Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Исетская средняя общеобразовательная школа №1

В рамках реализации программы антирисковых мер «Пониженный уровень школьного благополучия» была проведена педагогическая мастерская по теме: «Воспитательные технологии и методики сплочения детского коллектива»

Дата: 27.09-8.10.2021г.

Участники: 9,10,11 классы

Количество: 110 учащихся

Тренинг на сплочение для учащихся 9-11-х классов

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом техникуме, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
5. развитие умения работать в команде;
6. сплочение группы.

Ход тренинга

1. **Вводная фаза** (5 минут).

Цель фазы: Знакомство участников друг с другом, правилами работы в группе.
Необходимые материалы: Карточки для имен, булавки, фломастеры, лист с правилами.

Упражнение «Моё имя»

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Каждый записывает имя, которым его называли в группе дет. сада или родители в детстве, а потом рассказать историю его происхождения.

2. «Правила группы»

Ресурсы: презентация с написанными правилами.

- Проявлять активность.
- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.

- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
- Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
- Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
- В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

2. Основная часть (30 мин)

Цель фазы: Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

Упражнение «Досчитать до 33»

Цель: выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

Материалы: не требуются.

Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

Рефлексия: задать вопрос ученикам «Почему не смогли досчитать с первого раза?»

Упражнение «Веселый счет»

Цель – снятия внутреннего напряжения и психологического дискомфорта.

Описание – ведущий называет любое число, не превышающее количество участников в группе. Согласно этому числу (например, 5) должно синхронно подняться, не сговариваясь 5 человек. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам. Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

Упражнение «Вавилонская башня»

Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Карточки

Нарисованная башня должна иметь 10 этажей
Вся башня имеет коричневый контур
Над башней развивается синий флаг
В башне всего 6 окон
Вдалеке от башни светит солнце
Возле башни растут два дерева и пять кустов
Над башней летают восемь птиц
Возле башни находится собачья будка

Над башней расположились три тучки, из которых идет дождь
Около башни сидит кошка
Башня окружена рвом с водой
С крыши башни свисает веревочная лестница

Упражнение «Поиск сходства»

Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.
Время: 20 минут.
Ресурсы: карточки с изображением животных, листы бумаги.
Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.
Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.
Психологический смысл упражнения: Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.
Обсуждение: Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.
Время: 10 минут.
Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от техникума, по цветам радуги в их одежде.
Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.
Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

3.Заключительная фаза (3-5 минут).

Цель фазы: Подведение итогов, снятие напряжения
Упражнение «Подарок»
Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что бы мы могли бы подарить друг другу. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.
Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, «Давайте наградим себя за работу аплодисментами!» Спасибо всем за участие!»

Заместитель директора по ВР Концевич О.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Исетская средняя общеобразовательная школа № 1

Выписка из журнала консультаций педагога- психолога

Психологическое консультирование – это специальное организованная беседа психолога с клиентом (представителем школьной администрации, учителем, родителем или учащимся) для разъяснения отдельного вопроса, анализа проблемы и выработки советов или рекомендаций по их решению или регулированию.

Психологическое консультирование

Уч.год	Период	Педагоги
2020-2021	Июль-август	3
2021-2022	Сентябрь- октябрь	5

Информация об основной тематике консультаций

	Перечень консультационных тем
Консультации педагогов	• консультации по снижению уровня тревожности несовершеннолетних; • консультации по вопросам межличностных отношений с учащимися, родителями: • консультации по вопросам адаптации учащихся, прибывших в новом учебном году; • консультации по способам и методам профилактики выгорания;
Консультации родителей	• Повышение учебной мотивации учащегося 9 класса • Способы преодоления стресса

Педагог-психолог Рябова Ю.О.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Исетская средняя общеобразовательная школа №1.

В рамках реализации программы антирисковых мер «Пониженный уровень школьного благополучия» и задачи «Освоение педагогическими работниками современных методов активного взаимодействия» была проведена педагогическая мастерская по теме: «Изучение и внедрение в педагогическую практику технологии «Ситуация успеха»

Дата мероприятия: 30 августа 2021г.

