

## **Семинар-практикум**

### **Психологическое здоровье педагогов как основа благоприятного микроклимата в учреждении**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Педагогическая деятельность часто связана с разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это могут быть конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ; трудности во взаимодействии с родителями ребенка; непонимание, непослушание, игнорирование воспитателя со стороны детей. Их неблагоприятное воздействие может вызывать у педагогов сильные стрессы, что может привести к возникновению неврозов. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Синдром хронической усталости лежит в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, подавленное настроение, бессонница; процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Любой из нас может улучшить свое физическое и эмоциональное состояние, т.е. снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность, а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

Каждый человек может в довольно короткий срок самостоятельно овладеть искусством саморегулирования, управления процессами, происходящими в организме.

***Способы саморегуляции:***

1. Для этого нужно научиться подавлять заглушать в себе отрицательные эмоции, вызванные неприятными физическими ощущениями, найти в себе; силы для того, чтобы «переделать» свое мышление попытаться внушить себе другое состояние и ярко представить себя здоровым человеком, спокойным уверенным, твердым, способным превозмочь любой недуг.
2. Хороший эффект дают всякою рода переключения: смена вида труда, объекта общения, формы досуга. Людям склонным к фиксации на болезненных переживаниях, показаны периодические эмоциональные взрывы, потрясение от увиденного произведения искусства, прочитанной книги и т. д. Но и самому человеку надо уметь справляться со своим состоянием. Ни в коем случае нельзя уходить в болезнь, отравляя жизнь и себе, и окружающим
3. Одним из важных средств восстановления трудоспособности человека является физическая культура. Недостаток физической активности в профессиональной деятельности работников детских садов неблагоприятно действует на состояние их здоровья. При уменьшении двигательной активности снижается общая работоспособность, сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям и факторам внешней среды.

Большое значение физического воспитания заключается в его оздоровительной функции. Удовлетворяя потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость организма к внешней среде.

4. Из водных процедур используют наружное применение воды, при которых она оказывает равномерное раздражающее действие на всю поверхность тела (души, бассейн). Более эффективным раздражителем, повышающим тонус организма, является душ, который оказывает термическое и механическое воздействие.

Баня способствует укреплению всех защитных систем организма, расслабляет мускулатуру и успокаивает нервную систему; помогает расширению коронарных сосудов, функционированию «новых» капилляров при замедленной скорости кровотока и в результате — улучшению снабжения кислородом всего организма.

5. Единодушны практические врачи в оценке профилактической и лечебной эффективности при длительной напряженной деятельности самых различных витаминов, в частности витамина С. Большое значение для профилактики утомления имеют комплексы витаминов и их комбинации с другими

веществами. В домашних условиях можно приготовить различные соки и витаминизированные настои.

6. Научитесь давать отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто умеет хорошо отдыхать. Исследования показывают, что лучшим отдыхом для нервной системы человека является сон, в том числе и сон кратковременный (от 5 до 30 мин). Попробуйте вместо традиционной чашечки кофе практиковать полудрему, легкий кратковременный сон. Эффект поразит вас. В идеале нужно отдыхать периодически (в конце каждого часа работы по 2—5 мин).
7. Успокаивающая (восстанавливающая) музыка используется как в процессе деятельности (в паузах), так и по ее окончании. Она способствует уменьшению психоэмоциональной напряженности, переключает внимание. Одновременно целесообразно использовать различные дыхательные и расслабляющие упражнения. Музыка может звучать (негромко) в помещениях для отдыха. Хороший эффект дают звуки, воспроизводящие пение птиц, шум ручья или моря, дождя, водопада.

#### ***Способы избавления от отрицательных эмоций:***

- смочить холодной водой лоб, виски, артерии на руках;
- набрать в стакан воды и медленно, сосредоточенно ее выпить, концентрируясь на своих ощущениях;
- провести дыхательное упражнение: 3—4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться);
- посчитать зубы, дотрагиваясь до них языком с внутренней стороны;
- слегка помассировать кончик мизинца;
- делая вдох, спокойно, не торопясь, сжать с усилием пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем; затем, ослабляя сжатие, сделать выдох (повторить 5 раз); далее попробуйте выполнить упражнение с закрытыми глазами – это удвоит эффект;
- применить формулы самоубеждения («сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «я совершенно спокойна», «я раскованна», «мое тело легкое», «я уверена в себе!»), самовнушения («я хочу...», «я могу...», «я буду...»).

Кроме того, существуют очень простые ***способы, позволяющие снять отрицательные эмоции***, которые каждый может опробовать на собственном опыте:

- ◆ спортивные занятия (полную разгрузку дают занятия каким-либо видом спорта);
- ◆ физический труд (стирка белья, мытье посуды, уборка квартиры и т.д.);
- ◆ отдых на природе (прогулка по лесу, созерцание течения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях);
- ◆ созерцание огня (говорят, что человек бесконечно долго может смотреть на три стихии: огонь, бегущую воду и плывущие по небу облака);
- ◆ контрастный душ (заставляет мышцы попеременно расслабляться и напрягаться, а мышечное расслабление, как известно, хороший способ для снятия психического напряжения);
- ◆ проекция негативных эмоций на посторонние предметы (можно выразить свой гнев, скомкав или порвав в мелкие клочки газету, поколотив подушку (боксерскую «грушу») или выжав полотенце, даже если оно совершенно сухое; большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах);
- ◆ танцы под музыку (причем как спокойную, так и ритмичную);
- ◆ крики (то громко, то тихо, можно громко спеть любимую песню);
- ◆ высказывания (озвучить свои эмоции в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют);
- ◆ смех и плач — отличные средства защиты нашего мозга от психических перегрузок (смех является своеобразной защитой нервной системы; его можно рассматривать как серию коротких выдохов, которые дробят опасный поток импульсов).

