**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 56»**

**Программа тренинговых занятий**

**«Поверь в себя!»**

**(ресурсный клуб молодого специалиста)**

**Автор-составитель:**

**Конева Юлия Сергеевна**

**педагог-психолог 1 кв.категории**

**Северск, Томской области**

**2022 г.**

**Пояснительная записка**

Наблюдая и изучая трудности молодых педагогов, имеющих малый опыт работы с детьми, ученые выделяют ряд основных проблем, возникающих в процессе их педагогической деятельности:

* установление и удержание контакта «педагог - ребенок», «педагог - коллектив», «педагог - родитель»;
* развитие собственной наблюдательности, умение вовремя заметить, что ребенку необходима помощь и поддержка педагога;
* управление конфликтными ситуациями;
* умение увлечь детей каким-либо делом;
* проблемы дисциплины в детском коллективе;
* умение справляться с большим количеством дел одновременно.  
   Зачастую эти проблемы обусловлены не только отсутствием практического опыта у педагога, только начинающих свою педагогическую деятельность, но и с их личностными особенностями. Также порой им просто не хватает уверенности в своих силах и авторитета в глазах детей и родителей. В том числе необходимо добиваться психологической готовности педагогов к свободному и ответственному общению с детьми.   
   Основными составляющими психологической готовности педагога в работе с детьми являются следующие:
* внутренняя личная свобода самих взрослых и собственная интернальная позиция по отношению к жизни;
* знание психологических особенностей конкретных детей;
* овладение конкретными навыками, которые позволяют педагогам полно и свободно выражать себя, демонстрировать принятие и понимание детей с самыми разными психологическими особенностями и, в конечном счете, делать отношения с детьми искренними и открытыми.

В современной литературе появляется все больше статей и публикаций, в которых рассматриваются основные аспекты адаптации молодых педагогов к рабочей среде. Условия профессиональной адаптации молодого педагога раскрыты в работах О. А. Абдулиной, И. Ф. Исаева, С. Г. Вершловского, Н. Ф. Гоноболина, Ю.Н. Кулюткина, А. К. Марковой, В. А. Сластенина, А. Г.Мороз, П. А. Шептенко, О. А. Шиян, Е. Г. Черниковой и др. Авторы связывают процесс адаптации с условиями труда педагога и профессиональными требованиями к личности педагога.

Таким образом, изучив и проанализировав имеющиеся исследования в данной области, а также исходя из опыта психолого-педагогической практики, можно говорить о том, что существует объективная необходимость оказания помощи молодым педагогам в процессе их адаптации к рабочей среде. Помочь им в этом, призвана данная программа.

**1.1 Комплекс основных характеристик программы**

**Цель программы:** оказание помощи молодым педагогам в период их адаптации к рабочей среде и снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи программы:**

* помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.
* знакомство педагогов с основными трудностями, с которыми они могут столкнуться на практике в процессе работы;
* развитие основных умений, необходимых при работе в образовательном учреждении;
* повышение уверенности молодых педагогов в собственных силах.

**Ожидаемые результаты внедрения программы:**

* + адаптации начинающих педагогов в учреждении;
  + познание себя и ориентация на ценности саморазвития;
  + качественное изменение отношений в коллективе;
  + стремление взаимодействовать с установкой на открытость, взаимопомощь;
  + рост профессиональной и методической компетенции молодых воспитателей,
  + повышение уровня их готовности к педагогической деятельности;
  + использование в работе начинающих педагогов новых педагогических технологий;

**Продолжительность программы**

Ресурсный клуб молодого специалиста «Поверь в себя!» будет проходить на базе МБДОУ «ЦРР-детский сад№56», состоит из 8 занятий, каждое из которых имеет свою направленность. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 8 недель по четвергам. Длительность каждого занятия составляет 1 час.

**Целевая группа**

Программа рассчитана на педагогов разновозрастной категории с опытом работы не более 3 лет (молодые и начинающие воспитатели). Оптимальным количеством участников является 8-10 человек, данное количество участников позволяет создать и сохранить атмосферу доверия и открытости, способствует сплочению группы, проявлению активности от каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

**Формы работы, применяемые в программе:**

* групповая;
* работа в малых группах.

**Для достижения поставленных задач использовались следующие методы:**

* информирование;
* слайдовые презентации;
* работа с памятками;
* рассказывание притч, легенд;
* арт-терапевтические методики;
* социально-психологические игры и упражнения;
* релаксационные упражнения.

**Анализ эффективности**

Программу можно считать эффективной, если достигнуты поставленные цели и задачи. В связи с этим можно выделить следующие критерии эффективности:

• осознание особенностей своей личности;

• освоение навыков самопознания и самоанализа;

• сформированность адекватной самооценки.

**Планируемые результаты:**

* адаптации начинающих педагогов в учреждении;
* познание себя и ориентация на ценности саморазвития;
* качественное изменение отношений в коллективе;
* стремление взаимодействовать с установкой на открытость, взаимопомощь;
* рост профессиональной и методической компетенции молодых воспитателей, повышение уровня их готовности к педагогической деятельности;
* использование в работе начинающих педагогов новых педагогических технологий;
* приобретение умения общаться с детьми с учетом их индивидуально-личностных особенностей.
  1. **Содержание программы**

**Тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название занятия | Цель занятия | Задачи, решаемые на занятии |
| «Я здесь…» | Знакомство с группой, осознание профессии педагога. | 1.Принятие правил;  2.Моделирование процесса адаптации молодого специалиста;  3.Снятие эмоционального напряжения. |
| «Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления» | Оказать помощь молодым специалистам в осознании профессиональных страхов и предложить пути их преодоления. | 1.Раскрыть понятие профессиональных страхов;  2.Помочь молодым специалистам осознать свои профессиональные страхи;  3.Рассмотреть возможности преодоления профессиональных страхов. |
| «Познай себя» | Дать почувствовать молодым педагогам, что они наряду с опытными педагогами способны анализировать стоящие перед ними проблемы. | 1.Определение актуальной позиции своего развития.  2. Выявить умение воспитателей анализировать содержание и методику проведения занятий; совершенствовать их профессиональные навыки и умения.  3.Снятие эмоционального напряжения. |
| «Верь себе!» | Развитие уверенности в себе | 1.Осознание своих сильных и слабых сторон;  2.Тренировка смелости;  3.Отработка навыка уверенного поведения |
| «Воображариум» | Развитие умения педагогической импровизации | 1.Развитие умения быстро ориентироваться в заданных условиях;  2.Развитие воображения;  3.Отработка навыков спонтанного реагирования. |
| «Паутина предрассудков» | Развитие толерантного отношения | 1.Осознание участниками стереотипности восприятия;  2. Формирование понятий «Толерантность» и «Интолерантность»;  3.Развитие умения понимать и принимать личность другого человека |
| «Давайте жить дружно» | Развитие умения разрешать конфликты | 1.Расширение представления о способах разрешения конфликтов;  2.Осознание конфликтогенных факторов;  3.Отработка навыков эффективного поведения в конфликтной ситуации |
| «В гармонии с собой» | Профилактика эмоционального выгорания | 1.Знакомство со способами сохранения позитивного настроя;  2.Вызвать у участников положительные эмоциональные переживания;  3.Снятие эмоционального напряжения. |
|  |  |  |

**Содержание занятий**

**Занятие №1 «Я здесь…»**

Цель занятия: знакомство с группой, осознание профессии педагога.

Задачи: разработка и принятие правил работы в группе, становление позитивных установок по отношению к детям, родителям и коллегам, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, бланки для письменных упражнений, карточки к упражнению «Без маски», музыкальные записи релаксационной музыки (на выбор психолога), альбомы для рисования (или лист А4), разноцветные кубики.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение 2. «Расскажу о своем хозяине» *(знакомство)***

Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (*расческу, сумочку, авторучку…)* и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (*чем этот человек отличается от других*). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (*каждое представление две, три минуты*).

Приблизительная схема представления:

* кто он (имя, чем занимается, основные интересы);
* цели, с которыми пришел на этот тренинг;
* чего ждет от предстоящих занятий;

**Упражнение 3. «Обсуждение правил работы в группе»**

Что такое тренинг?

Тренинг – форма групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы, развития личности, коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Чтобы работа была эффективной, необходимо выработать и принять некоторые правила поведения. Обсуждение с группой правил работы на занятиях (резюмировать, написать на доске).

Правила круга:

* общение по принципу «здесь и теперь»;
* все говорят только о том, что волнует каждого;
* персонификация высказываний: «Я думаю»;
* конфиденциальность всего, что происходит в группе;
* оцениваем не участника, а только его действия и поведение;
* общаемся со всеми членами группы;
* уважение к говорящему;
* правило активности.

**Упражнение 4. «Комплимент»**

Психолог произносит слова из стихотворения:

*Давайте восклицать, друг другом восхищаться,*

*Высокопарных слов не стоит опасаться.*

*Давайте говорить друг другу комплименты,*

*Ведь это все любви счастливые моменты…!*

Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу). Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

Анализ упражнения: с какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения, были ли приятными моменты в упражнении, какие?

**Упражнение 5. «Идеальная модель» *(работа в двух подгруппах)***

Участникам тренинга предлагается:

1. Представить социальную роль педагога или функцию, которую он должен выполнять.

2. Подумать о значении этой социальной роли и ее важности.

3.Воссоздать образ основных мотивов педагога, его действий, психологических требований к личности, ее способностям.

4. Зафиксировать свою «идеальную модель» на бумаге.

По окончанию проводится обсуждение всех полученных «идеальных моделей».

**Упражнение 6. «Без маски».**

Все участники тренинга берут по очереди карточки, лежащие в центре круга, и без подготовки продолжают незаконченные высказывания. Они должны быть искренними и откровенными. Остальные участники оценивают степень искренности. Возможные незаконченные высказывания следующие:

• Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это…

• Мне знакомо острое чувство \_\_\_\_\_\_ в первый рабочий день, помню…

• Особенно мне не нравится, когда мне на работе …

• Мне очень хочется на работе, чтобы…

• Бывало, что коллеги вызывали у меня…

• Однажды меня напугало то, что дети моей группы… и т.д.

**Упражнение 7. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 8. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №2 «Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления»**

Цель занятия: оказать помощь молодым специалистам в осознании профессиональных страхов и предложить пути их преодоления.

Задачи: раскрыть понятие профессиональных страхов; помочь молодым специалистам осознать свои профессиональные страхи; рассмотреть возможности преодоления профессиональных страхов.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, ватман, маркеры, бумага формата А4, ручки, бумага для записей, мяч, разноцветные кубики.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение 2. «У кого голубые глаза…» (*снятие эмоционального напряжения)***

Участники сидят по кругу. Психолог объявляет, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой группа сможет лучше узнать друг друга. Психолог называет личностное качество или описывает ситуацию и просит участников, по отношению к которым справедливо это высказывание, выполнить определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть кошка, должен сказать «Мяу».

Примеры высказываний: «У кого голубые глаза – трижды подмигните»; «Тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу»; «Кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним»; «Кто любит собак, должен трижды пролаять».