Участники: учителя школы

Количество присутствующих: 34

Цель: создание ситуации успеха ученика на уроке как одно из условий здоровье - сберегающей среды обучения.

Задачи:

1. Систематизировать приемы и методы создания ситуации успеха учащихся на уроке;

2. Разработать с педагогами "банк данных" ситуаций успеха на уроке для правильного формирования личности школьника;

3. Способствовать расширению коммуникативной компетентности педагогов.

Материалы и оборудование:
визитки;
мяч;
чистые листы бумаги;
карточки-задания (приемы);
памятки (принципы создания успеха);
фломастеры, карандаши, маркеры;
музыкальное сопровождение.

Используемые методы и приемы:
опрос;
работа в мини-группах;
свободный диалог (обсуждение);
рисуночные техники.

Длительность занятия: 50 минут.

Ход занятия.

Психолог: «Добрый день, уважаемые педагоги! Поскольку наш ученик большую часть времени проводит в школе, возникают вопросы: Как сохранить здоровье ребенка на протяжении этого времени? Здоровьесберегающий урок, - каков он? Мы считаем, что одним из условий сохранения психического здоровья ребенка является создание ситуации успеха в школе, и приглашаем вас принять участие в занятии "Педагогические приемы создания ситуации успеха ученика в школе". На занятии проанализируем влияние успеха на различные аспекты деятельности учащихся, попытаемся систематизировать приемы и методы создания на уроке и в школе ситуации успеха, а также создать педагогический "банк данных ситуаций успеха».

1. **Разминка "Имя - качество".**

Я попрошу вас написать на визитке имя, по которому к вам можно обращаться. К имени придумать качество (например, Катя - красивая). Обсуждение: трудно ли было выполнять это задание?

2. **Ознакомление с правилами работы в группе.**

Для того чтобы работать было комфортно, давайте установим правила работы нашей группы:

1. "Я"-высказывания (говорим только от себя и о себе);

2. Отсутствие оценочных суждений - не даем оценку личности участников;

3. Право на ошибку - на тренинге нет правильных и неправильных ответов;

4. правило "Стоп" - при помощи поднятой руки - ладонь вперед, вы можете отказаться от высказываний;

5. ответственность и активность;

6. добровольность участия.

3. **Введение в тему.**

Успех имеет огромное значение в жизни людей. Об этом говорят следующие высказывания: "Все, что перестает удаваться, перестает и привлекать" (Франсуа де Ларошфуко);
"Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе.

Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя...

радость успеха может померкнуть" (В. А. Сухомлинский).

Какое из них более удачно подойдет в качестве эпиграфа к нашей игре? (Высказывания написаны на доске. Участники игры выбирают эпиграф).

4. **Игра "Незаконченные предложения".**

Для того чтобы лучше сориентироваться в теме, мы предлагаем сыграть в игру "Незаконченные предложения". Я начинаю предложение, а вы в роли ученика продолжаете его. Игра проводится с мячом. Ответы ее участников по каждому вопросу сравниваются с типичными ответами детей, которые заранее написаны на доске и закрыты листами бумаги.

1. Если я получаю хорошую оценку - это значит, что... меня похвалят родители; я хорошо знаю материал; учительница будет рада; у меня поднимается настроение и появляется желание делать уроки и ходить в школу.

2. Если я получаю плохую отметку - это значит, что... у меня испортится настроение; меня накажут; учительница будет недовольна; я буду считаться плохим учеником; у меня пропадет интерес к учебе.

3. Мне всегда приятно, когда взрослые в школе... меня уважают; обращают на меня внимание; меня хвалят; разговаривают со мной вежливо; доверяют мне; чувствуют, когда мне плохо; называют по имени; справедливо оценивают каждого.

4. Когда я смотрю на учителя, мне кажется, что... У меня испортилось настроение; учительница будет недовольна; я расстроюсь; я буду считаться плохим учеником; у меня пропал интерес к предмету.