Психологическую безопасность человек ощущает когда в коллективе создан эмоциональный комфорт. С переживанием психологического комфорта или дискомфорта соотносится уровень психологического здоровья. Уровень психологического здоровья определяет меру творческой активности личности, отношение к труду, пассивность или активность воспитателя в педагогической деятельности. Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, его системе отношений (к себе, к окружающему миру, к работе, коллегам и т.п.)

**Цель данного семинара: рассмотреть методы, приемы, техники, упражнения, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов как одного из составляющих благоприятного микроклимата в ДОУ.**

## **I. Психологический климат в коллективе ДОУ. Анкетирование.**

Социально-психологический климат – это вид психологического климата, вызванного межличностными отношениями или влияющего на них. Важнейшим его фактором является психологическая совместимость членов коллектива.

Влияние психологического климата на личность может быть двояким – как стимулирующим, так и тормозящим, подавляющим творческую инициативу, активность и энергию. Проявлениями здорового психологического климата в коллективе являются:

- внимание, расположение, симпатия человека к человеку;
- состояние духовного подъема, жизнерадостности;
- меру включенности каждого в деятельность коллектива, её эффективность.

Нездоровая атмосфера, напротив, проявляется в напряженности человеческих отношений. В конфликтах между членами коллектива, в результате чего происходят неоправданные столкновения между сотрудниками, изнашивается их нервная система, страдает качество воспитательной работы.

Психологический климат существует на двух уровнях – на уровне всего дошкольного учреждения и на уровне группы, где непосредственно и постоянно взаимодействуют в процессе работы два воспитателя и помощник воспитателя. Важны и тот, и другой, хотя, например, неблагополучие, существующее в целом коллективе до известной степени может компенсировать хороший, дружеский климат в микроколлективе группы.

Поскольку наличие здорового психологического климата в коллективе – один из показателей его зрелости, способствующий творческой самореализации педагогов, важно изучать психологический климат, используя диагностические методики, которые дают возможность получить достаточно надежную информацию о том, насколько близок к оптимальному (или далек от него) психологический климат в данном коллективе на момент проведения исследования. Результаты исследования позволяют увидеть не только общую характеристику климата. Но и в каком направлении нужно работать с коллективом, чтобы утвердить в нем благоприятный психологический климат. В Приложении 2 мы приводим варианты данных анкет:

- Оценка характеристик коллектива по В.С. Лазареву.
- Оценка удовлетворенности работой по В.А.Ядову.
- Психологический климат в коллективе.
- Опросник «Психическое выгорание»
- Тест «Удовлетворенность работой» (В.А.Романова)
- Тест «Насколько вы конфликтны»
- Тест на эмоциональное выгорание В.Бойко.
- Оценка психологического климата в педагогическом коллективе (Е.А.Рогов)

- Методика изучения удовлетворенности жизнедеятельностью педагогов в образовательном учреждении (Е.Н.Степанов).

Основываясь на результатах анкетирования строится поэтапная тренинговая работа, где психолог с педагогами шаг за шагом учатся самопознанию, позитивному самовосприятию и самораскрытию, развивают коммуникативные навыки и умения, ищут выходы из конфликтных ситуаций и эффективные способы педагогического воздействия, используют различные методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

## **II. Методы, приемы, техники, упражнения, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов.**

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребёнка. Словно педагога не существует! У него только растёт объём отчётной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остаётся наедине со своими проблемами. Проблемы педагога- это проблемы всего общества.

Для того чтобы противостоять излишнему эмоциональному напряжению, работники педагогических учреждений должны обладать высоким уровнем эмоциональной культуры, который складывается из эмоциональной устойчивости; эмпатии (умение сопереживать и принимать окружающих); эмоциональной чуткости, отзывчивости, подвижности, артистизма и экспрессивности. Кроме того, педагогу необходимо знать и использовать различные психозащитные техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта и привести к конструктивным механизмам в педагогическом общении.

Реально помочь людям, чья судьба связана с обучением и воспитанием детей может педагог-психолог, используя различные терапевтические методы:

- арт-терапевтические методы;
- телесно-ориентированные техники;
- игровые техники, упражнения для тренинговой работы с педагогами.

### **2.1. Арт-терапевтический метод.**

В наши дни наблюдается значительный рост интереса к различным формам терапии творчеством, в частности, к арт-терапии.

У арт-терапии есть *преимущества*, которые делают её конкурентноспособной:

1. арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;

2. продукт творчества человека – это форма объективации состояния человека, что позволяет дать ретроспективную оценку, проследить динамику;
3. арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности и ценности других, возможности включения клиента в групповую деятельность, открытие коллективного опыта, осознания того, как собственная личность влияет на других;
4. арт-терапия является средством невербального общения.

Арт-терапия создаёт условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, педагогического самовыражения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, её можно использовать для коррекции черт личности человека. Получены данные, подтверждающие позитивные изменения и состава крови, и дыхания, и общего состояния организма, и психики взрослого человека после занятий арт-терапией.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъёма. Главное - разрешить самому себе встретиться с собственной силой, качественно отдохнуть и узнать о самом себе, людях и мире в целом что-то новое и интересное.

Применение арт-терапевтических приемов в психокоррекционной работе позволяет получить следующие **позитивные результаты**:

- ✓ обеспечивает эффективность эмоционального отреагирования, придает ему даже в случае агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы; при этом открываются возможности преобразования негативных эмоций в позитивные. Такое преобразование осуществляется в тех случаях, когда продукт эмоционального отреагирования (коллаж, рисунок) ведет к следующему: вызывает катарсис за счет социальной выразительности формы;
- ✓ облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей;
- ✓ оказывает влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, существенно повышает личностную ценность, может вести к самодостаточности.

Арт-терапия как нельзя лучше "вписывается" в работу с педагогическим персоналом. Представляется, что эффективны в работе с педагогами различные техники, позволяющие невербально выражать широкий спектр мыслей и чувств, связанных как с профессиональной деятельностью, так и с личной жизнью, семейными проблемами.