**Упражнение 3. «Идеальный педагог»**

На листе бумаги записываются качества идеального педагога. Затем они зачитываются, и психолог предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого педагога?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются *(данное упражнение предусматривает снятие психологического напряжения, тревожности  и нацеливает на решение проблемы снятия профессиональных страхов).*

**Мини-лекция** «**Как помочь молодым специалистам решить проблему снятия профессиональных страхов?»**

Техника активного слушания включает невербальные и вербальные компоненты. К невербальным относятся:

* установление перцептивного контакта с участниками образовательного процесса - позиция лицом к лицу; визуальный контакт на уровне глаз; заинтересованность во взгляде;
* теплая улыбка, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи педагога;
* дистанция в пространстве между педагогом и участниками образовательного процесса в пределах 50-70 см.;
* невмешательство в активность и деятельность учащихся, молчаливое, заинтересованное слушание.

Вербальные формы выражения эмпатии включают повторение высказываний собеседника и перефразирование, предполагающее более полное и углубленное описание чувств и переживаний собеседника педагогом, по сравнению с исходным высказыванием.

Навыки декодирования чувств участников образовательного процесса, эффективного вербального общения отрабатываются в специальных тренировочных упражнениях. Например: упражнение "уговаривание" - уговорить ребенка что-нибудь сделать методом перефразирования. Роль ребенка выполняет кто-либо из участников тренинга. Его задача: отказаться любыми путями от предложений педагога, используя слово "если"...

Техника «Я - сообщения (высказывания)» основана на уровне языка и на уровне чувств, «Я - сообщение» - сообщение, когда человек напрямую говорит о том, что он чувствует без личностных оценок факта случившегося. Во-первых - сообщение о своих чувствах, Во-вторых - описание факта случившегося.

Полная структура «Я - высказывания» включает четыре компонента: описание чувств и эмоций педагога, характер своих профессиональных страхов или ситуации, вызывающей эти страхи, описание причин возникновения профессиональных страхов, указание возможных результатов и последствий пребывания педагогов в состоянии страха.

**Упражнение 4. «Я - высказывания»**

Отработка техники «Я - высказывания» на примере профессиональных страхов молодых специалистов (по кругу).

**Упражнение 5. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 6. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №3 «Познай себя»**

Цель занятия: дать почувствовать молодым педагогам, что они наряду с опытными педагогами способны анализировать стоящие перед ними проблемы.

Задачи: определение актуальной позиции своего развития, выявить умение воспитателей анализировать содержание и методику проведения занятий, совершенствовать их профессиональные навыки и умения, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, карточки для письменных упражнений, карточки к упражнению «Кто я среди других», музыкальные записи релаксационной музыки (на выбор психолога), карточки для упражнения «Найди ошибку», разноцветные кубики.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение № 2. «Поменяйтесь местами те, кто ... » *(снятие эмоционального напряжения)***

Все сидят по кругу. Психолог говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

*любит есть морепродукты;*

*кто любит красный цвет;*

*кто боится пауков;*

*у кого есть дома собака (кошка);*

*кто любит ходить в кино.*

*кто любит петь;*

*кто сегодня в хорошем настоянии и т.д;*

**Упражнение № 3. «Кто я среди других?»**

Психолог предлагает участникам заполнить три карточки, вписывая туда по три своих качества или характеристики (согласно названию карточки). Первая карточка под названием «Я как многие». Вторая карточка под названием «Я как некоторые». Третья карточка под названием «Я как никто другой».

По окончанию проводится обсуждение и делаются выводы о том, что одни и те же качества разными людьми могут быть записаны в разные карточки. Значит само качество нейтрально, важно лишь то, как мы к нему относимся.

**Упражнение № 4. «Найди ошибку»**

Каждому участнику группы предлагают по 2-3 карточки с представленным текстом разных фрагментов занятий (соответственно той возрастной группе, где работают молодые педагоги); дается время для обдумывания ответа (5-10 минут). Зачитывая фрагменты занятий, воспитатель анализирует их, называет ошибки и предлагает свои варианты, остальные участники при необходимости дополняют его ответ.

**Упражнение 5. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 6. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №4 «Верь себе»**

Цель занятия: развитие уверенности в себе.

Задачи: осознание своих сильных и слабых сторон, тренировка смелости, отработка навыка уверенного поведения.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, ватманы, маркеры, бумага формата А4, коробочки для упражнения «Дар убеждения», карточки с различными интонациями, разноцветные кубики.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение 2. «Алексей, апельсин, Амстердам» *(снятие эмоционального напряжения)***  
Психолог сообщает о том, что сегодня мы представимся друг другу необычным способом. Каждый из участников по очереди должен представить себя группе с помощью триады, в которой первое слово – его имя, второе – блюдо, желательно любимое, третье – название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее.

**Упражнение 3. «По походке угадаю»**

Походка передаёт наше внутреннее состояние. Предлагается по походке угадать эмоциональный настрой человека. Трое желающих участника получают листочки с заданием «пройдитесь агрессивной походкой», «пройдитесь уверенной походкой», «пройдитесь неуверенной, робкой, тревожной походкой».

Обсуждение. Участники эксперимента – что чувствовали? Со стороны как это смотрелось?

**Упражнение 4. «В саду падали яблоки»**

Голос. Важнейший инструмент влияния на другого человека. Голосом нужно заниматься. Есть специальные упражнения: чистоговорки, скороговорки, упражнения на звучание голоса, интонирование, паузирование. Занятия на отработку дикции позволяют добиться чёткости говорения, красоты звучания и соответственно, всё это так же влияет на уверенность в себе. А ещё помните об эмоциональности, выразительности речи. К монотонной речи быстро теряется интерес, а нам важно удерживать внимание детей, коллег, родителей.

