Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Курагинский детский сад №1 "Красная шапочка" комбинированного вида.

**Конспект**

**Тренинг для сплочения коллектива**

**(для профилактики эмоционального выгорания педагогов)**

Составила: педагог-психолог

Шарюкова Антонина Михайловна

пгт Курагино

2019 г.

**Цель:** оказание психологической помощи педагогам в процессе самопознания; в снятии психоэмоционального напряжения и улучшения самочувствия.

**Задачи:**

**1.**самопознание, снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

**2.**ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью их предупреждения и преодоления возможных последствий психического напряжения, поддержание оптимального уровня психического в условиях профессиональной деятельности.

**3.** формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

**Материал:** листы бумаги, ручки по количеству участников, карандаши.

**Предварительное задание – написать 10 своих желаний.**

- Еще раз здравствуйте! Я очень рада вас всех видеть в этом зале! Вижу, настроение хорошее. У многих есть уже желание отдохнуть, снять стресс, набраться сил. Да? Усталость уже накопилась? Хочется утром поспать подольше? Хочется, чтобы быстрее отпуск, свои домашние дела? Вздохнуть свободно?

О цели нашей встречи чуть позже. А сейчас нам с вами предстоит узнать друг о друге побольше. Обратить внимание на то, чем мы похожи и чем отличаемся.

**Игра «Поменялись местами все те, кто…»**

Сегодня наша с вами задача – улучшить себе настроение! Не на час, день или неделю, а на возможно более продолжительное время.

Нужно просто разобраться в себе, увидеть в себе хорошее, вспомнить о своих самых сильных сторонах, о своих мечтах и желаниях. Задуматься, как это все можно приблизить к себе, принять с радостью и благодарностью, и именно тогда, когда вам это нужно.

Итак, сегодня мы работаем 1,5 часа, затем 20 минут – чай и еще 1,5 часа.

- ближе познакомимся, узнаем друг о друге больше;

- будем играть, общаться;

- будем выполнять несколько письменных заданий;

- кратко рассмотрим **темы:**

«Состояние стресса…как его изменить?»

«Наши мечты, желания, цели. На что обратить внимание? Чему надо научиться?»

В целом: немного теории, общение, игры и хорошее настроение!

Давайте вспомним имена дуг друга.

**Игра «Цепочка имен»**

Вижу, все разогрелись, готовы к работе.

Озвучу **ПРАВИЛА** на сегодняшнем тренинге.

**1.** выключите, пожалуйста телефоны или поставьте на режим «без звука».

**2.** если вам необходимо выйти и вернуться обратно, вы сможете это сделать в любое время. Буду очень благодарна за тишину во время занятий.

**3.** вы можете задавать вопросы в ходе работы. Поднимайте руку. Если вопрос относится к теме встречи, я отвечу сразу же. Если нет, то сообщу, когда к нему вернусь или дам источники, которые вы сможете изучить самостоятельно. Также вы свои вопросы можете записать на листке и положить мне на стол. В конце тренинга я на них отвечу. Также, вы можете записаться и прийти на консультацию к психологу в рабочее время.

Итак, вы заметили в играх, что все мы разные. Разные увлечения, семьи, желания, потребности, интересы. Но при этом, все мы люди, мы живые. И этим мы все похожи. У всех нас есть кожа, кости, мышцы, кровь, психика, мысли, чувства.

Так вот, если коснемся психологии, то остановимся более подробно на мыслях и чувствах. Как в природе – все меняется постоянно, нет застоя, все в движении. То дождь, то солнце, то ветер, то снег… так и в жизни каждого человека меняются мысли,желания, эмоции постоянно. В нашем мире ВСЕГДА идет ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ. Этот обмен мы наблюдаем во всем. Это происходит и в теле человека и между людьми в обществе.

В современном обществе человек привык сдерживать эмоции и свои НАСТОЯЩИЕ желания. Понятно, что это необходимость, это устои воспитания. Но надо понять, что если мы погружаемся только в соблюдение порядка, дисциплины и обязанностей и в этот момент заставляем себя полностью забыть о себе и своих желаниях и мечтах, то мы сразу же попадаем в состояние СТРЕССА. Мы ПРЯЧЕМ свои желания, скрываем свои эмоции, которые идут следом за мыслями. Эмоции накапливаются, им нет выхода. Мы их стараемся не проявлять. То есть НЕТ ВЫПЛЕСКА, нет живого обмена энергией, нарушается ЗАКОН ЖИЗНИ. Как следствие – СТРЕСС.

