитие коммуникативных способностей, доброжелательног о отношения друг к другу; -снижение психоэмоциональн ого напряжения; -укрепление веры в личный потенциал; -настрои на удачу, счастье, добро и успех.	-Игра-приветствие «Здравствуй друг!» -игра «Однажды в автобусе» -игра-разминка «Перебежки» -игра «Пальмы, деревья, слоны». - игра «Дракон» -игра "Фруктовый салат" - упр. «Это классно!» - упр. «Я подарок для человечества» -сюрприз «Волшебная шкатулка»	Пожелания в волшебную шкатулку
9	Полотно счастья	1,5	-Повышение коммуникативных навыков педагогов; -снятие эмоционального и мышечного напряжения; -развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе; -ознакомление с приемом восстановления эмоционального	-Чтение Древняя притча "Счастье" - обсуждение "Счастье - чьих рук творение?" - игра "Нити счастья" - игра "Полотно счастья" - игра "Имена" (плетем канву) -игра "Оберег Счастья" - упр. "Посещение зоопарка" - упр. "Общее дыхание" - раскрашивание "Мандалы" - «Секрет счастья»	-текст притчи"Счаст ье"«Секрет счастья» - заготовки рисунков мандал -моток ниток -цветные карандаши

			равновесия; -повышение самооценки педагогов; -настрой на удачу, счастье, добро и успех	(притча)	
--	--	--	--	----------	--

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИНГОВ

«Откровенно говоря»

тренинг

1. Разминка

Упражнение «Картинка» Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (педагоги объясняют свой выбор.)

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплоченнее.

3. Практическая часть

Упражнение «Откровенно говоря» Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами (см. приложение 1).

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Упражнение «Молодец!»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 2, 3).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Плюс-минус»

Цель: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы. Осознание позитивные моменты педагогической деятельности.

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

Инструкция. 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. За тем 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.

Упражнение-медитация «Сад моей души» (15 мин.)

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (**приложение 4**). Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения. 2-я часть упражнения — арт-терапия.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

Упражнение «Моя аффирмация»

Цель: создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (**см. приложение 5**).

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

Рефлексия

Цель: шеринг — вербальная рефлексия тренинга, подведение итогов.

Материалы и оборудование: анкеты «Обратная связь» (**см. приложение 6**).

Инструкция. Наш семинар подошел к концу, и вам предлагается в завершение заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления от семинара. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишете ваши впечатления, по очереди расскажите о них.

Ожидаемый результат: педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет, и вы сказывают свои пожелания.

Анкета обратной связи

Ваше мнение о прошедшем мероприятии очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной.

1. Оцените, пожалуйста, в целом данное мероприятие по следующим критериям

(обведите кружочком нужный вариант ответов)

Процесс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Содержание 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Организация 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Что нового и интересного Вы получили для себя?

3. Насколько важной для вас была тема?

Важной Трудно сказать Не важной

4. Оправдались ли Ваши ожидания от данного мероприятия?

а совсем Нг

5. Насколько Вы удовлетворены работой организатора данного мероприятия?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Что вам особенно понравилось?

Спасибо за сотрудничество!

"Братъ — давать"

тренинг

Музыкальный настрой. Видеоряд "Виды природы".

Этап 1

Разминка

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Игра "Поменяйтесь местами те, кто..." (цель: снятие накопившегося напряжения; сплочение членов группы)

Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место.

Упражнение "Я люблю, и я не люблю" (цель: телесная самопрезентация)

Каждый должен встать и пантомимой показать, что он любит, и что он не любит. Повторяться нельзя.

Презентация "Если вы никак не можете себя заставить работать ..."

Этап 2. Овнойой

Цель: развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров осознание и принятие своих чувств.

Упражнение "Свобода – долг – власть – ответственность" (цель: изучение и осознание собственных взглядов)

I ЧАСТЬ – педагогам предлагается изобразить на листе бумаги метафорично четыре понятия: "свобода", "долг", "власть", "ответственность".

II ЧАСТЬ – Объединившись в пары или в общем круге, обсудить полученный результат с психологической точки зрения. Задача: прояснить значение этих метафор в жизни человека.

"Как (что) это в твоей жизни?", "Помогает тебе это или мешает?"

Необходимо обратить внимание на размеры и расположение рисунков, вложенный смысл.

ДОЛГ ни с чем здоровым, как правило, у нас не ассоциируется. Для того, чтобы более оптимистично относиться к своим "долженствованиям", важно перевести их в желания:

"Я должна хорошо работать!" —> "Я хочу хорошо работать, т.к. это соответствует ценностям моей личности!" и т.п.

“Что из долга является нашей правдой, а что нам навязывается?”, “Кем это навязывается?”

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ и ДОЛГ часто “сливаются” в нашем сознании. Многих из нас, спасибо нашим родителям, с детства приучили быть ответственными за что-то. Но, как и в любом деле, необходимо чувство меры, чтобы не происходило дисгармоний в отношении воспитания ответственности наших детей. Необходимо четко научиться разграничивать, где чья ответственность.

Кто, кроме меня? Беря все в свои руки, мы посягаем на ответственность других. То есть, чем больше ответственности мы берем за человека (за своего ребенка, супруга, коллегу и т.д.), тем меньше этой ответственности у этого человека остается. Тем самым мы инфантилизируем этого человека и перегружаем себя. И не нужно потом удивляться тому, что нам так тяжело живется, а остальным в нашем окружении ни до чего нет дела!

Задача: Если у командира роты 100% ответственности, сколько % ответственности у каждого солдата? (ответы родителей)

Ответ: у солдата тоже 100% ответственности – 100% солдатской ответственности.

У каждого из нас 100% ответственности: дочерней, родительской, профессиональной.

Не надо брать всю ответственность, нужно взять только свою!

Ответственность – это ответ за наши ценности, за наши поступки, за нашу жизнь, и т.д.

Что для вас свобода?

СВОБОДА – в психологическом смысле более сложное понятие, нежели обыденное.

“Свобода к ...” (к действиям, к творчеству и т.п.) – более взрослая; “Свобода от ...” – более детская (запереться, объесться, оторваться и т.п.).

А много ли свободы нам надо?

Те, кому предоставляется много свободы, тяготятся ею, становятся более тревожными.

ВЛАСТЬ – это то, что над нами, подавляющее (нас так воспитывают).

А для чего нам нужна власть?

Нас нигде не учат, что нужно делать со своей властью, для чего она нам нужна.

У власти есть два важных положительных момента:

1) власть – это возможность сделать все по-своему, построить мир так, как хочешь, в соответствии со своими ценностями (например, воспитать собственного ребенка так, как считаешь нужным);

2) власть – это возможность защитить себя.

Властью не наделяют, ее берут. Идет борьба за власть и отстаивание власти.

Упражнение. “Хочу – не хочу, но делаю...” (цель: преодоление психологических барьеров, осознание и принятие своих чувств)

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.

Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

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

“Если есть желание, есть тысяча возможностей! Если нет желания, есть тысяча причин!”

Психотерапевтическая сказка “Коряга” (цель: коррекция самопринятия педагогов, осознание жизненного предназначения).

Инструкция: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свое окончание.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей.

Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку ... Как ей было обидно!

(Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику.

“Счастливики ...”, – думала Коряга, завидуя этим деревьям, – “Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании ...”.

(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть

когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

(Метафора: метафора “нужности”, которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя “на самоубийство”, мы “сгораем”)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ...

(Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась!

О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю ... , но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море.

“Что это? Куда я попала? Что со мной будет?” – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью ... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец ...

Но вот шторм начал потихоньку стихать ... на небе показалось солнышко ... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны ... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу ... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать ... Здесь она была

одна такая ..., единственная ... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

(Метафора: Вода и шторм – метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение. Кризис меняет человека. Шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем “здоровее”, сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики ...