Очень важно использование техник, связанных с восприятием педагога самого себя, с его профессиональным и личностным самосознанием, эти техники

могут быть инструментом глубокой рефлексии и обновления. Полезными в работе могут быть и техники направленной визуализации в сочетании с музыкой, изобразительной работы; техники, предполагающие сочетание изобразительной работы с элементами драма-терапии, поэзии, другими формами творческого самовыражения. Известно, что одной из проблем педагогических коллективов является проблема негармоничных межличностных отношений. Арт-терапевтические кратковременные и долгосрочные сессии могут помочь осознать необходимость гармонизации человеческих отношений. Такими консолидирующими, объединяющими техниками могут быть "Общий рисунок", "Коллективный коллаж", различные парные техники.

Существует большое количество арт-терапевтических техник парного и группового взаимодействия. Рассмотрим некоторые из них.

### **1. Упражнение «Рисунок настроения» 15 минут**

-Сегодня мы будем общаться с использованием методов арттерапии. Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать своё состояние на данный момент. Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто отпустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, всё позволительно. После того как рисунок завершён, походите с ним и поищите партнёра по рисунку.

### **2. Упражнение « На осознанность» (5 минут).**

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю «Синий», и все в этой комнате находят синий цвет. И так далее. Кстати, если вы в течение недели будете выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то увидите, что чудес станет больше. Итак, красный! Жёлтый! Чёрный! Зелёный!

### **3.Тестирование по М.Люшеру (5 минут)**

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные её черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому какой цвет человек ставит на первое место можно узнать собственный характер более детально. Автор теста Макс Люшер..

Тест Люшера Состоит из 8 карточек с 8-ми цветами.

Это 4 основных цвета: синий, желтый, красный, зеленый.

Вспомогательные цвета:

- фиолетовый (красный + синий)
- коричневый (красно-желтый + черный)

- нейтральный серый (не содержащий никакого цвета и поэтому не имеющий никакого эмоционального воздействия)
- черный, являющийся отрицанием цвета.

Тест Люшера исходит из объективного значения цветов, которое одинаково для всех людей.

Воздействие же цвета на человека является сугубо субъективным и различным у разных людей. Одному человеку определенный цвет нравится, другому он кажется скучным, третьего он оставляет равнодушным, а четвертый считает его отвратительным.

**Тест Люшера предлагает разложить цвета в порядке их предпочтения и каждое занимаемое им место показывает силу вашей симпатии или антипатии к тому или иному цвету.**

Так, цвета поставленные на:

- 1, 2 места – сильная симпатия к цвету;
- 3, 4 места – просто симпатия;
- 5,6 места – равнодушие к цвету;
- 7,8 места – антипатия или неприятие цвета.

### **Значения восьми цветов.**

4 основных цвета: синий, зеленый, красный и желтый – отображают основные психологические потребности человека – удовлетворенность чем-либо, привязанность к чему-либо, самоутверждение, активность, стремление к цели, ожидание чего-то хорошего, потребность в успехе.

Теперь назовем черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, знаете о себе. Если возникнет несогласие- что ж стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непременно меняемся. Но, возможно это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя. Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, у кого - расхождения.

### **СИНИЙ ЦВЕТ**

Означает глубину чувств.

#### **Он олицетворяет:**

- сосредоточенное внимание к своим делам;
- пассивность;
- вовлеченность;
- чувствительность;
- восприимчивость;
- стремление достичь цельности.

#### **Его психологические проявления:**

- спокойствие;
- удовлетворенность;
- нежность;
- любовь и привязанность.

### **ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ**

Гибкость ума.

**Он олицетворяет:**

- сосредоточенное внимание к своим делам;
- пассивность;
- умение защищаться;
- цепкость;
- независимость;
- оригинальность суждений.

**Его психологическое проявления:**

- упорство;
- самоуверенность;
- упрямство;
- самоуважение.

**КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Сила воли.

**Он олицетворяет:**

- интерес к окружающему миру;
- активность;
- агрессивность;
- независимость;
- стремление к постоянному движению;
- стремление к соревнованию;
- подвижность.

**Его психологическое проявления:**

- жизнелюбие
- возбудимость
- стремление к господству
- сексуальность.

**ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ**

Самопроизвольность, непосредственность.

**Он олицетворяет:**

- интерес к окружающему миру;
- активность;
- экспансивность;
- прожектерство;
- целеустремленность;
- любознательность.

**Его психологические проявления:**

- непостоянство;
- оптимизм;
- оригинальность характера;
- веселая натура.

Фиолетовый – это смесь красного и синего. Хотя он и является самостоятельным цветом, но сохраняет свойства синего и красного. Фиолетовый старается объединить импульсивную победоносность красного и мягкую уступчивость синего, выражая идею "отождествления".

Это очарование, мечта, ставшая фактом, волшебное состояние, когда все желания сбываются. Человек, который отдает предпочтение фиолетовому цвету ищет "волшебных отношений". Он не только хочет приукрасить себя, но в то же время желает очаровывать и восхищать других, вызывать у людей восторг.

Склонность желаемое выдавать за действительное, что свидетельствует о неспособности ясно различать окружающую действительность, либо о нерешительности и колебаниях. И то и другое может вести к безответственности.

Интеллектуально зрелые люди обычно отдают предпочтение одному из основных цветов, а не фиолетовому. В то же время интеллектуально или эмоционально незрелые люди предпочитают фиолетовый.

## **КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ**

Коричневый цвет лишен экспансивного творческого импульса, активной жизненной силы. При испытываемом физическом недомогании, коричневый цвет ставится на первые места. Лишенные крова и средств существования, изгнанные и не имеющие перспектив обеспечить свою безопасность и физические потребности обычно ставят коричневый цвет в начало ряда.

Коричневый показывает, что для человека особенно важным является ощущение своих корней – очага, дома, людей своего рода. Это цвет "стадного чувства", семейного уюта и безопасности.