Каждый из участников по очереди должен вытянуть карточку с интонацией и произнести фразу «В саду падали яблоки» той интонацией, которая ему досталась.

Вывод: одну и ту же фразу можно сказать по-разному. Применяйте это в своей работе и количество активных слушателей у вас вырастет.

**Упражнение 5. «Дар убеждения»**

Для укрепления уверенности в себе так же необходимо  оттачивать мастерство в выражении своих мыслей (словесно-логическое мышление). То есть, уметь излагать свою мысль. Уметь доказывать. Убеждать.

Каждый возьмёт короб, в одном из них лежит бумажка. Группа не должна знать, кому именно попалась бумажка, но участники должны убедить группу в том, что она именно у него.

После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробе лежит бумажка - каждый начинает доказывать публике, что именно у него в коробе лежит бумажка. Задача публики решить, у кого же именно лежит бумажка.

Обсуждение:

- Что заставило вас поверить в ложь?

- Были ли участники убедительны?

Вывод, наша речь должна звучать убедительно.

**Упражнение 6. Мозговой штурм «Ромашка уверенности» *(работа в двух подгруппах)***

Участникам тренинга предлагается разделиться на две команды. Каждая команда рисует ромашку и прописывает в лепестках то, что придаёт уверенность человеку и как укрепить уверенность в себе. Через 10 минут команды представляют свои ромашки друг другу. Обсуждение работы.

**Упражнение 7. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 8. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №5 «Воображариум»**

Цель занятия: развитие умения педагогической импровизации.

Задачи: развитие умения быстро ориентироваться в заданных условиях, развитие воображения, отработка навыков спонтанного реагирования.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, маркеры, бумага формата А4, ручки, описание ролей и сюжетных ситуаций для ролевой игры «Пиратский корабль».

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение 2. «Бег ассоциаций»**

Психолог задает вопрос: «Какие слова приходят на ум, когда я говорю слово «Пиратский корабль»?

Каждый участник группы по кругу говорит свои ассоциации.

**Упражнение 3. Ролевая психологическая игра «Пиратский корабль»**

Роли: капитан, старший помощник, штурман, боцман-подхалим, матрос-шут и юнги.

Каждой роли даётся определённая характеристика.

Команда вытягивает различные сюжетные ситуации и в соответствии с ней составляют план действия. Каждый должен вести себя согласно своей роли.

При необходимости игру проводят несколько раз, поменявшись ролями.

По окончанию игры ведётся обсуждение в группе. Каждый рассказывает о своей роли, насколько ему было в ней комфортно, с какими трудностями он сталкивался и т.д.

**Упражнение 4 «Синквейн» *(рефлексия)***

Синквейн – это пятистрочная строфа. Участники должны заполнить пять строк.

1-я строка – одно ключевое слово, которое определяет содержание синквейна.   
2-я строка – два прилагательных, которые характеризуют понятие из первой строки.   
3-я строка – три глагола, которые обозначают действия в рамках заданной темы.   
4-я строка – короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней.   
5-я строка – синоним ключевого слова, существительное.

**Упражнение 5. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №6 «Паутина предрассудков»**

Цель занятия: развитие толерантного отношения.

Задачи: осознание участниками стереотипности восприятия, формирование понятий «Толерантность» и «Интолерантность», развитие умения понимать и принимать личность другого человека.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, ватман, фломастеры, краски, ножницы, стакан с чистой водой, соль, перец, горстка земли.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Мини-лекция «Толерантность и Интолерантность»**

Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм   самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Проявление толерантности не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим. Толерантность означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими; означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям, обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность и не могут навязывать взгляды одного человека другим.

Интолерантность - это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (иными) людьми; интолерантность проявляется через деструктивное, конфликтное, агрессивное поведение.

Благодаря усилиям ЮНЕСКО в последние десятилетия понятие "толерантность" стало международным термином, важнейшим ключевым   словом   в проблематике мира.

В научной литературе толерантность рассматривается, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ    от  доминирования и насилия, признание многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единению   или   к   преобладанию   какой-то   одной точки   зрения.

  Толерантность   предполагает готовность   принять   других   такими,  какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия.

Толерантность не должна сводиться  к  индифферентности, конформизму, ущемлению  собственных  интересов.

Толерантность    является    важным компонентом    жизненной   позиции   зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы, готовой, если потребуется, их защищать, но одновременно с уважением   относящейся к позициям   и ценностям   других людей.

**Упражнение 2. «Чем мы похожи»**

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой.

Например: “Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т, д.)”. Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены, группы не окажутся в кругу.

Оказывается мы с вами  такие разные,  и в тоже время мы все чем то, друг с другом похожи.

**Упражнение 3. «Влияние слова на человека»**

Возьмем стакан воды. Представим, что это человеческая душа – чистая, простая, наивная, способная впитывать в себя все и хорошее, и плохое.

Соль – грубые, соленые слова;

Перец – жгучие, обидные слова;

Ком земли  – невнимательность, безразличие, игнорирование.

Когда мы это все смешаем – получим состояние человека. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько взболтать – и все поднимется на поверхность. А это стрессы, неврозы.

Обсуждение:

– Какие чувства у вас возникли во время этого упражнения-демонстрации?

Вывод. Когда мы с кем-то ссоримся и говорим что-то неприятное, мы оставляем в душе человека негативные следы. И не имеет значения, сколько раз мы потом попросим прощения. Словесные раны причинят такую же боль, как и физические. Поэтому свою терпимость, понимание мы можем проявлять по-разному: спокойно, выдержанно, доброжелательно, то есть толерантно.

**Упражнение 4. «Плакат толерантности и интолеоантности»**

А теперь мы немного с вами поработаем, разделитесь на две группы лето, зима.