(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: “Это просто чудо! Настоящее чудо!”. На нее никто не смотрел с такой любовью ..., (Пауза) ...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес ..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза).

Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

(Метафора: признание индивидуальности; придача “товарного вида”)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью ... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью “Дар моря” и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

“Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга, – и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно”.

(Метафора: торжество)

Анализ впечатлений. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в кругу: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: “Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. Хотя, имеет ли смысл конец сказки?”

Упражнение “Настоящая женщина (настоящий мужчина) – это ...”
(цель: коррекция самопринятия)

Необходимо выбрать 10 критериев настоящей женщины (настоящего мужчины). Группа называет, а каждый член группы записывает только те, которые к нему относятся. Они выписываются на листочке слева. Далее группа делится на пары, где друг с другом меняются записями и оценивают выраженность этих качеств по 10-балльной шкале. Потом можно поменять партнера и проделать ту же самую процедуру. При оценивании друг друга участники аргументируют свое решение.

В конце упражнения рефлексия:

чувства; возникали ли несовпадения мнений.

Упражнение “Брать – давать” (цель: анализ энергетического баланса в жизни)

Все члены группы выкладывают на свой стул всю мелочь из своего кошелька. Считают, какая сумма у них была изначально.

1 этап – Все члены группы ходят по кругу и раздают свои деньги другим членам группы.

Обсуждение:

– Сколько денег было и сколько стало?

– Что чувствуем при этом?

– Как это соотносится с реальной жизнью? (сколько отдаешь энергии и кому, и сколько принимаешь)

2 этап – То же самое, но деньги забираем.

Обсуждение.

Самое лучшее, когда наблюдается баланс между тем, сколько было изначально и сколько оказалось в конце – между тем, что отдаем и тем, что берем.

В конце упражнения каждый забирает деньги со своего стула к себе в кошелек.

Этап 3. Заключение

Цель: сплочение коллектива, формирование доверия, осознание личностных ресурсов.

Упражнение “Похвали себя” (цель: повышение самооценки)

Каждому участнику (в порядке личной инициативы) нужно выйти в центр круга и хвалить себя не менее 1 минуты. А остальные слушают и отмечают “точки роста”.

А все ли знают, что значит хвалиться? Это преувеличение своих достоинств и способностей, достижение, а не хвала своими детьми, мужем и т.п.

Группа решает, по какой системе оценивания будет оценено каждое выступление (с аргументацией ответа). Отмечается общение глаза в глаза, умение говорить без остановки в течение 1?; не соскакивание на “Я люблю ...”, уверенность в голосе, аргументация.

Упражнение “Аплодисменты” (цель: повышение самооценки, сплочение педагогов)

(В этом замечательном и неординарном ритуале все происходит по парадоксальной логике. Последние становятся первыми. Игра построена таким образом, что интенсивность аплодисментов постепенно нарастает и достигает своего апогея, когда последний участник получает аплодисменты всей группы.)

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я предлагаю всем встать в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из коллег, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего коллегу, который также получает свою порцию аплодисментов, – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Рефлексия

(цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе).

«Вместе веселее»

тренинг

Игра-приветствие:

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

Игра «Однажды в автобусе»

Цель: Способствует повышению групповой динамики.

Тренер делит участников на две группы и просит стать в два круга, лицом друг к другу, образуя внешний и наружный круги.

Внутренний круг – это «билетики», а наружный – «пассажиры». Каждый пассажир имеет только «свой» билетик, стоящий напротив него. В центре двух кругов стоит «заяц» - безбилетник.

По команде «поехали» круги начинают вращаться в противоположные стороны. По команде «Контролер» пассажиры начинают искать свои билетики, а «заяц» имеет право поймать любой «билетик». Пассажир, оставшийся без билета, становится «зайцем».

Игра-разминка «Перебежки»

Играющие стоят в две шеренги друг напротив друга. Перебегите в другую шеренгу те:

- У кого дочери;
- У кого двое детей;
- У кого сыновья;
- У кого на шее цепочка;
- Кто пришел сегодня в брюках;
- У кого карие глаза;
- Кто родился зимой;
- Кто хочет в отпуск;
- Кто любит свою работу;
- Кто любит себя;

Игра «Пальмы, деревья, слоны».

Цель: Тренировка внимательности, умение работать в группе, сплочение участников.

Участники встают в круг. Ведущий объясняет участникам основные движения:

«пальмы» - руки вверх и скрестить,

«деревья» - просто руки вверх,

«слоны» - сделать из рук «хобот слона» (одной рукой взяться за нос, а другую продеть через образовавшееся кольцо и вытянуть вперёд).

Ведущий в быстром порядке говорит «пальмы», «деревья», «слоны», а участники выполняют. Но, когда ведущий при произнесении «слоны» указывает на конкретного участника, он должен сделать движение «слоны», а его соседи справа и слева должны показать уши – с помощью рук приставить их к участнику с одной и с другой стороны. Остальные участники делают движение «слоны». Ведущий одновременно может указать на несколько участников, произнеся «слоны».

Игра «Дракон»

Играющие встают друг за другом, держась за плечи или за пояс. Вы сейчас один большой дракон. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и поймать его. «Тело» дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом.

Игра «Фруктовый салат»:

Перед каждым участником кладем кружок, т.е. обозначаем место.

Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется «Фруктовый салат», то местами должны меняться все.

Упражнение «Это классно!»

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...понимать себя», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!»

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я»

У меня для вас есть сюрприз **«Волшебная шкатулка»**

У каждого из вас есть возможность взять из шкатулки одно сердечко с пожеланием. Всего вам доброго, удачи, любви и достатка! До новых встреч!

Пожелания в волшебную шкатулку

Желаем море счастья,
Капельку невзгод,
Океан удачи, ручеек забот.

Пусть будет так:
В семье - любовь,
В учебе - уваженье.
Успехов, радости
И чуточку терпения!

Пожеланья наши кратки:
Здоровья и жизни в достатке.

Что тобой загадано сбудется пускай,
Счастье нагадано его не упусти!!!

Пусть, что казалось очень трудным
Легко и быстро все произойдет.

Желаем в жизни радости,
В делах - мудрости,
В друзьях - верности,
А в сердце - юности.

Желаем цвести, расти, копить, крепить здоровье,
Ведь для дальнейшего пути - это важнейшее условие.

Чтоб с неба звёзды доставали
И крепко-крепко обнимали!

Желаем легких, светлых дней
И теплого внимания друзей.

Пусть настроение всегда будет отличное,
А оценки в дневнике приличные.

Пусть друзья будут с тобой
И в веселый час и трудною порой.

Пусть сбудутся заветные мечты.
И помни: "Лучше всех, конечно, ты!"

Улыбнись скорей сейчас
Ты ведь лучше всех у нас.

Пусть радостей в жизни прибавится
И денежки бумажные в кошельке появятся.

Пусть будут чудеса и приключения
И все закончатся мучения.

Желаем, чтоб преградам всем назло
Жилось, любилось и везло!

Пусть жизнь тебя ласкает -
Уют, заботу, нежность, дружбу дарит!

Пусть все у всех будет класс,
Но в первую очередь конечно же у вас!

В жизни слабым сейчас не место,
Только сильным везет в судьбе.
Из крутого Ты сделан(а) теста.
Так удачи во всем Тебе!

Мы во всем желаем Вам успехов,
Радости, здоровья и побед!

Любви и счастья, вечного цветенья
Мы искренне желаем, от души!

Пусть отдыхается весело,
Учится легко,
А живется долго.

«Полотно счастья»

тренинг

*Древняя мудрость гласит: сложно изменить мир,
но если ты хочешь этого - начни меняться сам.*

Древняя притча "Счастье"

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.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,
За ним мы бродим по пятам,
Ему твердим мы бесконечно -
С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,
Мы долго, вглядываясь в лица.
Найти пытаемся ответ -
В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,
Что счастье - чьих-то рук творение,
Что к нам вот-вот придет волшебник,
И осчастливит нас, в сей миг!