## **ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ**

Черный – самый темный цвет и по сути является отрицанием цвета. Черный – это та граница, за которой прекращается жизнь, и поэтому он олицетворяет идею уничтожения. Черный – это конец, за которым ничего нет.

Черный означает отказ, окончательную капитуляцию, и он оказывает сильное воздействие на любой цвет, который находится в той же группе, усиливая черты этого цвета.

## **СЕРЫЙ ЦВЕТ**

Серый цвет считается "бесцветным", не темным и не светлым. В нем не заложено никаких стимулов и никаких психологических тенденций. Он нейтрален.

### **4. Упражнение «Цветное дыхание» (5 минут).**

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста. Удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту следите за своим дыханием. А теперь отметьте место на теле, которое болит, или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а на выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли увидеть цвет? Получалось ли дышать? Что вы чувствовали?

### **5. «Портрет партнера, его маска или силуэт».**

Разделив группу на пары по критерию случайности (жеребий), предлагаем создать портрет партнера, либо нарисовать маску для него, либо нарисовать его силуэт. Изображение может быть реалистическим, метафорическим, символичным. Закончив рисование, партнеры обмениваются портретами, рассматривают, рассказывают о своем впечатлении, открывая для себя то, каким видят его или ее другие. При этом следует заметить, что нежелательны оценки партнерами друг друга, важны их мысли и чувства во время рисования и во время рассматривания своего портрета, выполненного партнером, профессиональная и личностная рефлексия.

### **6. «Подарок».**

Эта техника предполагает рисование подарка для партнера. Подарок может быть как каким-либо предметом, так и качеством, состоянием и т.д. "Обмен подарками" позволяет уменьшить дистанцию в общении между партнерами, создать атмосферу принятия друг друга.

### **7. «Разговор».**

Она предполагает такое же стихийное распределение по парам, как и другие парные техники. Главное условие работы - невербальный режим в течение всего рисования, запрет на совместное определение темы, средств изображения, пространственное распределение ролей. Задание состоит в создании партнерами за определенное время (20-30 минут) совместного рисунка. При этом диагностичным, но не вербализующимся в группе арт-терапевтом является пространственные предпочтения партнеров, инициатива в рисовании, невербальные контакты, творческая экспансия или пассивность их и т.д. Это, как правило, делают сами клиенты, приходя к своим маленьким и большим инсайтам.

### **8. Поочередное рисование**

Инструкция проведения этого арт-терапевтического упражнения такова: один из партнеров рисует в течение 2-х минут, затем другой продолжает рисовать тоже в

течение 2-х минут, затем снова 1-ый и т.д. Заканчивается работа после того, как оба партнера почувствуют работу завершённой.

## **9. «Каракули Д.Винникота»**

Используются как в индивидуальной, так и в парной работе и представляют собой следующее. На листах бумаги клиенты рисуют каракули, затем обмениваются продуктами деятельности и рассказывают о тех образах, ассоциациях, которые у них возникают. Данная техника может использоваться в работе с педагогами для развития ассоциативного мышления, ухода от стереотипов, решения проблем коммуникации и т.д.

## **10. Общие ресурсы»**

Данная техника используется таким образом: группе педагогов предлагается создать общий рисунок, коллаж с использованием заранее подготовленного ограниченного количества картона, бумаги, красок, пластилина и т.д.

## **11. "Рисунок на влажной бумаге"**

Предлагается намочить бумагу и нанести краски (лучше гуашь), разбрызгивая их, затем понаблюдать за тем, что происходит на бумаге;

- рисунок на мятой бумаге (смять одной или двумя руками лист бумаги, затем разложить перед собой, расправив, нарисовать что-либо (натюрморт, портрет, пейзаж и т.д.); рассказать о своих впечатлениях;
- преобразовать расплывшиеся пятна в образы;
- пользуясь фломастерами или карандашами, обвести или соединить цветные пятна;
- дать названия цветным пятнам;
- сочинить сказку о героях или явлениях, которые напоминают пятна.

Рисование на мятой бумаге позволяет открыть удивительную особенность - двухмерность рисунка.

## **12. «Реклама себя».**

Предлагается изобразить на листе бумаги, используя различные средства изображения (краски акварельные, гуашь, цветные мелки, восковые мелки и др.), то, что может быть его рекламой. Затем рекламные проекты членов группы обсуждаются в группе. В создании рекламы себя возможно использование любых средств, в том числе видео- аудиозаписей, компьютерной графики и т.д.

### **13. «Метафорические портреты».**

Нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Можно уточнить характер предмета, например, дом, дерево, цветок, пищевой продукт, пейзаж и т.д. Можно изобразить и фон.

Можно предложить после создания рисунка рассказать о нем от первого лица или нарисовать, каким предметам или животным хотелось бы быть.

Можно изобразить себя в виде предмета, отражающего сегодняшнее состояние:

- изобразить себя на одной стороне листа в виде предмета, на другой - в виде животного. Постараться понять, как эти изображения соотносятся с отношением окружающих и отношением к окружающим;
- изобразить себя в виде растения на том или ином этапе его роста и развития. Обратит внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста этого растения;
- выбрать несколько цветов и передать с помощью них особенности своей личности.

**14. «Коллаж».** Вариантов коллажей много, различающихся как тематически, так и техникой выполнения (из вырезок журналов, газет, обоев, ткани и т.д.).

Можно предложить вырезать из журналов фигуры людей, затем наклеить их на бумагу и подписать, о чем они думают или что говорят;

–вырезать формы из разных тканей или бумаги, а затем организовать их абстрактную композицию, раскрасить пустоты;

–вырезать разные элементы, затем составить пейзаж, картину городской или сельской жизни и т.д.

**15. Рисунок музыки.** Слушание медитативной музыки сопровождается дыхательной гимнастикой, а затем предлагается изобразить те ассоциации, которые возникали в процессе работы.