5. Я чувствую себя уверенно, когда в школе... меня хвалят; ставят хорошие оценки; вызывают меня к доске; мне помогают; доброжелательны ко мне; меня понимают и поддерживают.

5. Игра "Поговорим рисунками".

Инструкция перед началом игры. Задача каждого из вас - попытаться нарисовать на бумаге нечто на тему "Моя работа - это...". Вы начинаете рисунок в течение 5 с. И далее передаете соседу слева, получаете другой лист и продолжаете чужой рисунок и т. д., пока ваша работа не вернется к вам. Подумайте, какую идею вы хотите донести, и чтобы именно она была продолжена вашими коллегами. Желательно, чтобы рисунки получились не только красочными, но и оригинальными, понятными, непохожими. Вопросы педагогам после выполнения задания: Удовлетворены ли вы результатом? Вас поняли? Оцените свой вклад в другие рисунки (по балльной системе).

Рефлексия-вывод: большинству из вас хотелось, чтобы ваш рисунок был лучше, оригинальнее. Что этому мешало?

6. Опрос.

Вопросы педагогам: Что же такое успех? Какие вы используете способы, приемы и методы, чтобы организовать ситуацию успеха на различных этапах урока? (Ответы участников). Итак, умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение, т. к. учитель подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов. "Я уверена, что все вы напишете правильно!" (прием: учитель - эмоциональный настрой); подбадривает, если у школьников что-то не получается или они допускают ошибки (похвала, виды похвалы); Учитель использует на уроке игровые ситуации, загадки, творческие задания, влияет на формирование интереса к учебным предметам. В обобщенном виде делаются записи на доске.

7. Работа в группах.

Участники занятия разбиваются на группы, каждой группе предлагаются задания на карточках. Задача участников - раскрыть содержание приемов.

Задание 1. Формирование положительной "Я"-концепции у школьников. Положительная "Я"-концепция (я нравлюсь себе и другим, я многое могу) способствует успеху, отрицательная (я не нравлюсь, не способен) - мешает успеху, ухудшает результаты, приводит к изменению личности в отрицательную сторону. Что, по вашему мнению, нужно для формирования положительной "Я"-концепции? Ответ. Для того чтобы формировать положительную "Я"-концепцию у школьника, необходимо: видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее (все дети талантливы); создавать личности ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности, чтобы школьная жизнедеятельность, учеба приносили ребенку радость; понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба

достоинству, "Я"-концепции ребенка (ребенок хорош, плох его поступок); помогать детям в реализации себя в деятельности (в каждом ребенке - чудо, ожидай его).

Задание 2. Прием авансирования. Расскажите более подробно о том, в чем состоит авансирование, особенно для неуверенных, сомневающихся в себе детей. Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, предстоящей проверке знаний. Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как упреждающий контроль. Ответ. Смысл авансирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т. п. Чем-то это напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе ученикам такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

Задание 3. "Холодный душ". На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда ухудшается. Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи, оценки переживают бурно. Как правило, они пользуются симпатиями одноклассников, учителей. Ахиллесова пята этих школьников - быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в себе в самоуверенность. Чем может быть полезен для таких учеников прием "Холодный душ"? Как его можно использовать?

Задание 4. "Эврика". Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, стимулирующий познание. Как учитель может поддержать ребенка, поставив перед ним новые, более серьезные задачи?

Задание 5. "Эмоциональное поглаживание". Учитель с легкостью раздает комплименты. На уроке много раз говорит "молодец", тридцать раз - "умница" и раз десять: "Ребятки, я горжусь вами!". Не грозит ли это девальвацией похвалы? Дети привыкнут к такому потоку ласкающих слух эпитетов и перестанут их замечать. Какие виды таких " поглаживаний" вы можете привести?

8. Свободный диалог "Последствия успеха".