**Стресс проявляется по-разному:**

**1.** вспышки гнева или злости

**2.** обида, зависть

**3**. вина, одиночество, апатия, болезни (самый сложный вариант стресса)

ВАЖНО понимать – в любом состоянии стресса НАРУШАЕТСЯ ДЫХАНИЕ! Происходит зажатость. Мы зажимаемся, не видим ничего и никого вокруг в этот момент. Видим только свою ПРОБЛЕМУ. И варимся в ней очень долго.

**Упражнение «Туннель»**

(мы видим только свою проблему, она растет в нашем воображении).

Надо помнить **ЗАКОНЫ ЖИЗНИ:**

-НИЧЕГО СЛУЧАЙНОГО НЕ БЫВАЕТ.

- ВСЕ ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ СЕЙЧАС В ФОКУСЕ НАШЕГО ВНИМАНИЯ, ПРИОБРЕТАЕТ ГРОМАДНЫЕ РАЗМЕРЫ.

Выбор за нами – на что обращать внимание и о чем много думать.

Самый простой способ выхода из стресса – это начать с малого. Просто нужна привычка фокусировать свое внимание ВСЕГДА на хорошем, на успехах, на возможностях (своих и всех, кто рядом), на своих желаниях.

Нужно думать в первую очередь хорошо о самом себе, принять СЕБЯ любым, ПОДНЯТЬ самооценку во всех областях видеть свои возможности (после каждой ошибки задать себе вопрос «Над чем мне еще теперь надо поработать?», БЕЗ КРИТИКИ). Позволить себе БЫТЬ ХОРОШИМ!

Наполниться ГЛУБОКО, в основе своей, ЭТИМ состоянием.ПРИНЯТЬ себя и все свои особенности в ЭТОЙ жизни, ПОЗВОЛИТЬ себе ЖИТЬ именно таким какой ВЫ СЕЙЧАС есть. И перестать обвинять, критиковать, ожидать, обижаться и судить жизнь вокруг, людей, места, события, себя. Очень важно с БЛАГОДАРНОСТЬЮ относиться, ко всему тому, что происходит вокруг вас сейчас, ведь вы живете именно в этих обстоятельствах и именно СЕЙЧАС!ДРУГОЙ ЖИЗНИ сейчас вам не дано прожить. У ВАС ЕСТЬ именно ЭТА ЖИЗНЬ, именно СЕЙЧАС! И именно ЭТОЙ МИНУТЫ уже никогда больше НЕ БУДЕТ! Значит надо ценить именно эти моменты и события. И БЛАГОДАРИТЬ! Вы дышите, смотрите, видите, слышите, общаетесь, ухаживаете, заботитесь ИМЕННО ЗДЕСЬ, сейчас и именно ТАК. ЖИВИТЕ В ЭТОТ МОМЕНТ, в этой ситуации и именно СЕЙЧАС.

ЛЮБУЙТЕСЬ красивым, ЗАМЕЧАЙТЕ лучшее, ГОВОРИТЕ о добром.

СЛУШАЙТЕ хорошее, ПРОЯВЛЯЙТЕ светлое, ЗАБОТЬТЕСЬ о том, что рядом.

И по закону обратной связи к нам ВЕРНЕТСЯ ТО ЖЕ САМОЕ.

Когда есть внутри ощущение «Я ХОРОШИЙ», то вокруг замечается ХОРОШЕЕ, а любые проблемы уже перестают быть проблемами, а становятся просто ситуациями, которые можно спокойно решить. И хочется двигаться, решать, делать, ЖИТЬ!

Будем учиться КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ.

**- упражнение «Я кто?»**

**- диагностика «Семейная социограмма»**автор Э.Миллер

(о вашем месте в семье, самоооценке, взаимоотношениях)

**- упражнение «Я – какая?»**

(только свои положительные черты)

**- упражнение «Мой сосед – какой он человек?»**

(только положительные качества записываем на листке, загибаем и передаем следующему. Так, в результате, получаем по кругу письмо, с самыми лучшими ВАШЕМИ качествами). Вы узнаете какие самые хорошие черты видят в вас окружающие люди.