Участники объединяются в две группы. Каждая группа должна подготовить «плакат толерантности» и «плакат интолерантности». Каждая команда при делении на группы получит свое название: лето – толерантные, зима – интолерантные. Спикеры групп презентуют свои наработки.

**Упражнение 5. «Кораблик»**

Давайте представим, что окружающий нас мир - это огромное море. А наша жизнь - это путешествие по этому морю. А море бывает разным. Иногда наше путешествие становится прекрасным и радостным, когда море спокойно, когда светит солнце и дует легкий ветерок. А порой непогода и шторм (жизненные проблемы и кризисы) делают наше путешествие очень трудным и тяжелым. НО! Важно помнить, что вокруг каждого из нас и внутри любого человека есть НЕЧТО, благодаря чему мы можем справиться со всеми теми трудностями, с которыми сталкиваемся на протяжении всей жизни. Что каждый из Вас хотел бы погрузить на этот кораблик и взять с собой в путешествие (кораблик передается по кругу; каждый, у кого в руках он, оказывается, называет что-то, что помогает ему справляться с жизненными трудностями).

Вывод: Посмотрите, у каждого из нас есть НЕЧТО, что помогает преодолевать трудные жизненные ситуации. И это все - наши РЕСУРСЫ, благодаря которым мы существуем, развиваемся, строим отношения с другими людьми. Толерантность – это тоже очень ценный ресурс, помогающий предупреждать множество конфликтных ситуаций. Стать терпимее способен каждый из нас, поэтому очень важно развивать в себе это качество.

**Упражнение 6. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 7. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

**Занятие №7 «Давайте жить дружно»**

Цель занятия: Развитие умения разрешать конфликты.

Задачи: расширение представления о способах разрешения конфликтов, осознание конфликтогенных факторов, отработка навыков эффективного поведения в конфликтной ситуации.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, музыкальные записи релаксационной музыки (на выбор психолога), разноцветные кубики.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Мини – лекция: «Правила построения эффективного общения»**

Общаясь с людьми, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Для того чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих первых секунд, необходимо применить **«Правило трех плюсов»** (чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических знака).

плюса).

**Самые универсальные – это улыбка, имя собеседника комплимент.**

Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть. Необходима искренняя, доброжелательная улыбка! Имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом, языке.

Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: ≪Здрасьте!≫, а «Здравствуйте, Анна Ивановна!».

Во время конфликтов, желая снять их остроту, люди подсознательно начинают чаще использовать имя своего собеседника (прийти к согласию можно значительно быстрее). Потому что часто нам нужно не столько настоять на своем, сколько увидеть, что люди к нам прислушиваются, услышать при этом свое имя. Зачастую имя бывает решающей каплей, чтобы дело обернулось в нашу пользу.

**В общении наиболее применим косвенный комплимент**. Мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику - ружье, родители- его ребенка,

Загруженные, усталые после работы родители особенно уязвимы в отношении хорошего и плохого поведения ребенка. Поэтому не стоит акцентировать внимание на плохом. Сначала нужно рассказать об успехах и только в конце тактично можно поведать о проблемных сторонах ребенка.

Если вы хотите лучше понимать себя и быть уверенным человеком, понимать других людей, ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений и быть успешными в общении. Если для вас важно чувство

эмоционального комфорта, то важно учитывать: средства общения: слово,

мимику, жесты, интонацию голоса, глаза.

Кроме этих приемов существуют и другие приемы установления хорошего контакта с собеседником.

1. Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный **взгляд** (контакт глаз). Но не следует «сверлить» собеседника взглядом.

2.**Короткая дистанция** и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому

собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь - благодаря этой дистанции мы воспринимаемся им «ближе». Но не переступать «границы» личного пространства собеседника.

3.**Убрать барьеры**, «увеличивающие» расстояние в нашем восприятии в общении (стол, книга, лист бумаги в руках).

4.Использовать по ходу разговора **открытые жесты**, не скрещивать перед собой руки, ноги.

5.Всем своим видом **поддерживать состояние 6езопасности** и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

6.Использовать прием **присоединения**, т.е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!». Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» (Вы сделайте то-то!, Вы должны это...!), чаще говорить: «Мы», «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели..., знали...!», «Нас всех беспокоит, что дети...'. «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело - это воспитание наших с вами детей!»

**СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ С ЛЮДЬМИ РАЗНОГО ТИПА**

**Позитивный человек**

• Вместе выяснить и завершить рассмотрение отдельных вопросов

• Следить за тем, чтобы все остальные собеседники были согласны сего позитивным подходом

• В спорных и трудных случаях искать поддержку у собеседника этого типа

**Вздорный человек**

• Спорные моменты до беседы

• Хладнокровие

• Привлечь его на свою сторону

• Когда есть возможность, предоставить другим опровергнуть его утверждения, а затем отклонить их

• Следить за те, чтобы (по возможности) при принятии решения учитывались его предложения

• Поместить его в «мертвый угол»

**Всезнайка**

• Помесить рядом с позитивным человеком или собой

• Время от времени напоминать ему, что другие тоже хотят высказаться

• Дать ему возможность сформулировать промежуточные заключения

• Иногда задавать ему сложные специальные вопросы, на которые ответить можете только вы

**Трусишка**

• Несложные вопросы

• Обращаться к нему с предложением пояснить свое замечание

• Помогать формулировать мысли

• Пресекать насмешки

• Специально благодарить его за любой вклад в беседу, но делать это тактично

• Обращаться к нему приблизительно так: «Все бы хотели услышать и ваше мнение»

**Важная птица**

• Нет роли гостя

• Равноправное положение с остальными

• Не допускать никакой критики в адрес присутствующих или отсутствующих родителей, других

сотрудников детского сада

• Использование приема «Да -но»

**Незаинтересованный собеседник**

• Задавать вопросы информационного характера

• Придать беседе интересную и привлекательную форму

• Попытаться выяснить, что интересует его лично

**Упражнение 2. РОЛЕВЫЕ СИТУАЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ АЙКИДО ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»**

В работе педагогов нередко встречаются конфликтные, и даже агрессивные родители. Сейчас мы вам покажем несколько практических приемов, как противостоять агрессии и возмущениям родителей. Итак, психологическое айкидо для педагогов.