Вопрос для обсуждения:

Педагог-психолог:

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

Вывод:

А счастье ходит с нами рядом,
С улыбкой говоря: "Смотри!
Меня искать совсем не надо,
Я есть всегда, ведь я внутри!"

Игра "Нити счастья"

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг поплотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

Игра "Полотно счастья"

В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

Игра "Имена" (плетем канву)

Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье!

Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья.

Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли вам комплимент?
- Приятно ли было вам получать комплимент?
- Что приятнее получать или говорить комплимент?

Игра "Оберег Счастья"

Педагог-психолог: Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье!

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете, держа его в руках?

- Что оно вам напоминает?

Педагог-психолог: Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья станут вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. (Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею)

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:". (Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья и т.д). Сохраните этот оберег счастья.

У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

Упражнение "Посещение зоопарка"

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

Упражнение "Общее дыхание"

Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

Педагог-психолог: Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. (Нужно дать возможность подышать синхронно). Молодцы!

Вопросы:

Что вы чувствовали, когда делали массаж вам?

Что больше понравилось: делать массаж или когда вам делали массаж?

Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?

Кто из вас испытал счастье от нашего сплочения и единения?

Значит это ваше счастье. А для кого-то счастье дарить подарки. Как вы думаете: что приятнее получать или дарить подарок? Конечно же, дарить подарки приятнее. Когда даришь, получаешь двойное счастье: делаешь приятно близкому человеку, и радуешься сам, что смог осчастливить его. И сегодня мы раскрасим и подарим себе мандалу. Что это такое сейчас узнаем?

Раскрашивание "Мандалы"

Материал: у каждого должны быть цветные карандаши. (Для практической работы рекомендуется увеличить размер предложенных вариантов мандал примерно в четверть листа). Приложение

Педагог-психолог: Само слово "Мандала" в переводе с санскрита означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны.

Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы. Начните с себя, и вы увидите, как начнёт меняться ваша жизнь. Мандала действительно работает, и она обязательно приведёт вас к вашей заветной цели. Это с успехом использует Мандала-терапия.

Инструкция: Перед вами цветные карандаши можете приступить к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

Вывод: Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать в одних частях рисунка, не беспокоились о том, что мы хотим изобразить и достаточно ли у нас художественных способностей для реализации наших намерений. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план. Может быть, кто-то ответил на трудные вопросы.

Завершение тренинга

Секрет счастья (притча)

Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой.

Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой

местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

Притча от Пауло Коэльо

Вывод:

Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкет.

Анкета "Обратная связь"

Ваша степень включенности на тренинге (обведите): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

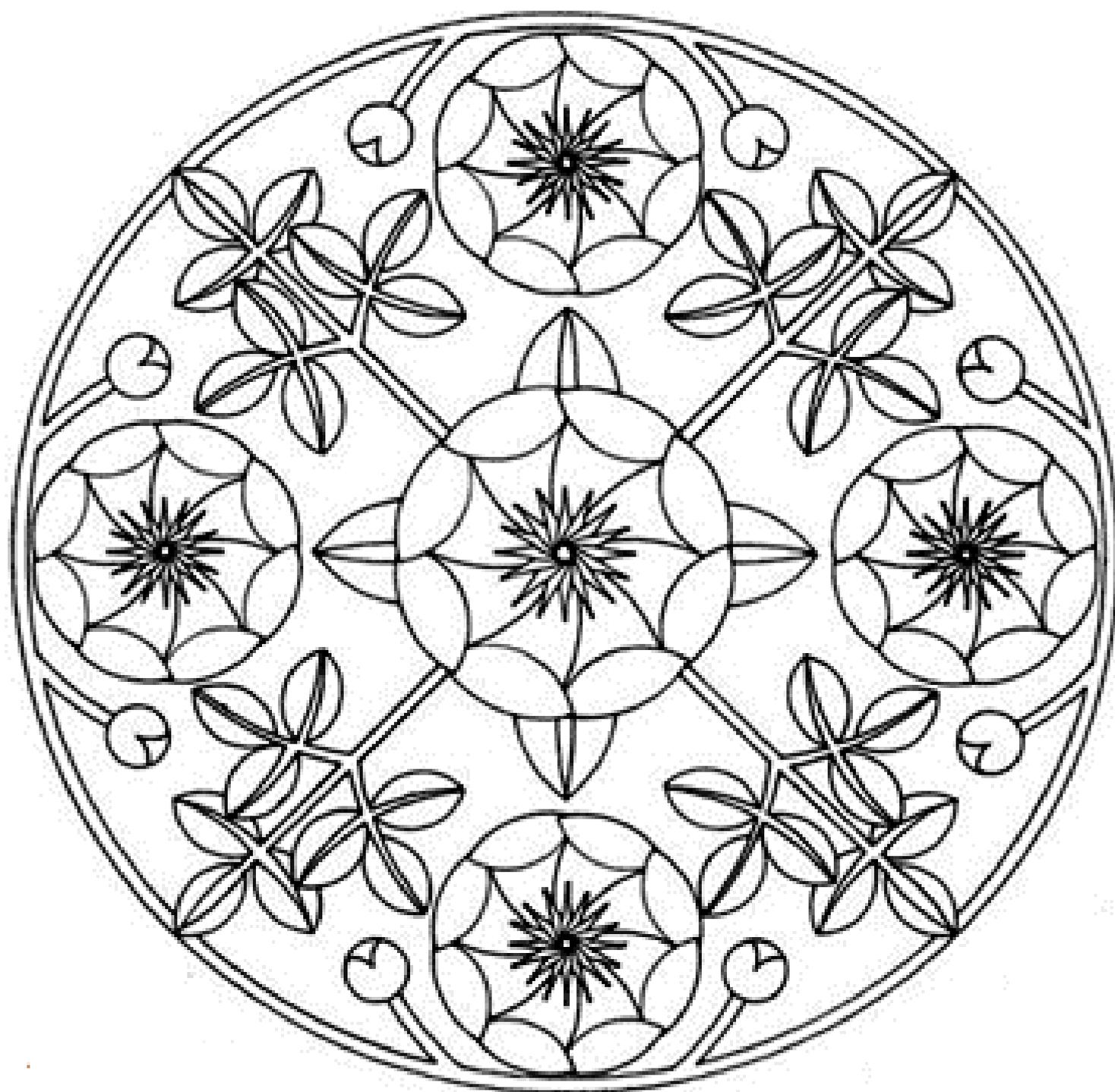
Что мешало вам быть включенным на тренинге?