**16. Составление волшебных красок. Самотерапия. (Методика Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой). Видеопрезентация**

Сначала участники группы делают тесто из муки, соли, подсолнечного масла, клея ПВА, потом добавляют в него гуашь. Такими красками, созданными собственными руками, приятно рисовать, выражать себя и свои чувства, оставлять след. Лучше рисовать на грубом картоне. В процессе рисования краски

не размазываются, а выливаются на картон. Сказкотерапевтический тренинг для педагогов проводится целью:

- Изучение и изменение психоэмоционального состояния.
- Развитие креативных, созидающих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности.
- Выявление актуальной проблематики личности путём анализа эмоционального состояния в процессе создания «волшебных красок»
- Развитие мелкой моторики руки («мануальный интеллект»)

Создание данных работ снижает тревожность, развивает способность отслеживать свои чувства, эмпатию, коммуникативные навыки, позволяет обогатить внутренний мир. Творческие работы детей, педагогов, родителей могут быть использованы для украшения интерьера детского сада, театрализованной деятельности.

## 2.2. Телесно-ориентированный метод

Саморегуляция — управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При использовании данных способов наступают эффекты успокоения (устранение эмоциональной напряженности), восстановления (ослабление проявлений утомления), эффект активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Существуют специальные методы, помогающие правильному реагированию на психотравмы, трудности неудачи, а также на различные ощущения, идущие из внутренних органов. Это аутотренинги, медитативные и релаксационные техники.

**Аутотренинг** - один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управлением дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга. Аутогенная тренировка базируется на направленной регуляции различных процессов и реакций организма, осуществляемой человеком при помощи собственной психической активности. С помощью этого метода вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях. Он позволяет нормализовать функциональное состояние, корректируя соотношения процессов торможения и возбуждения.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога (в кабинете психологической разгрузки), так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий зависит от степени психоэмоционального напряжения педагога и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключая яркий свет, шумы, дефицит времени. Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений

рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку. Возможно приобретение сеансов, записанных на аудиокассеты.

### Аутотренинговые упражнения

#### **1. «Сеанс психофизической настройки»**

*Цель:* расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация внутренних органов.

*Продолжительность:* 10-12 минут.

*Процедура.*

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе свободно кружит... Пахнет свежестью и морем.

4. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится всё лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании... »

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трёх до одного... Три - сонливость проходит, Два – я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

#### **2. «Приятный сон»**

*Цель:* Снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

*Продолжительность:* 10 минут

### *Процедура:*

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произносите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Моё сердце успокаивается... Оно бьётся легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука тёплая... Моя левая рука тёплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжёлая... Моя левая рука тяжёлая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены.
7. Мои ноги тёплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Моё тело расслаблено... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всём теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю... Я спокоен...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу легко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

11.

### **3. Управление дыханием**

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.** Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3—5 мин такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10— 15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы «пушинка» не колыхалась.

**Способ 3.** Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

#### **4. Использование образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь — и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите -пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыку);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущениях напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Все сразу, конечно, не запомнишь, да и не применишь. Поэтому начинаем постепенно с того, что легче дается, и смело идем дальше.

## **5. «Мобилизация»**

*Цель:* восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура.*

Сделайте глубокий вдох-выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всём теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли чёткие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...Я готов действовать...Я словно принял освежительный душ»
6. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
7. «Делаю глубокий вдох...Резкий выдох...Прохлада...»
8. «Поднимаю голову (или встаю)»

### **Медитативные техники**

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведёт к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии. Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха. Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

#### **1. «Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника)**

*Цель:* Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

*Продолжительность:* 3-5 минут.

*Процедура:*

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: « Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

*Примечание:* несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных техник.

## **2. «Высокая энергия»** (зрительная техника)

*Цель:* заряд краткосрочной энергии и её оптимальное использование.

*Продолжительность:* 3 минуты.

*Процедура:*

Представьте себе самую яркую звезду. А теперь ..проглотите её... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жадой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

## **3. «Целительные воспоминания»** (зрительная техника).

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура:*

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 с.. а затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Восстановите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Всё дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие - не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

## **4. «Избавление от тревог»** (зрительная техника)

*Цель:* Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

*Продолжительность:* 5-10 минут

*Процедура:*

Расслабьтесь, представьте, что вы сидите на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысячи солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предложения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

##### **5. «Хрустальное путешествие» (зрительная техника)**

*Цель:* эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

*Продолжительность:* индивидуально

*Процедура:*

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы медленно входите в весенний яблоневый сад, медленно идёте по аллее, вдыхая запах нежных белорозовых кустов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете её и попадаете на душистый зелёный луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идёте к острову, идёте по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нём вы останетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из вишнёвого сада и только тогда откройте глаза.

##### **«Корабль, на котором я плыву».**

«Звучит музыка, спокойная, как неторопливая, могучая река. Закроем глаза, постараемся забыть обо всем, что нас окружает, забудем о болях и неприятностях, проблемах и жизненной суете. Пришло время отдохнуть, расслабиться. Сосредоточимся на своем дыхании, будем дышать «успокаивающим дыханием»: небольшой вдох и более глубокий выдох. Вы дышите в том темпе, который для Вас удобен. Дышите ровно и спокойно. Мы сегодня совершим путешествие по морю на большом, крепком, надежном корабле. Вот перед нами раскинулось море. Куда ни бросишь взгляд — вода. До самой линии горизонта голубая гладь. Море сегодня спокойное: волны как будто перестали соревноваться друг с другом, играть, а спокойно перетекают одна в другую. Ни облачка, ни тучки. Свежий морской воздух, который Вы вдыхаете полной грудью, целителен