Разыгрывается ролевая ситуация между «родителем» и «педагогом».

**Метод «Строкусы».**

Родитель – я же просил Вас завязывать моему ребенку шарф на куртку! Неужели это трудно?

От родителя идет недовольство, что выражается в повышенном тоне.

В данном случае воспитателю необходимо извинится, ведь его просьба была оставлена без внимания.

Варианты реагирования педагога:

Вариант 1.

- извините меня, я просто забыла (пониженным, виноватым голосом)

Вариант 2.

- прошу прощения, это недоразумение! Учту Вашу просьбу! (голос твердый и уверенный).

**Метод «Отсрочка».**

Этот метод позволяет воспитателю подготовиться к ответу, и, в тоже время, этот метод частично снимает тревогу у взволнованного родителя за своего ребенка. Воспитатель обещала беседу, а это значит, что ответ на свой вопрос родитель получит. Такой метод позволяет педагогу внимательней понаблюдать за ребенком, побеседовать с ним. Педагог собирает необходимую информацию, готовится к беседе с родителем.

Родитель – а почему мой ребенок в группе всегда играет один? У него нет друзей или с ним не хотят играть? (в голосе претензия, нотки).

Педагог – не волнуйтесь! Приходите ко мне на консультацию, и мы с Вами поговорим об этом. В четверг Вам будет удобно? (голос мягкий, тон спокойный) .

**Метод «Да - но».**

Постольку любой процесс или явление, предмет имеют в своем проявлении как отрицательные, так и положительные моменты, то метод «да - но», позволяет рассмотреть и другие варианты решения вопроса.

Родитель – почему мой ребенок приходит с прогулки с грязными штанами? (возмущенные, повышенный тон, в голосе претензия).

Педагог – я слышу Ваше возмущение, конечно очень неудобно, когда ребенка приходится забирать из сада с грязными штанами. При этом (НО),... ребенок, гуляя, познает мир. Соприкасается с миром природы. Изучает ее бесценный опыт. А какие эмоции при этом были! Прорыл канал! Столько радости

было! (педагог положительно эмоционален, радуется за ребенка).

**Метод «Зато....».**

Этот метод, как и предыдущий, имеет в своем проявлении отрицательные и положительные моменты и позволяет увидеть (в данном случае родителю) другую, положительную сторону «проблемы».

Родитель – как ни приду, мой ребенок постоянно рисует, а не играет вместе с мальчиками! С чем это связано? (тон возмущенный).

Педагог – да, я слышу Вашу тревогу, что ребенок не играет с мальчиками, а рисует. Зато он совершенствует свои навыки рисования, умеет размешивать краски, экспериментирует, и его работы получаются интересными и красивыми (тон воспитателя доброжелательный и спокойный)

**Упражнение 3. «Радуга мнений» *(рефлексия)***

На столе кубики четырёх основных цветов.

Каждому члену группы предлагается взять по одному кубику.Каждому цвету соответствует определенный вопрос, примерно так: синий – «Ваши ощущения от работы»; красный – «Самое ценное приобретение сегодняшнего дня»; желтый – «Что бы вы желали поменять в работе следующих дней»; зеленый – «Ваши ожидания относительно следующего дня».

**Упражнение 4. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**Занятие №8 «В гармонии с собой»**

Цель занятия: профилактика эмоционального выгорания.

Задачи: знакомство со способами сохранения позитивного настроя, вызвать у участников положительные эмоциональные переживания, снятие эмоционального напряжения.

Оборудование, материал: символ-слово (мягкое солнышко), стулья по количеству участников, ватман, фломастеры, краски, спокойная музыка.

Участники: воспитатели, педагог-психолог.

**Упражнение 1. «С чем я пришёл сегодня…» *(ритуал приветствия)***

Психолог просит участников группы рассказать, с чем они сегодня пришли. Члены группы по кругу, передавая символ - слово рассказывают о своём настроении, переживаниях, последних своих новостях и просто о том, что сейчас у них в голове и т.д.

**Упражнение 2. «Калоши счастья»**

Психолог предлагает поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

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

*Ситуации:*

1. Администрация отчитала вас за плохо выполненную работу.

2. Вам дали группу с слабыми детьми.

3. На работе задержали зарплату.

4. Большинство ваших детей плохо сегодня себя ведут.

5. Вы попали под сокращение.

6. По дороге на работу вы ломаете каблук.

7. Из-за срочной работы нет времени приготовить дома ужин.

8. В двери вашей группы с утра сломался замок и вы не можете открыть дверь.

9. Вас отправляют в двухнедельную командировку в другой город на курсы повышения квалификации по совершенно неинтересной и ненужной вам теме.

10. Вас принуждают вступить в общество городских дружинников.

11. Коллеги приняли решение скинуться на дорогой подарок для начальника, а вам это не по душе.

12. Вы узнали, что в коллективе за вашей спиной обсуждают вашу личную жизнь.

13. Вас просят выйти на работу в ваш законный выходной.