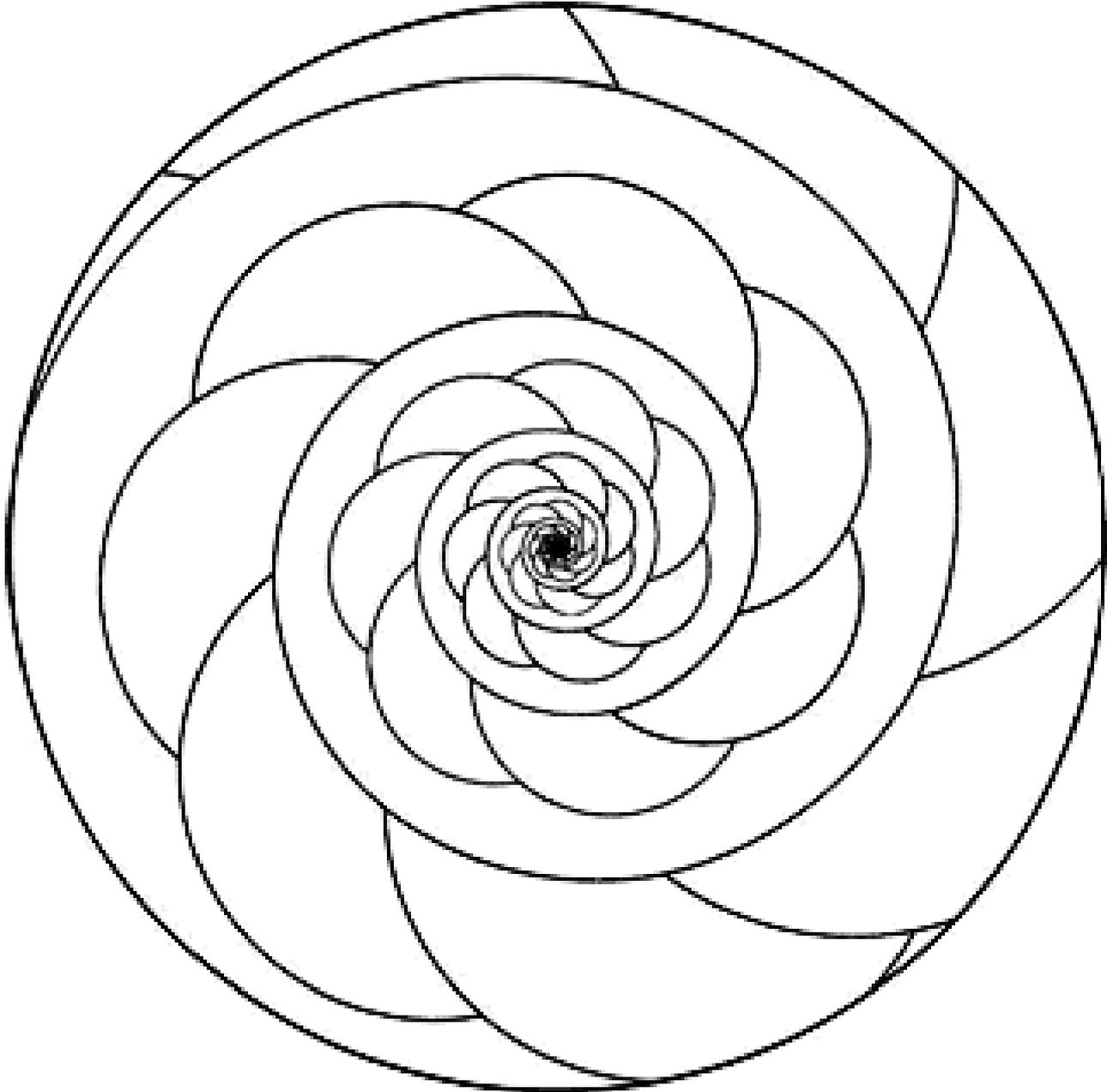
Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: _____

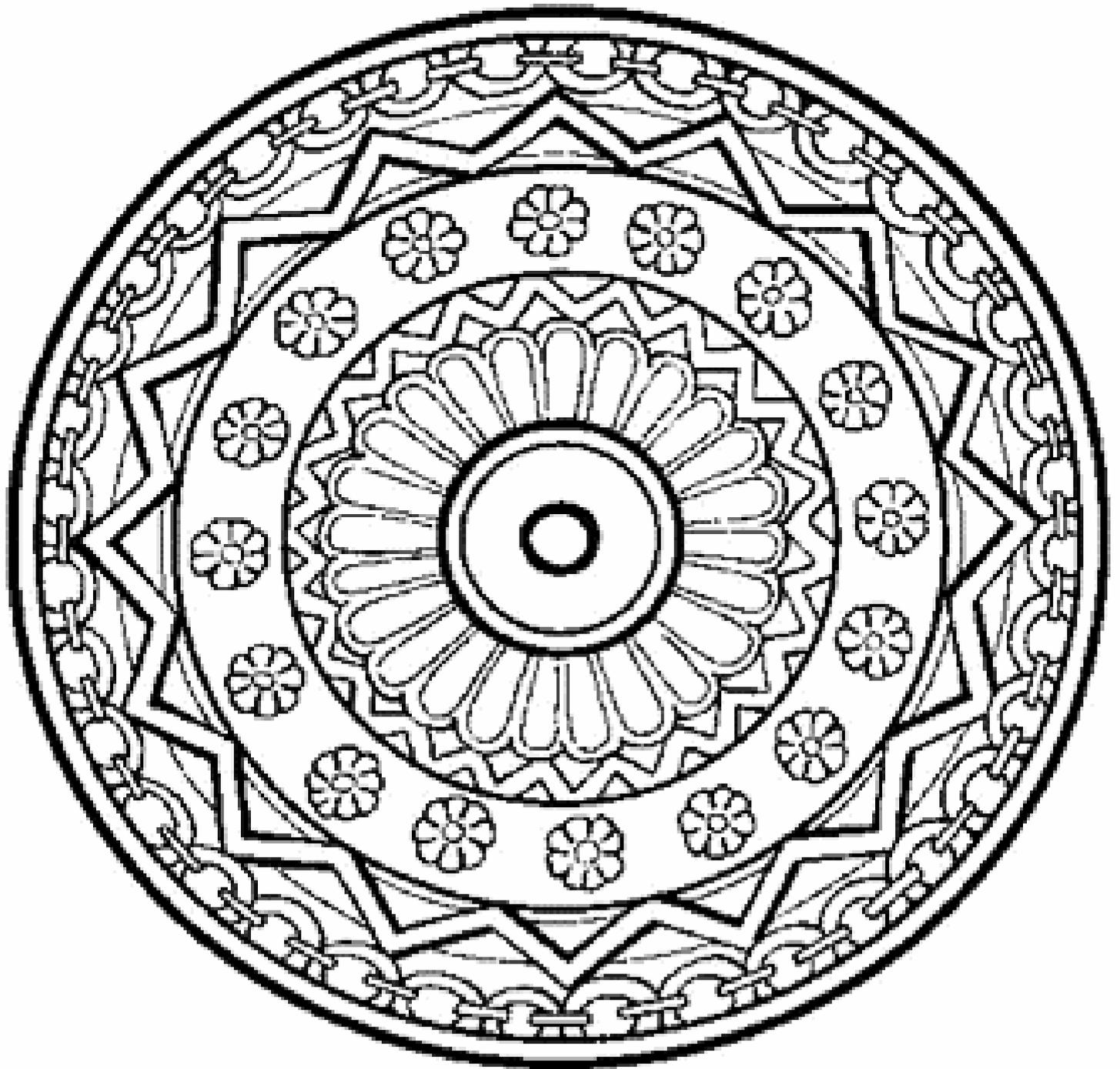
Что вам не понравилось на тренинге? Почему?

Ваши мысли после тренинга

Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме тренинга и т.п.)







«Счастье это путь»

Тренинг

Вступительные слова педагога-психолога: счастье-это когда у тебя на душе спокойно и тепло...когда есть кто-то, ради кого ты живешь... Счастье – это просто любить, и знать, что ты любим... Не гадайте, что такое счастье, просто сердцем почувствуйте его. (пауза)

Чтение стиха «Захотелось счастьем с кем-то поделиться»(под медленную мелодию)

Мне в ладошку Счастье, звёздочкой упало,
Может потому, что я о нём мечтала?..
Тёплое, лучистое, нежное такое,
Самое заветное сердцу дорогое...

Захотелось Счастьем с кем-то поделиться,
А оно ладошку греет и искрится.
Только лишь по капельке стоит дать кому - то,
Станет счастья больше у самой. Вот чудо!

Всем кто ждёт и верит, и мечтать умеет,
Я раздам по капле - пусть и Вас согреет.
Только не бросайте, только берегите,
Сердцем согревайте и другим дарите!

Светлана Васильевна Богдан, 2010

Упр. «Коробочка позитива»

Всем педагогам предлагается на заготовленных маленьких бумажках написать любое пожелание, позитивную фразу, юмористические слова. И положить их в «Коробочку позитива». В конце тренинга мы к ним вернемся.