и создает ощущение здоровья, полноты жизни, движения. Вы находитесь на борту мощного, плавно разрезающего морскую гладь корабля. Вам здесь спокойно, надежно. Ощущение тишины, покоя и в то же время движения Вам приятно. Вы любуетесь удивительной голубизной воды, красотой морского пейзажа. Вот над водой появились белые чайки. Вы бросаете им кусочки хлеба. Они их ловко подхватывают на лету и благодарно кричат Вам. А корабль спокойно и медленно движется дальше. Вы смотрите на волны за бортом и думаете о том, что ничего нет на свете величавее и спокойнее воды. У Вас возникают какие-то ассоциации: это спокойные, радостные ассоциации. Но вот Вы видите, что на горизонте показался берег. Как бы ни было приятным путешествие по морю, пора возвращаться. Чем ближе корабль будет находиться к берегу, тем явственнее Вы будете чувствовать желание увидеться с родными, близкими, дорогими Вам людьми. Они ждут Вас, любят, им, как и Вам, после разлуки есть что рассказать. Вы находитесь в предвкушении радостной встречи. Корабль подходит все ближе к берегу, и Вы видите знакомые очертания города, в котором живете, Вы видите знакомую улицу, родной дом. Но вот, наконец, корабль причаливает к берегу. Вы возвращаетесь домой отдохнувшими, готовым к любым испытаниям, более здоровым, желающим подарить людям вокруг себя хорошее настроение. Вы открываете глаза и возвращаетесь в реальный мир».

#### **6. «Да-да-да» (голосовая техника)**

*Цель:* трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

*Продолжительность:* 5-10 минут

*Процедура:*

В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да»

С различными интервалами, интонацией и громкостью.

#### **7. «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)**

*Цель:* очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

*Продолжительность:* 3-5 минут

*Процедура:*

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

## **8. «Коллективный массаж» (тактильная техника)**

*Цель:* снятие страхов, снижение тревожности, получение приятных ощущений, осознание уверенности в себе.

*Продолжительность:* 8 минут на участника.

*Процедура:*

Один из участников ложится на коврик спиной. Остальные садятся вокруг него и одновременно прикасаются к определённым точкам на теле. Один из участников фиксирует точку «третьего глаза» на лбу на протяжении всего упражнения. Точки прикосновения: плечи (1 минута), локти (1 минута), кисти (1 минута), обе стопы (1 минута), колени 1 (минута), точка в области солнечного сплетения- грудь (1 минута).

По команде ведущего (кивок) все одновременно прикасаются к точкам. Лежащий должен представить, что он абстрактное животное и сам делает себе массаж.

Затем лежащий до шеи закрывается одеялом и все хаотически массируют его тело мягкими движениями в течении 1 минуты. Последним отрывает руки тот , кто фиксировал точку на лбу. Далее ложится следующий.

Примечание: лежащего поднимать не сразу, он встанет сам, когда сочтёт нужным, и присоединится к группе.

## **9.«Качели» (тактильная техника)**

*Цель:* Снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

*Продолжительность:* 3 минуты на участника.

*Процедура:*

Выполняют парами.

Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берёт ладонями сидящего за плечи и начинает медленно покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 минут.

Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза.

Затем участники меняются местами.

*Примечание:* сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

### **Релаксационные техники**

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

#### **1. «Релаксация по Бенсону»**

*Цель:* расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура:*

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох...выдох – «один»; вдох...выдох- «один» и т.д.в течение 5 минут.

Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 минут откройте глаза и медленно встаньте.

*Примечание:* не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своём теле, в своём темпе. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 часа после еды.

#### **2. «Антистрессин»**

*Цель:* расслабленное состояние.

*Продолжительность:* 15 минут.

*Процедура:*

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание.. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При выдохе говорите себе: «Я», при выдохе «Расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себя как избавление от напряжения, усталости, тревоги... вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Всё так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### **3. «Внутренний луч»**

*Цель:* снятие напряжения, расслабление.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка и глазах, расправляется складка на лбу, расслабляются мышцы в нижней части лица, плеч, шеи, груди. Внутренний луч как бы формирует новый образ спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, профессией, окружающими людьми.

### **4. «Руки»**

*Цели:* снятие усталости, установление психического равновесия.

Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

### **5. «Гора с плеч»**

*Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

*Продолжительность:* 3 сек.

*Процедура:*

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести

Их назад и отпустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

### **2.3. Деловые игры, упражнения, психотехники для проведения тренинговой работы с педагогами.**

Психотехнические игры для педагогов направлены на достижение двух основных целей. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира воспитателей, ослаблению его психической напряженности, т.е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, психотехнические упражнения направлены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания. Регулярное выполнение психотехнических игровых упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и достижения успеха в профессиональной деятельности.

**1. Проективный рисунок.** Предложить участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно проводить на первом и на последнем занятии, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы.

**2. Разминка.** Упражнения на создание работоспособности.

- ✓ **Полукруг.** Каждый по очереди выходит в центр, поворачивается лицом к группе и здоровается со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Все повторяют.
- ✓ **Высказывание пожеланий.** Бросают мяч тому, кому хотят пожелать чего-либо.
- ✓ **Мяч бросают друг другу, называя имя того, кому его передают.** Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, все остальные воспроизводят ее. Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее.
- ✓ **Игра «Атомы».** Согнуть руки в локтях и прижать их к плечам — это «атом». «Атомы» постоянно двигаются и время от времени объединяются в «молекулы». Число «атомов» в «молекуле» может быть разным. Оно определяется тем, какую цифру назовет ведущий. Все двигаются и объединяются друг с другом в зависимости от этого. Объединяются таким образом: нужно стать лицом друг к другу, касаясь предплечьями. В конце игры называется число, равное всем участникам.
- ✓ Участники сидят в круге. Количество стульев на один меньше, чем участников. Ведущий в центре круга просит поменяться местами тех участников, у которых

есть что-то общее. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого есть брат. Все, кто обладает этим признаком, а также ведущий должны занять места. Кому места не хватило - продолжает игру»

### 3. Доверие. Развитие умений чувствовать другого.

- ✓ Группа выбирает ведущего — «поводыря», задача которого в течение 5-7 мин водить группу с завязанными глазами по комнате. Участники держат друг друга за талию или за плечи. После проведения игры каждый описывает свои ощущения, степень доверия «поводырю».
- ✓ Все стоят в круге, плотно прижавшись друг к другу. В середине круга — участник с закрытыми глазами, расслабившись, падает на руки играющих. Они раскачивают его, стараясь не производить грубых движений. Игра продолжается, пока все не побывают в круге.
- ✓ Участник с закрытыми глазами падает на спину. Его подхватывают члены группы. Нужно постараться, чтобы играющий упал как можно ниже.