*Обсуждение:*

Конечно, все эти позитивные доводы мы приводили, понимая несерьезность ситуации. Очень часто ежедневно мы сталкиваемся с подобными ситуациями, которые могут омрачать наш день. Я хочу пожелать, чтобы в следующий раз, если с вами случилась какая-то неприятная ситуация, вспомните эту сказку и это упражнение и обуйтесь мысленно в калоши счастья.

**Упражнение 3. Мышечная релаксация.**

*Включается релаксационная музыка.*

Текст релаксации:

Пожалуйста, сядьте поудобнее, можете положить руки на колени, закройте глаза и подышите медленно и глубоко... Сначала попробуйте чуть-чуть напрячь плечевые мышцы... Чувствуете напряжение? А теперь медленно расслабьте плечи... Постарайтесь почувствовать расслабленность... Теперь напрягите плечи чуть-чуть сильнее, как будто вы немного нервничаете. Нельзя сказать, что вы ужасно взволнованы, но вы, наверное, чувствуете, как сильно напряглись мышцы спины. А ведь многие весь день — вот так и таскают за собой весь груз своих забот и тревог. Это очень тяжело. Тяжело не только для вас, но и для ваших близких и учеников, потому что они обычно очень хорошо ощущают ваше настроение и прекрасно знают, когда вы расслаблены, а когда напряжены. Можете попробовать проделать это упражнение на попеременное напряжение — расслабление дома, например, перед сном или в любое другое время, особенно когда почувствуете, что излишне напряжены.

**Упражнение 4. «Что я возьму с собой в багаж»**

Психолог просит, чтобы каждый по кругу высказался, что члены группы возьмут с собой в багаж, в дальнейшую свою жизнь из всего цикла занятий ресурсного клуба.

Высказывания предлагаю начинать именно так: «С этого тренинга я возьму с собой в свой багаж…»

**Притча об осле и колодце**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот:

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**Упражнение 5. «Разноцветный букет» *(рефлексия)***

На ватмане нарисована ваза с цветами без лепестков.

Каждому члену группы предлагается взять краски определённых цветов и нарисовать лепестки.Каждому цвету соответствует определенный смысл, примерно так: синий – «Не всё было понятно и нужно»; красный – «Буду применять знания, полученные в клубе»; желтый – «Было очень интересно и информативно для меня»; зеленый – «Ожидала большего».

**Упражнение 6. «Австралийский дождь»** ***(ритуал прощания)***

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).

Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).

Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).

Солнце! (Руки вверх).

Все участники хлопают в ладоши.

**1.3 Анализ успешности программы**

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ И  АДАПТИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ К  ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный опросник позволяет диагностировать качества, способствующие профессиональному личностному самоопределению педагога. При тестировании выбирайте номера тех вопросов, на которые вы даете положительный ответ, и записывайте их друг за другом в столбик. Ключ к данному опроснику и пример диагностирования приводятся в конце.