Игра «А я счастлив»

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Игра «Непослушные шары»

Участники берутся за руки, образуя круг. Ведущий пускает в центр круга воздушный шарик. Задача участников – любыми способами, но не расцепляя рук, удерживать шарик в воздухе как можно дольше (дуть, подкидывать головой, плечом и т.д.).

В зависимости от количества участников и отведенного на игру времени можно добавить два-три шарика.

Психолог: данное упр. помогает экспериментировать со своим поведением, не стесняться, почувствовать единение с коллективом каждым участником.

Кто желает высказать о своих ощущениях?

Упр. «Салют в вашу честь»

Педагоги лопают (заранее подвешенные) шары на шторах в зале. Внутри шаров записки о счастливой женщине. Или заранее психолог может со слов педагогов написать индивидуальные особенности или качества каждого участника. В таком случае педагоги, лопнув шарик зачитывают записку вылетевшую из шара и отгадывают о ком идет речь.

Тест «Умеете ли вы быть счастливым?»

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное иначе и быть не может... И всё же тайно завидуешь людям, которые по крайней мере внешне – всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос Вам поможет тест

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой вы задумываетесь о прожитой жизни, то приходите к выводу:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;

- б) все было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было просто отлично: и суп был горячий и картофель прожаренный.

2. В конце дня вы обычно:

- а) недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:

- а) «О боже, время беспощадно!....»
- б) «А что, совсем еще неплохо!.....»
- в) «Все просто прекрасно!....»

4. Если вы узнаете о крупном выигрыше кого-либо из знакомых, то думаете:

- а) «Ну, мне-то никогда не повезет!»
- б) «А, черт! Ну почему же не я?»
- в) «Однажды так повезет и мне!»

5. Если вы услышите по радио, ТВ или узнаете из газет о каком-либо происшествии, то говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»
- б) «К счастью меня эта беда миновала!»
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»

6. Когда вы пробуждаетесь утром, то чаще всего:

- а) ни о чем не хочется думать;
- б) вы взвешиваете, что «день грядущий нам готовит»;
- в) вы довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

7. Вы думаете о ваших друзьях, что:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
- в) они просто замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, вы находите, что:

- а) «меня недооценивают»
- б) «я не хуже остальных»;
- в) «я гожусь в лидеры и это, пожалуй, признают все!»

9. Если ваш вес увеличился на 4-5 килограммов, то вы:

- а) впадаете в панику;
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь.

10. Если вы угнетены, то вы:

- а) клянете судьбу;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет;
- в) стараетесь немного развлечься.

Оцениваем результаты:

каждый ответ «а» - 0 очков, «б» - 1 очко, «в» - 2 очка.

17-29 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Вы радуетесь жизни, не обращая внимание на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим

своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно вы относитесь ко всему происходящему? Может быть немного трезвости и скепсиса вам не повредят?

13-16 очков. Наверное, вы оптимально счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Вы не паникуете, сталкиваясь с трудностями, а трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8-12 очков. Счастье и несчастье выражается для вас известной формулой «50х50». Если вы хотите склонить чашу весов в свою пользу, то старайтесь не пасовать перед трудностями. Встречайте их стоически, опираясь на друзей, но и их не оставляйте в беде.

0-7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего и иногда даже бравируете этим. А стоит ли? Лучше постарайтесь, чтобы побольше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. А вообще-то хорошо бы вам чем-нибудь увлечься, найти какое-либо занятие по душе. Самая же лучшая увлеченность – это влюбленность.

Чтение цитат о счастье (на подносе лежат перевернутые цитаты)

Психолог предлагает педагогам прочесть цитаты о счастье. Обсуждение с чем вы согласны, с чем не полной мере.

Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым. *Л.Н. Толстой*

Существует три грандиозных закона счастья в жизни — 1) надо что-то делать, 2) надо кого-то любить, 3) надо на что-то надеяться. *Джозеф Эддисон*

Чтобы быть счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от себя. *Л.Н. Толстой*

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения. *Л.Н. Толстой*

Разделяя счастье с другим, мы умножаем счастье. *Пауло Коэльо “На берегу Рио-Пьедра села я и заплакала”*

Нет большего счастья, чем чувствовать, что люди любят тебя и радуются твоему присутствию. *Шарлотта Бронте “Джейн Эйр”*

Счастье не в том, что мы в чем-нибудь преуспели, а в самом преуспевании. *Томас Гоббс*

Счастье не во внешних событиях. Оно в сердцах тех, кого они затрагивают. Счастье — состояние души. *Андре Моруа “Письма незнакомке”*

В жизни есть только одно несомненное счастье — жить для другого. *Н.Г. Чернышевский*

Обычная логика утверждает: если ты несчастлив, значит, у тебя нет счастья. А раз его у тебя нет, то иди и ищи. Парадоксальная же логика говорит: если ты пойдёшь искать счастье, то ты его потеряешь! Просто сядь и пойми, что оно у тебя есть. *Сократ*

Счастье не так слепо, как его себе представляют. Часто оно бывает следствием длинного ряда мер, верных и точных, не замеченных толпой и предшествующих событию. А в особенности счастье отдельных личностей бывает следствием их качеств характера и личного поведения. *Екатерина II*

Счастье можно понимать по-разному. *Эрих Мария Ремарк* “Жизнь взаимы”

Счастье — это вопрос порядка и дисциплины. *Карл Лагерфельд*

Единственный, кто может точно сказать человеку, что именно сделает его счастливым, — это он сам. *Р. Хаббарт*

Вы пересекаете весь мир в поисках счастья, а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки от любого человека... *Гораций*

Счастье — это свойство характера. У одних в характере его все время ждать, у других непрерывно искать, у третьих — повсюду находить. *ЭльчинСафарли* “Мне тебя обещали”

Просмотр презентации «Счастье – это путь»

Обсуждение. Ваши мысли, ощущения.

Зачитывание слов из «Коробки позитива»

Педагоги по желанию каждый себе берет из коробочки любую записку. Можно зачитать вслух.

«Волшебная конфета»

Психолог угощает педагогов конфетами. Предлагает съесть их. После говорит: а теперь вы не сможете кричать и ругаться, у вас появится желание быть добрым, веселым и счастливым. Помните: **Счастлив тот, кто считает себя счастливым!**

«Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе»

Тренинг

Теоретическая часть с презентацией «Что такое СЭВ»

Пока педагоги собираются включена музыка «Sleep Фортепиано»,

1 слайд Наше мероприятие посвящено профилактике эмоционального выгорания. Это тема всегда является актуальной для людей которые помогают другим людям, как правило отрицая собственные затруднения, проблемы в себе которые в дальнейшем могут привести педагога в состоянии когда он сам нуждается в помощи и поддержке.

2 слайд

Бог может простить нам наши грехи, но нервная система никогда.

Поэтому когда нервы уже на пределе, беспокойство по мелочам стало практически неотъемлемой частью повседневной жизни, а любимые занятия перестали приносить удовольствие из-за внутреннего напряжения, необходимо срочно помочь самому себе, обратить внимание на что-то новое, заняться чем-то где чувства и мысли снова обретут гармонию.

3 слайд

Эмоциональное истощение, которое проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше

Поведенческие

Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает

Педагог затрудняется в принятии решений

Чувство беспомощности, неверия в улучшения, снижения энтузиазма по отношению к работе, безразличия к результатам

Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события

Социальные

Не желание общаться или наоборот излишки общения по любому поводу не важно о чем

Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды

Интеллектуальные

Не желание напрягать ум, интеллектуальная усталость, нет творчества

Физические

Частые головные боли, давление. На лице часто отрицательные эмоции

Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна (все время хочется спать)

Ощущение эмоционального и физического истощения

4 слайд

Мы делаем выбор каждый день? Я буду стремиться с каждым днем стать лучше, добрее –это ваш выбор если вы думаете как большинство людей пусть все идет так как есть. Не применяете усилий ,что что-то сделать в лучшую сторону, а только жалуетесь - это тоже ваш выбор

Эффективность реализации оздоровительных мероприятий начинает действовать только тогда когда человек сам желает изменить что-то, и хочет самому себе помочь скажет стоп стрессу.