### 4. Какой я есть и каким бы хотел быть.

- диагностика своих индивидуальных особенностей каждым участником;
- осмысление различий между реальным и желаемым «Я»;
- проявление неосознанных представлений о себе;
- получение обратной связи каждым участником.
- ✓ Ведущий просит каждого из участников представить **животное, которое олицетворяет его личность**. Затем просит представить то животное, каким бы каждый хотел видеть себя. В обсуждении следует уделить внимание тем качествам участников, которые они хотели бы скорректировать; обсудить, что мешает им формировать полноценные отношения с людьми; почему было выбрано то или иное животное.
- ✓ Упражнение «**Метафора**». Каждый выбирает в комнате предмет, от имени которого он хотел бы произнести монолог на 2—3 мин. По окончании упражнения участникам задается вопрос: «А могут ли думать и говорить неодушевленные предметы?» Каждый приходит к выводу, что он выражал свои мысли и чувства. При интерпретации рассказа важны выбор предмета, его удаленность от группы, постоянно ли он находится в этом помещении или принесен лишь на время.

Ценность данных техник состоит в том, что участники проецируют свои скрытые желания и потребности. Часто, действуя под чужой маской, нерешительный, скрытный человек может раскрыться. Он может почувствовать себя увереннее и метафорически выразить проблему, связанную с общением.
- ✓ Техника «**Снаружи — внутрь**». В ряд выстроено 6-7 стульев спинкой к сиденью. Стулья изображают различные «пласты личности». Стул с левого края — внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул с правого края — самый глубокий пласт, сердцевина личности. Остальные стулья — это промежуточные слои.

Каждый участник по очереди выходит, садится на крайний стул и описывает себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем садится на

следующий стул и описывает себя уже в соответствии со следующим слоем. Не обязательно пройти все пласты. Можно остановиться на любом этапе, как только возникнет чувство неловкости. Эта техника облегчает самопредставление, а также раскрывает «Я» человека.

#### **5. «Спасательная шлюпка».** Исследование участниками темы смысла жизни.

Ведущий обращается к группе: «Вы провели в лодке семь долгих дней. Вы очень устали, вас обожгло солнце, запас воды совсем мал, а еды почти не осталось, и если вы не избавитесь хотя бы от двух человек, то умрете. Выберите двух человек, которых выбросите за борт. Но прежде пусть каждый из вас попробует убедить группу, что пощадить нужно именно его. А вы будете решать».

Данная процедура показывает групповую сплоченность, подводит участников к размышлению над вопросом, в чем смысл жизни. Возможно принятие решения «вместе в жизни и в смерти».

После проведение игры уделить внимание чувствам, которые пережил каждый участник, трудностям выбора.

#### **6. «Интервью».** Знакомство членов группы друг с другом, установление контактов в парах.

Каждому члену группы предлагается окинуть взглядом всю группу и найти человека, которого он знает хуже всего и хотел бы узнать поближе. Произвольно образуются пары (из не знакомых друг с другом). Парам предлагается расположиться в пространстве комнаты. Каждый должен побывать в роли интервьюера и интервьюируемого. Участники задают один другому любые вопросы на разнообразные темы, стараясь максимально узнать друг друга, разобраться в применении различных коммуникативных средств партнером.

#### **7. Отработка навыков уверенного поведения, управления собой и взаимодействием с другими.**

✓ **«Маркер».** В выполнении данного упражнения могут участвовать 5-15 человек.

Участник-ведущий закрывает глаза, а в это время кому-то другому дается какой-либо предмет, например маркер, который этот участник прячет за спину. Открыв глаза, ведущий, основываясь на изменениях в поведении тех, кто пребывает в кругу, должен отгадать, у кого маркер.

✓ **«Ходьба».**

Участникам предлагается:

- ходить, как ходит уверенный человек;
- ходить, как ходит неуверенный человек;
- уверенно задавать друг другу вопросы;

- неуверенно задавать друг другу вопросы.

На каждое упражнение отводится 1-2 мин.

#### ✓ **«Интервью».**

Выбирается участник, у которого берут интервью. Задается три вопроса:

- *Вопрос-противоречие*, например: «Как вы относитесь к прогрессу?» Обычно следует положительный ответ. Тогда задается следующий вопрос: «Но ведь прогресс плохо влияет на экологию?» и т. д.
- *Вопрос-образ*: «Представьте шум прибора».
- *Нейтральный вопрос*: «Дайте, пожалуйста, совет нашим слушателям».

Задача участников из круга — отследить, когда поведение интервьюируемого было более (или менее) уверенным. Затем проводится обсуждение. Для описания поведения интервьюируемого предлагается формула (она используется и в следующих упражнениях): «Поведение было бы более уверенным, если бы...» Это способствует поддержанию самооценки участника.

### **8. Хроника пикирующего бомбардировщика**

**(тренинг личностного роста, игра на вербализацию, управление)**

Принимают участие два человека. Один — «бомбардировщик», другой — «бомба». «Бомбе» завязываются глаза. Задача бомбардировщика — сбросить «бомбу» на цель, используя только собственную речь, т. е. подсказки. Цель находится в другом конце комнаты, а на пути к ней находятся различные препятствия (например, другие участники группы). Столкновение с препятствием — взрыв, недолет до цели.