1. Умеете ли вы владеть собой в трудных или неприятных для вас жизненных ситуациях?   
2. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время суток?   
3. Вы всегда терпеливо и благожелательно слушаете ответы ребёнка, о котором знаете,   
что он не сам додумался ?   
4. Любите ли вы оживленную обстановку в группе?   
5. Охотно ли вы выступаете на собраниях, конференциях, семинарах?   
6. Используете ли вы нетрадиционные методы и приемы в учебно-воспитательной работе?   
7. Легко ли вы привыкаете к иному распорядку дня?   
8. Можете ли вы быстро сорганизоваться, собраться?   
9. Вы никогда не опаздывали на работу?   
10. Можете ли вы выполнять работу в конце дня так же легко и свободно, как и в его начале?   
11. Способны ли вы заставить себя выполнять рискованное для вас действие?   
12. Можете ли вы не отказаться от своих намерений, если это не нравится руководству?   
13. Охотно ли вы участвуете в конкурсах, соревнованиях и т.п.?   
14. Легко ли вы переходите в течение дня от одного вида занятий к другому?   
15. Вы всегда твердо уверены, что справитесь с любым делом?   
16. Воздерживаетесь ли вы от вмешательства в спор, если понимаете, что лучше «не добавлять масла в огонь»?   
17. Легко ли вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения?   
18. Быстро ли вы привыкаете к новому содержанию или новому месту работы?   
19. В состоянии ли вы долго ждать, например в очереди?   
20. Способны ли вы к риску в своей повседневной жизни?   
21. В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и исправить ее?   
22. Часто ли вам удается сдержать свой гнев?   
23. Вы всегда следуете рекомендациям руководства?   
24. Вы воздерживаетесь от того или иного действия до момента одобрения его со стороны руководства?   
25. Легко ли вы меняете методику и ритм работы?   
26. Хватает ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил?   
27. Умеете ли вы приспосабливаться к работе в неблагоприятных и сложных условиях?   
28. Хотите ли вы иметь опубликованные работы?   
29. Вы всегда прощаете людям их ошибки?   
30. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособиться к окружающим?   
31. Имеете ли вы опубликованные работы?   
32. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?   
33. Способны ли вы воздержаться во время спора от эмоциональных и неконкретных аргументов?   
34. Случалось ли вам вносить элементы новизны в работу по личной инициативе?   
35. Легко ли вы приспосабливаетесь к различным стилям работы ваших руководителей?   
36. Начинаете ли вы работать сразу и в полную силу?   
37. Легко ли вам одновременно выполнять несколько действий?  
38. Можно ли вас спровоцировать на новое, неизвестное дело?   
39. Вам удается преодолеть накопившуюся усталость в течении рабочего дня?   
40. Легко ли вы сходитесь с новыми коллегами по работе?   
41. Можете ли вы интенсивно работать продолжительное время?   
42. Добиваетесь ли вы на открытых занятиях более высокого результата, чем на обычных?   
43. Можете ли вы изменить уже принятое решение под влиянием мнения руководителя?   
44. Можно ли сказать, что вы исполнительный работник?   
45. Охотно ли вы выступаете на педсоветах, конференциях, родительских собраниях?   
46. Трудно ли вас вывести из равновесия?   
47. Быстро ли вы втягиваетесь в работу после некоторого перерыва (болезнь, каникулы, отпуск и т.п.)?   
48. Легко ли вы приспосабливаетесь к переменам в настроении начальства?   
49. Удается ли вам без особых усилий переносить длительную, монотонную работу?   
50. Легко ли вы осуществляете деятельность, требующую определенных усилий с вашей стороны?   
51. Вы всегда приходите на помощь коллеге?   
52. Удается ли вам, если этого требуют обстоятельства, сдерживать свою злость или раздражение?   
53. Способны ли вы работать в полную силу в течение дня шесть–восемь часов подряд?   
54. Охотно ли вы меняете места развлечений и отдыха?   
55. В состоянии ли вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении какой-либо определенной задачи?   
56. Нравится ли вам состязаться со своими коллегами в профессиональной деятельности?   
57. Можете ли вы, если это нужно, быстро включиться в работу?   
58. Легко ли вы переходите к работе по новым учебным планам, пособиям и т.п.?   
59. Удается ли вам легко приспособиться к педагогическому контролю за вашей работой?   
60. Имеете ли вы поощрения за свою педагогическую деятельность?   
61. Умеете ли вы проявлять терпение и такт при общении с непонятливыми людьми?   
62. Можете ли вы всегда легко общаться с людьми, которых недолюбливаете?   
63. Вы всегда спокойно переносите свои поражения, неудачи и провалы?   
64. Способны ли вы быстро сосредоточиться перед предстоящими занятиями?   
65. Охотно ли вы вводите новые элементы в ход и методику занятий?   
66. В своей работе вы можете, в основном, обходиться без помощи других?   
67. Легко ли вам удается приспособиться к более медленному темпу работы, если это необходимо?   
68. Могут ли коллеги по работе или дети изменить ваше плохое настроение?   
69. Вы легко входите в контакт с новыми детьми?   
70. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?   
71. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важное решение?   
72. Решаетесь ли вы выступить против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?   
73. Быстро ли вы привыкаете к новому коллективу?   
74. Стимулирует ли вас неудача?   
75. В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?   
76. Способны ли вы быстро применить новое, узнав об интересном опыте?   
77. Быстро ли вы реагируете на происходящее в группе?   
78. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?   
79. Вы всегда легко сохраняете спокойствие при долгом и утомительном ожидании чего-либо?   
80. Терпеливы ли вы при работе с медлительными людьми?   
81. Часто ли вы бываете уверены в своих силах?   
82. Любите ли вы менять места отдыха?   
83. Быстро ли вы приступаете к работе, получив новое указание администрации?   
84. Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?   
85. В состоянии ли вы воздержаться от замечаний коллегам по поводу недостатков в их работе?   
86. В состоянии ли вы быстро овладеть собой в тяжелые моменты вашей жизни?   
87. Терпеливы ли вы при общении с «трудными» детьми?   
88. Быстро ли вы просматриваете газеты, журналы, книги?   
89. В состоянии ли вы спокойно ждать опаздывающего ребёнка?   
90. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?   
91. Спокойно ли вы относитесь к неожиданным изменениям в расписании занятий, распорядке дня и т.д.?   
92. Охотно ли вы беретесь за деятельность, требующую настойчивости и упорства?   
93. Легко ли вы отходите от старых шаблонных методов в вашей работе?   
94. Умеете ли вы быстро восстановить свои силы?   
  
 В данном тесте диагностируются следующие личностные характеристики будущего или настоящего педагога, показывающие степень сформированности и развития его профессиональных личностных качеств:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Способность к творчеству | 6, 13, 20, 25, 28, 31, 38, 50, 60, 65, 88, 93 |
| 2. Работоспособность | 10, 26, 32, 36, 37, 41, 47, 49, 53, 57, 64, 94 |
| 3. Исполнительность | 7, 12, 18, 24, 34, 43, 44, 48, 58, 76, 83, 91 |
| 4. Коммуникабельность | 4, 16, 30, 40, 68, 69, 70, 75, 80, 82, 85, 87 |
| 5. Адаптированность | 2, 19, 27, 35, 54, 59, 61, 67, 73, 77, 78, 89 |
| 6. Уверенность в своих силах | 5, 8, 11, 21, 45, 56, 66, 72, 74, 81, 84, 92 |
| 7. Уровень самоуправления | 1, 14, 17, 22, 33, 42, 46, 52, 55, 71, 86, 90 |
| 8. Коэффициент правдивости (К) | 3, 9, 15, 23, 39, 51, 62, 63, 79 |

Рассмотрим теперь пример. Испытуемый набрал по первому направлению — 10 баллов, по второму — 7, по третьему — 8, по четвертому — 10, по пятому — 6, по шестому — 5, по седьмому — 6 и по восьмому — 1. Здесь К = 1 (т.е. испытуемый лишь на один из вопросов шкалы лжи ответил положительно), что находится в пределах нормы, и данным самодиагностики можно доверять. Рассмотрим полученные результаты на графике.   
Отсюда видно, что данная личность обладает ярко выраженной способностью к творчеству, а также высокой степенью коммуникабельности и демократичности. Самое слабое звено — это уверенность в своих силах, а уровень адаптированности и саморегуляции также требуют определенной коррекции.

* 1. **Список литературы**

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно- методичес кий журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
10. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
11. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 200