Есть люди в зале которые чувствуют, что работают уже на пределе или начинают проявляться какие-то симптомы из выше перечисленных выше?

5 слайд

Начинать следует с естественных способов регуляции организма

Дневной сон (спите когда хочется хотя бы 5 мин-10 минут, даже в армии ввели что солдаты 2 часа в день спят. Ложитесь спать только в хорошем настроении с хорошими мыслями. Радуйте себя вкусной едой. Общайтесь с природой животными. Посещайте баню или ежедневно применяйте 30 минутные расслабляющие ванны, делайте масс, танцуйте пойте под музыку. Многим женщинам хорошо помогают звуки живой природы: шум дождя, плеск морского прибоя, пение птиц. **Помните , что правильный отдых – залог хорошей работоспособности.**

6 слайд

Если вы хотите чтобы жизнь вам улыбнулась, подарите ей с начало хорошее настроение. Радуйтесь жизни. Вспоминайте приятные минуты жизни, все то отчего вы получали и получаете удовольствие. Люди обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше. «10 раз ты должен смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок - отец скорби» Фридрих Ницше. Смейтесь на здоровье! Улыбка имеет эффект отражения.

7 слайд

Смотрите комедии, читайте анекдоты. Смейтесь над своими мрачными мыслями, настроением.

8 слайд

Научитесь без условий понимать уважать и любить всех, начиная с Себя. Когда мы не любим себя, мы показываем окружающим пример как нам надо относиться, что нас не надо любить, уважать. Мы не говорим об этом напрямую, мы излучаем это своими поступками, речью, эмоциями. Словом можно убить, словом можно и помочь себе. В случае даже

незначительных успехов хвалите себя, мысленно говоря: «Молодец!» и т.п. Находите возможность хвалить себя и других в течении дня не менее 5 раз.

Читайте стихи посвященные женщинам, которые помогают в повышении самооценки, свой значимости как женщины на земле.

9 слайд

Начните с того, что из массы накопившихся дел определите очередность и сроки выполнения их. Полезно периодически вспоминать, что без много чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Смысл жизни не исчезнет.

10 слайд

Стараться по возможности создавать комфортные условия на работе. (Фотография, открытка с хорошими словами, красивая картина, рисунок любимых и т.п.)

11 слайд

Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта

12 слайд

Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психологического и физического

благополучия (полежать по возможности на ковре, представить лес, пляж, купание в озере; выполнить физически упражнения). Все это помогает «выключить» отрицательные эмоции, напряжение, беспокойство.

13 слайд

Если вас кто-то обидел используйте визуализацию, представляйте обидчика смешным, растрепанным. В домашнем смешном халате в дырявых носках и т.п. Наблюдение за реакцией кричащего. Смотрим как двигаются уши, сужаются глаза, раздуваются ноздри, кривится рот, вздымается грудь, двигаются руки, наклоняется тело, передвигаются ступни. Цель приема-успокоиться, понять, пожалеть обидчика, своим уравновешенным состоянием успокоить оппонента. Снижайте значимость конфликтных и трудных событий

- -«Не очень- то хотелось»;
- - «Кто волнуется раньше, тот волнуется больше;
- - «Главное в жизни не это..»

14 слайд

Используйте метод переоброждения - в любой ситуации находим положительные моменты.

15 слайд Музыка «Калвери»

А теперь предлагаю **расслабиться**. Под музыку вы закрываете глаза и представляете себя в том месте, где вам очень хорошо, спокойно. Звучит медленная музыка. В конце психолог предлагает поделиться своими ощущениями, эмоциями. Как можно чаще используйте приемы саморегуляции. *Позитивное мышление – лучший помощник в достижении цели!*

16 слайд

Используйте дыхательные приемы, звуковую гимнастику. Вдох через нос-задержка дыхания – выдох медленный через рот со звуком.

17 слайд

Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Иногда нам нужно просто выговориться. Излить свою душу. Попросите их при случае рассказать вам о том, что им нравится в вас больше всего. Попросите психологическую помощь, если вы в ней нуждаетесь. Примите сказанное с удовольствием.

18 слайд

Чаще выполняйте физические упражнения, занимайтесь спортом, уборкой, играйте с друзьями. Любая физическая нагрузка помогает снять стресс, растворить злость и заставить ее испариться (в прямом и переносном смысле).

19 слайд

И наконец, фантазируйте, воображайте, мечтайте. Сделай (семейный) коллаж своих желаний. Не забывайте, что, мечты материальны.

20 слайд

Заботьтесь о своем здоровье. Не забывайте о том, что не только наши дети, но и мы сами в не меньшей степени нуждаемся в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению здоровья и психоэмоционального ресурса.

21 слайд

Спасибо! Пожелания психолога.

Практическая часть

А теперь предлагаю поиграть и прожить игры которые вы можете применить в коллективных мероприятиях у вас в дет саду.

Упражнение 1 «Ассоциации с игрушкой»

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения.

Педагогам предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка с положительной стороны похожа на вас. Далее идёт обсуждение в кругу.

Какая вы думаете цель данного упр.?

Упр. «Мой портрет». (+ музыка медленная Умиротворение)

Цель: повышение самооценки у педагогов, посредством позитивных поглаживаний.

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой портрет. (+ музыка) Затем этот портрет необходимо прикрепить на спину себе. После этого ходить по кругу и все желающие могут написать там пожелания, комплименты. Затем листок снимается и все садятся в круг, и происходит обмен мнениями.

Кто желает поделиться, тем что написано у вас на листках? Что дало вам это упражнение? Какие ваши ощущения?

Упр. «Путанка»

Ведущий ставит рядом 5- стульев и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

Какая вы думаете цель данного упр. (сплочение, телесный контакт которого нам не хватает, как и наши детям, снятие временного напряжения).

Упр. «Моечная машина» + музыка энергичная kalibra

Все участники 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. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Чему Я научился»

Упр. «На доверии»

Цель: повышение доверия друг к другу в коллективе.

Педагогам предлагается разделить на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих коллег. Задание остальных удерживать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.

Рефлексия

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений.

Я узнал, что...

- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

В заключение

Психолог. Желаю чтоб побольше у вас в жизни было положительных ситуаций, эмоций, чтоб вы получали удовольствие чем бы вы не занимались. Старайтесь даже в трудных моментах видеть хорошее. Самое главное помните вы можете чувствовать и быть кем угодно, вы потрясающие, в вас могучая сила, которая помогает вам во все, вы бесконечный источник энергии. Берегите себя и своих близких.

«Женское здоровье: полезные продукты питания для счастья»

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ Режим питания (четыре раза в день) улучшает работу органов пищеварения. Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление необходимых организму веществ. Тщательно пережевывать пищу и смачивать её слюной: пережевывание подготавливает пищу для желудочно-кишечного тракта, измельчённая пища более доступна для действия ферментов. Эксперименты показывают, что только за счёт правильного жевания можно избавиться более чем от 90% болезней желудка-кишечного тракта. Умеренность в еде. Важно не то, сколько съесть, а то, что и сколько усвоится из съеденной пищи. Постоянное переедание этому не способствует. Не спешить во время еды. Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 при двух. При такой продолжительности достигается насыщение без переедания. Два дня в неделю следует выделять для рыбных блюд вместо мясных. Включать в рацион молочные продукты и не более пяти яиц в неделю. Сбалансированная диета защитит вас от ожирения. Сладости угнетают отделение желудочного сока, любители сладкого чаще страдают от ожирения. Пить лучше обычную, а не подслащенную сиропами воду – полтора литра в сутки во время еды и между приемами пищи. Вода постоянно выводится из организма, промывая его и удаляя вредные вещества. Чтобы избежать «болезни сытости» количество съеденной пищи по калорийности не должно превышать затраты энергии.