Всегда ли успех имеет позитивные последствия? До сих пор мы говорили о ситуации успеха только в позитивном плане, с явно оптимистических позиций. Но оправдан ли такой подход? Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не утратится ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения? Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение. "Знание-сила!". Знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Над этим стоит подумать. Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех - неуспех, знание - незнание, удача - неудача. Стремление к успеху - это способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию - способ преодоления незнания. Неуспех (собственный) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен и даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку-школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха. Одно без другого не существует. В отношении успеха стоит задуматься о следующем. Всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? В этом педагогу важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию.

Если ребенок радуется своим достижениям, не успокаивается на них, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, - стоит ли беспокоиться? Оказывается, стоит. Прежде всего, потому, что любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: Во имя чего? Какими средствами? Одним из условий успешной адаптации в обществе является успех в учебной деятельности. Он является источником внутренних сил ребенка, рождающим энергию для преодоления трудностей. Дети испытывают уверенность в себе и внутреннее удовлетворение. На основе всего этого можно сделать вывод: успех в учебе - завтрашний успех в жизни! "Дети счастливых родителей, как правило, бывают, счастливы в браке"; "Счастливого человека может воспитать только счастливый" - эти афоризмы хорошо известны, в чем-то они спорны, но в целом они правильно отражают жизненные закономерности. Если продолжить мысль, можно сказать так: "Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха".

9. Игра "Я успешна".

Участникам предлагается нарисовать себя в виде цветка или дерева и описать, что для каждого есть успех? Каждый участник показывает рисунок и начинает описание с фразы: "Успех - это...".

Благодарим всех за активное участие.

Заместитель директора по ВР Концевич О.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Исетская средняя общеобразовательная школа № 1

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Дата проведения: 17 августа 2021г.
Присутствовало: 21 человек
Отсутствовало: 13 (причина уважительная)

В рамках реализации дорожной карты реализации программы антирисковых мер «Пониженный уровень школьного благополучия» был проведен тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Аннотация. Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания [2].

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности [1].

Задачи:
1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Обучение способам саморегуляции.
3. Повышать самооценку педагогов.
4. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.

Материалы и оборудование: интерактивная доска, раздаточный материал.
Участники: педагогический коллектив
Время проведения: 45-50 минут
Конспект занятия:
Вступление.
Мини-лекция «Представление о симптомах эмоционального выгорания».
Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми - это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша Педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, возможно классное руководство, конкурсы, ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное

общение с огромным количеством людей - все это осложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации… Даже болея мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Сегодня, на нашей занятии мы попытаемся понять, что же такое "синдром профессионального выгорания" и как ВЫ можете помочь себе, а потом помочь вашим педагогическим коллективам.

Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию

Упражнение «Самодиагностика»

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Преподавателям предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями

Симптомы		**Степень выраженности, частота**				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Сопротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					

Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие\переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

Снижение эмоционального напряжения педагогов. Обучение саморегуляции.

Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются [4].

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут.

Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

— громко запеть;

— резко встать и пройтись;

— быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

— измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

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

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом [7]!

Повышать самооценку педагогов. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом?

Упражнение «Уровень счастья»

- Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

- Кто нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе? Кто 5? Кто ни одного?

- Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показа-ли стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он на половину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между людьми не в том, что они имеют, а в

отношении к тому, что они имеют. Как говорил «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

- А сейчас мы с вами повысим нашу самооценку. Для этого сделаем следующее упражнение. Станьте на одну ногу, закройте глаза, погладьте себя по голове и мысленно скажите: «Я – молодец! »

Заключительная часть

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

Заключительная часть

Заключительная часть

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня». Психолог показывает карточки со словами на слайдах. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова «Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Обратная связь.

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

Что вам дало сегодняшнее занятие? Что нового узнали? Что будете использовать в дальнейшей жизни?

Завершающее слово **педагога-психолога**: Наше занятие подошло к концу.

Педагог-психолог Рябова Ю.О.