Так же можно устроить соревнование.

### **9. Секретный фарватер (групповое взаимодействие, управление)**

Еще одно упражнение на преодоление препятствий. 7-8 участников выстраиваются в ряд и держатся друг за друга. Всем, кроме первого, завязываются глаза. Первый участник — рулевой. Он должен провести свой «корабль» до противоположной стены, минуя препятствия-мины, без единого слова. Основная сложность заключается в том, что «хвост» имеет свойство вилять и налетать на «мины». Чтобы этого не случилось, каждый участник должен в точности повторять движение впереди идущего.

Упражнение можно усложнять, увеличивая длину «корабля» и количество «мин».

**10. «Психологический рост».** Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева направо. Запрещается переговариваться, можно определять свое место при помощи рук».

*Анализ:* Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

**11. «Связующая нить».** Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...»

Вариант игры: Передавая клубок по кругу участники говорят о том, что они хотят «Я хочу...» и т.п.

**12. «Какая рука у соседа».** Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Участники берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. Надо почувствовать, какова рука — мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т. д. Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

**13. Игра «Баржа».** Снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, обозначающие психологические характеристики личности (добрый, веселый...) перебрасывая при этом друг другу мяч, т. е. «грузят баржу».

**14. «Игра без правил».** Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое утверждение. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

**15. «Колокол».** Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Участники становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторяется несколько раз.

**16. «Подари улыбку».** Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

**17. «Зеркало».** Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

**18. «Клеевой дождик»** Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Участники встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столами;
- обогнуть «широкое озеро»;
- пробраться через «дремучий лес»;
- спрятаться от «диких животных».

**19. «Имя».** Развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя первой его буквой. Например, Женя — жизнерадостный, Лена — ласковая, Таня — тихая и т. д. После этого участники по желанию повторяют все имена с характеристиками по кругу.

**20. «Тень».** Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары. Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек — «путник», другой — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь

скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями.

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т. д.

**21. «Белые медведи».** Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения.

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, до которых ведущий дотрагивается, берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят «цепочкой».

**22. «Машины».** Налаживание физического контакта между участниками, развитие тактильных ощущений.

Участники группы разбиваются на пары. Один в роли «машины», другой – в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение 5 мин «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем меняются с ролями.

**23. «Мы тебя любим».** Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим».

**24.«Представь себя...».** Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр и называет придуманное заранее имя героя фильма, сказки, литературного произведения, от лица которого он будет действовать. Например: «Я — Золушка», «Я — Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа.

После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, двигаясь в центр круга. И так три раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

**25. «Толкалки».** Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять собственные силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

**26. «Дракон кусает свой хвост».** Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Участники встают один за другим вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот стремится увернуться от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли «голова дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники.

**27. «Только вместе!»** Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары, встать спина к спине и попробовать медленно, не отрываясь от партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

**28. «Передай по кругу».** «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо взаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирю, печеную картошку.

**29. «Слепой танец»** Снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 мин), после чего меняются ролями.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение: Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза? Как больше понравилось танцевать — с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

**30. «Живые руки».** Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются». После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах.

**31. «Доброе животное».** Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит всех вместе полетать, походить, попрыгать, подышать и т. д. После выполнения упражнения игроки говорят о своих чувствах.

**32. Танец «Противоположности».** Поработать с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, фантазии, способности к самовыражению.

Танцуют парами. Один из участников исполняет грустный танец, а другой — веселый. Можно предложить другие пары: нервный — спокойный, беспечный — озабоченный, сердитый — довольный, трусливый — смелый, унылый — полный надежд и т. д.

Каждые 1-2 мин участники меняются ролями.

**33. «Найди свою пару».** Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания. Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

**34. Развитие ассоциативных механизмов, умение давать обратную связь!**

*Инструкция:* «Сосредоточьтесь на своем соседе справа (слева). За 2 мин вспомните все, что он говорил, делал при выполнении заданий, как себя

проявлял. Вспомните чувства, которые возникали у вас по отношению к этому человеку».

*Через 2 минуты:* «Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый по очереди пусть расскажет своему соседу возникшее у него описание».

## **Вывод**

Мы предложили вашему вниманию некоторые методы, приемы, техники, упражнения, способствующие оптимизации психологического здоровья педагогов. Каждый специалист ДОУ может выбрать то средство, которое ему больше подходит и использовать в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы, увеличить период высокой работоспособности, сохранить здоровье педагогов и благоприятно повлиять на психологический климат в коллективе ДОУ.

## **Литература:**

1. Глухова Т.Г. Арт-терапия. Методические рекомендации. Самара, СИПКРО, 2001.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии-СПб: Издательство «Речь», «ТЦСФера», 2001 г.
3. Ключева Н.В., Кряжева Н.Л. Снимаем психоэмоциональное напряжение.// Управление ДОУ. 2003. № 5. С. 19-24.
4. Кулганов В.А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов // Ж. Дошкольная педагогика. – 2003. – № 3. – С.38-42.
5. Кулганов В. А., Юнацквич П. И. Как не стать пациентом психотерапевта: Учебное пособие для потенциальных клиентов врача. СПб.: Союз, 2002.
6. Лазуткина В.В. В помощь воспитателю // Воспитатель ДОУ. № 4. 2007.
7. Прохорова Л.Н. Мастер-класс по созданию творческого коллектива в ДОУ или Как загораются искорки творческого поиска. – 2-е изд. – М.: «5 за знания», 2008.
8. Рогалева Н.А. Особенности мотивации в трудовом коллективе ДОУ // Управление ДОУ. 2005. № 7. С.17-31.
9. Романова В.А. Тест удовлетворенность работой. Опросник «Психическое выгорание». // Управление ДОУ. 2003. № 4.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
11. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы. Средства. Учебно-методическое пособие. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007.
12. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2008.