ПОСЛОВИЦЫ Кто долго жуёт, тот долго живёт. Народная мудрость Лучше время от времени недоедать, чем постоянно переедать. Абу-ль-Фарадж За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка. М. Сервантес Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Сократ Есть так, чтоб тело зданья не гибло от переедания. Абу-ль-Фарадж Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. Цицерон Обильная еда вредит телу также, как изобилие воды вредит посеву. Абу-ль-Фарадж Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода. Недосол на столе, пересол – на спине. Народная мудрость

ТОП самых полезных продуктов для женщин

Недавно ученые определили десять самых полезных для женского организма продуктов.

10. Рыба жирных сортов, такая как лосось, скумбрия и другие, содержит много витаминов группы В, кальция, цинка, железа и магния.

9. Кальций в любом виде полезен для женщины, ведь в пожилом возрасте многие женщины страдают от остеопороза. Поэтому следует употреблять больше молочных продуктов.

8. Брокколи, которая содержит много кальция и витаминов группы В, является важным продуктом в рационе женщины.

7. Вода необходима каждому организму и женскому в том числе. Она помогает избавиться от жира, ведь способна подавить аппетит и переработать накопленный жир.

6. Соя очень ценится из-за своей высокой насыщенности белком.

В состав соевого масла входят компоненты, близкие к липидам рыб, лецитин, холин, витамины группы В и Е, макро- и микроэлементы.

Соевые продукты показаны людям, страдающим пищевой аллергией на животные белки. Полезны они тем, кто имеет заболевания сердечнососудистой системы: атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь, восстановление после инфаркта миокарда. Соя является диетотерапевтическим средством для диабетиков. Она также рекомендуется при ожирении.

5. Железо, которое содержится в постном красном мясе, в мясе дичи и чечевице очень полезно для женского организма в целом.

4. Лен входил в рацион питания людей и животных тысячи лет. Ещё во времена Гиппократы семечки льна употребляли в пищу, знаю об их полезных свойствах.

Исследования показывают, что семена льна могут:

- Предотвращать рак и уменьшать размер опухоли в груди, простате и толстой кишке.
- Снижать риск развития заболеваний сердца, кровяных сгустков и сердечной аритмии (путём понижения общего уровня холестерина, ЛНП, триглицерида и повышенного кровяного давления).
- Регулировать пищеварение и предотвращать запоры.
- Возможно, улучшать уровень глюкозы при диабете.
- Помогать снизить воспаления при артрите, болезни Паркинсона и астме.

3. Вы когда-нибудь задумывались, почему морковь оранжевая? Оранжевый цвет ей придает бета-каротин (?-каротин). В организме человека бета-каротин играет две важные роли: участвует в антиоксидантной защите организма и является предшественником витамина А.

Благодаря своим антиоксидантным свойствам, бета-каротин способствует укреплению иммунитета, снижает риск инфекционных заболеваний, смягчает действие вредных факторов окружающей среды, таких как электромагнитные излучения, химические и радиоактивные загрязнения, а также повышает адаптационные возможности организма и устойчивость к стрессам.

2. Листовая капуста является ценным источником фолата (фолиевая кислота). Это важный для женщин витамин группы В. Ведь всем известно,

что именно недостаток фолиевой кислоты в период беременности может вызвать у новорожденных дефекты нервно-мозговой трубки. Также в листовой капусте содержится много витамина С и кальция.

1. Бобовые можно включить в любую диету. Ведь данный продукт питателен и содержит мало жиров. Полстакана бобовых обеспечит дневную норму клетчатки. Также этот продукт предотвращает рак кишечника, который чаще развивается у женщин, чем у мужчин.

Тест «Какой ты фрукт?»

Оказывается, по любимому фрукту можно узнать свой характер

Выбирай свой любимый фрукт

Апельсин - женщины, любимый фрукт которых – апельсин, сверхкоммуникабельны – общий язык находят буквально со всеми людьми, независимо от их социального положения. “Апельсины”, не желая никому быть обузой, сами предпочитают ковать своё счастье. Но также этот фрукт привлекает замкнутых и застенчивых девушек, которые покоряют мужчин своей скромностью и загадочностью. Как правило, это творческие личности, интеллигентные и с хорошим чувством юмора.

Арбуз - Арбузы любят девушки, которые тщательно планируют каждую минуту своей жизни. А если надо, не жалеют собственных и чужих сил и времени для того, чтобы довести начатое дело до конца. Самый сложный клубок проблем женщины-”арбузы” распутают обязательно. Позитивная личность! Люди «арбузного» типа не любят, да и не умеют жаловаться на жизнь. Но, несмотря на то, что они обожают давать советы и направлять людей на истинный путь, часто остаются не у дел. Однако это не вынуждает их менять свои привычки. Дома это покладистый муж и отец (жена и мать), они уважительно относятся к людям старшего поколения. Совершенно не принципиальны, что иногда мешает им добиться большего в карьере.

Банан. Бананы – любимое лакомство волевых, мужественных леди. Они как генералы в юбках, в любом деле всегда впереди на лихом коне, не боятся трудностей и ответственности. Правда, часто эти девушки впадают в меланхолию. По натуре это самый мягкий и добросердечный тип девушек. Но некоторые выпады манерности характеризуют их как высокомерных и заносчивых личностей. Порой они бывают сентиментальными и легко ранимыми. Девушки-«бананы» обожают мечтать, хотя твердо оценивают несбыточность таких желаний. Недостатком характера является лень, они легко попадают под чужое влияние. Любительницы бананов производят на мужчин сильное впечатление, однако они весьма болезненно реагируют на любую критику в свой адрес, ведь под «шкуркой» плода скрывается мягкая, чувствительная и ранимая личность.

Виноград. Виноград выбирают очень скрытные женщины. Такие не только не любят рассуждать о своих проблемах, но и в окружающих прежде всего ценят умение хранить чужие тайны. Этим девушкам можно смело доверять самое сокровенное. Эти люди умеют хранить тайны, свои и чужие. Но излишняя скрытность часто провоцирует недоверие со стороны

окружающих. Иногда замкнутость не лучшим образом сказывается на отношениях с родными и близкими людьми. Достоинствами виноградного типа является пунктуальность и умение держать слово.

Груши. Груши любят есть дружелюбные, обладающие спокойным характером девушки. Основная черта характера людей-«груш» – это дружелюбие и спокойствие. Они замечательные хозяйки, готовят – пальчики оближешь! Кроме того, девушки-”груши” обладают и художественными талантами: прекрасно рисуют или вышивают. Девушки этого типа очень соблазнительны. Они околдовывают своего кавалера неотразимым шармом, им хочется, чтобы их носили на руках.

Персики. Персики предпочитают ранимые и стеснительные натуры. Порой их стеснительность переходит всякие границы, и со стороны кажется, что эти девушки -холодные куклы. А это совсем не так: за внешней сдержанностью “персиковые” девушки скрывают свою нежную душу. Обычно девушки «персикового» типа – натуры компанейские, психологически совместимы с большинством окружающих. В определенных жизненных ситуациях их бывает трудно понять, шутят они или говорят всерьез. Основная и самая яркая черта характера – это интеллигентность.

Сливы. Сливы употребляют в пищу девушки, склонные к полётам во сне и наяву, а также к меланхолии. Иногда они спускаются с небес на грешную землю и весьма успешно реализуют свои мечты в творчестве. Правда, девушки-”сливы” могут совершать непредсказуемые и необдуманные поступки. Девушки «сливового» типа, в большинстве своем, ворчущие и любят придираются по мелочам. Но они не лишены чувства такта, и порой позволяют себе быть снисходительными к ошибкам других. Совершенно не терпят критики в свой адрес. Самоуверенность и абсолютная

Психогимнастика.*(выражение психоэмоционального и психофизического состояния)*

Представьте, что вы пробуете кислый лимон, сладкий виноград, очень грязное яблоко, вкусную и не вкусную пищу.

Ваши ощущения.

Упр. «Отгадай что это?»

Педагоги одевают повязку на глаза. Задача определить фрукты по запаху, вкусу, на ощупь. Что было приятно делать?

Рефлексия

«Позитивное мышление»

Просмотр презентации «Позитивное мышление»

Психолог. У позитивного мышления и радостного настроения есть очень много преимуществ перед негативным, отрицательным эмоциональным состоянием.

Вот некоторые из этих преимуществ:

- У радостного человека всегда больше сил и энергии, при прочих равных условиях он меньше устает и меньше болеет. Радость – ведь лучшее лекарство!

- У позитивного человека больше креативных идей, более широкое видение новых перспектив и скрытых возможностей в жизни, в работе, в бизнесе, в отношениях, в развитии. Позитивный человек поэтому всегда более успешен, удачен.

- У радостного человека больше друзей и знакомых, с которыми он делится своими радостями. С радостным человеком всегда многократно приятнее находиться, чем с вечно недовольным брюзгой или занудой. Поэтому к позитивному человеку тянутся люди, как мухи на мёд.

- Позитивно мыслящий человек как магнит притягивает к себе хорошее: хорошие ситуации, хороших людей, свет и любовь. Ведь, как говорили мудрецы прошлого: «Что внутри – то и снаружи»!

- Человек становится процветающим потому, что он очень позитивен и радостен, благодарен Богу и Вселенной за возможности жить, творить, развиваться, а не наоборот: он радуется, потому что у него все хорошо. У нас настолько все хорошо снаружи, насколько велика сила нашего позитивизма в нас внутри!

- Только радостный человек, довольный жизнью, смиренно принимающий те обстоятельства, которые он не в силах изменить, но находящий даже в проблемах и сложностях возможности и перспективы – только такой человек может быть счастливым!

Поэтому «Игра в радость» или игра «Ищите во всем хорошее»! – это очень ценный инструмент, позволяющий нам изменить свою жизнь через изменение к ситуациям и обстоятельствам нашей жизни. ! Психологи говорят, что есть две категории людей: люди-пчелы и люди-мухи...

- «Люди-пчелы» ищут и летят на мёд, то есть во всем ищут хорошее, положительные стороны вещей и явлений.

- «Люди-мухи» ищут и ползают по ... , по сами знаете чему..., они во всем ищут плохое и негативное...

Эти люди и оказываются в соответствующих их мышлению условиях: люди-пчелы – в «ульях с прекрасным мёдом», а люди-мухи – на помойках, мусорках и грязных уборных...

«Игра в радость» или игра «Ищите во всем хорошее» учит нас становиться и быть «пчёлками» - искать в жизни благость, мёд жизни, нектар счастья. И таким образом оказываться во все более и более благостных условиях:

постепенно привлекать к себе энергии процветания, привлекать к себе позитивных и добрых людей, формировать своим мышлением положительные ситуации вокруг себя! Настоящим пособием по «игре в радость» является роман Элинор Портер «Поллианна». В общем-то, с этого романа «Игра в радость» и началась. По словам героини романа и фильма Поллианны более 800 стихов Библии начинаются со слов «возрадуйтесь» и «возлюбите»!.. Поэтому, друзья, радуйтесь! Играйте в радость!

Упр. «Учимся находить хорошее»

Как мы уже сказали правила игры в радость предельно просты – нужно во всем происходящем искать хорошее, например:

- Сегодня дождь – как хорошо, после дождя воздух будет свежим, а сейчас я одену свой любимый плащ, возьму свой огромный зонт...
- Я заболел гриппом – как хорошо буду лежать в тепленькой постели, пить чай и смотреть свои любимые комедии...
- Сегодня у меня бессонница – как хорошо: можно полежать и помечтать, повспоминать прекрасные моменты нашей жизни...
- Меня уволили с работы – как хорошо: мне придется найти работу более интересную, меня ждет знакомство с новыми коллегами и друзьями...
- Из фильма «Поллианна»: «...вы должны радоваться тому, что сломали только одну ногу, а не две»...

Практическая часть «Коллаж моих желаний»

Психолог. Воображение – это главный инструмент любого человека, потому что мы можем сделать только то, что можем себе представить! Так как большую часть информации наш мозг получает через глаза, то и реальные картинки и фотографии становятся самыми действенными элементами самопрограммирования. Если ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО представить, ТЫ МОЖЕШЬ этого ДОБИТЬСЯ! Мечты сбываются! В противном случае природа не наделила бы нас способностью мечтать

Создавая свой коллаж, руководствуясь сеткой Ба-гуа по Фен Шуй, Вы тем самым увеличиваете его силу. Таблица.

<p>Богатство Деньги, дом, то, что хочешь купить</p>	<p>Слава Вдохновение, удача, успех, признание, известность</p>	<p>Любовь Отношения, брак, счастье, романтика (пара)</p>
<p>Семья Дом, ремонт, родственники</p>	<p>Здоровье Спорт, красота, гармония, правильное питание</p>	<p>Дети Творчество, хобби, Общение</p>
<p>Мудрость Книги, знания, обучения, опыт, саморазвитие,</p>	<p>Карьера Работа, команда, успех, карьерная лестница</p>	<p>Друзья Наставники, коллеги, полезные люди</p>

Педагоги делают каждый свой коллаж. Звучит приятная мелодия.

Закончить коллаж можно дома своими родными.

Заключение

Психолог. Наши мысли материализуются и нужно очень аккуратно выбирать свои мечты и наслаждаться этим процессом. Мы сами творим свою жизнь. Если Вы еще не смотрели фильм «Секрет», обязательно его посмотрите. Он поможет Вам зарядиться позитивом и возможно раскроет глаза.

P.S. Но как говорится, на Бога надейся, а сам не плошай. Не думайте, что если Вы сделаете коллаж, то все сразу исполнится. Под лежащий камень вода не течет. Для того, чтобы чего-то достичь, нужно действовать!

ДИАГНОСТИКА

Тест индекс жизненной удовлетворенности Neugarten А.О(ИЖУ),
адаптация Н. В. Паниной

(Опросник общего психологического состояния человека)

Опросник, диагностирующий индекс
жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое
состояние человека, степень его
психологического комфорта и социально-психологической
адаптированности.



Тест "Индекс удовлетворенности жизнью" может быть
использован для дифференцированной оценки особенностей стиля
жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций
человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на
его общем психологическом состоянии, а какие - отрицательно.

Тест "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten А.О.),
разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-
психологическими проблемами геронтопсихологии,
был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое
распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной
в 1993 году. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов
которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего
психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью.
Примерное время тестирования 5-10 минут.

Инструкция.

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия.
В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного
ответа – "согласен", "не согласен" или "не знаю".

Тестовый материал.

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей,
которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и
неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и
раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.

11. Ощущение возраста не беспокоит меня.

12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Чтобы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к тесту ИЖУ.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

Интерпретация результатов. Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. *Индекс жизненной удовлетворенности* - интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией "*жизненная удовлетворенность*" понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Расшифровка шкал.

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются "проблемными" для него и принять шаги для коррекции последних.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Речь, 2005. – 336с.
2. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320 с
3. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
4. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
5. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.
6. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции. Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
7. Маркова А.К. Психология труда учителя, М.,1993.
8. Масляч К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978. [Электронный ресурс]. URL: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm (дата обращения: 05.12.2008).
9. Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М.,1994.
- 10.Литвак М.Е. Психологическое айкидо, Ростов-на-Дону «Феникс», 2011г
- 11.Литвак М.Е. Командовать или подчиняться?, Р-на-Д «Феникс», 2010г
- 12..СельеГ.От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И. ВойскунскойМ.,Прогресс, 1987.
- 13.Селье. Г.Стресс без дистресса.М.,Прогресс,1982
- 14.Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
- 15.Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб.пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002-224 с