**Вывод:**

У каждого из нас есть минусы, ошибки, неуверенность в чем-либо. Но, также у нас есть ПЛЮСЫ, успехи, развитие. Сейчас мы (каждый из нас) учились фокусировать свое внимание ТОЛЬКО НА ХОРОШЕМ! У нас получилось. И это приятно, верно?

**Перерыв 20 минут. Чай**

Продолжим. Теперь немного теории.

Поговорим о том, что такое ПСИХОЛОГИЯ, о работе наших мыслей и чувств, о том, как все в мире взаимосвязано. О наших ошибках в постановке своих желаний и целей. Рассмотрим примеры из жизни. Познакомимся с одним из способов (простой, легкий, эффективный) переключения эмоций и выхода из стресса.

Итак: Любая наша мысль запускает **механизм (4 шага).**

Это: МЫСЛЬ – ЧУВСТВО – ФИЗ. СОСТОЯНИЕ – ЖЕЛАНИЕ (хочу и не хочу). Когда мы что-то хотим изменить в своей жизни, в лучшую сторону, надо учитывать знания о работе МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ.

Когда мы в себе долго носим одни и те же отрицательные мысли, то автоматически начинаем находиться во власти определенных отрицательных чувств. При этом, как воспитанные люди, мы не выплескиваем их сразу же, как только они возникают, а пытаемся сдерживать их, блокировать, не замечать. Но они, на самом то деле от этого никуда не исчезают, остаются в нас, и мы продолжаем их в себе носить, как груз. Сдерживать эмоции возможно определенное время, но это похоже на перекрытие полноводной реки. Через некоторое время – вода (или наши эмоция) перельется через край и выплеснется. А вот этот самый период, когда отрицательные эмоции копились и человек их сдерживал, мы называем СТРЕССОМ, в который сами и попадаем. Чем больше в себе копим и чем дольше все это держим, тем больше находимся в напряжении, тем больше сил от нас уходит и состояние стресса усиливается.

Возвращаясь к примеру, с рекой – лучше не перекрывать реку, а направить ее поток, если это необходимо, в нужное, в другое, новое русло. Только тогда появится энергия и начнет работать.

Чтобы не накапливалось, не усиливалось состояние стресса от тяжелых мыслей и эмоции, нужно СМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ, на положительные мысли и чувства. При этом есть одно «НО». Не нужно убегать от своих «плохих» мыслей и чувств (говорить себе, что я не переживаю, все уже прошло, я об этом стараюсь больше не думать…). Стараясь не замечать свое состояние, напряжение, убегать от него, уйти от этих мыслей и чувств, мы только в разы УВЕЛИЧИВАЕМ СВОЙ СТРЕСС.

Оказывается, САМЫЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ выхода из стресса заключается в том, чтобы СРАЗУ, как только почувствовали негатив (злость, обиду, страх, вину, одиночество...), нужно просто ПЕРЕНАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ этого чувства. Направить энергию на созидание, подумать о своих целях и задачах, мечтах и желаниях. Надо, в этот момент начать думать о тех целях, которые надо решить, которые вас вдохновляют. Энергия, которую направили на хорошее действие, начинает работать в хорошем русле. И для плохих, тяжелых проблемных ситуаций уже энергии не остается, отрицательные чувства слабеют, обесточиваются. ЭНЕРГИЮ ПРОСТО ПЕРЕКЛЮЧИЛИ!

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Заранее определиться со своими желаниями и целями. Чтобы в любой момент проявления негатива, вы четко и быстро смогли бы вспомнить свое желание и переключить любую энергию на него.

**Упражнение «Я хочу» (10 моих желаний)**

Итак, запомним 3 ШАГА ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА:

**1**. осознать, что я сейчас чувствую и назвать себе «по имени» это чувство (страх, обида, вина…) и ощутить где в теле сейчас есть ЗАЖАТОСТЬ (напряжены плечи, сжат живот, болит голова, хочется кашлять, сжать кулаки, опустить голову, закрыть глаза…)

**2**. на ВДОХЕ, проговорить или подумать об этом чувстве, при этом наполняясь им до отказа (полностью ощутить, до тошноты, в теле весь негатив от него).

Тут же, на этом вдохе сказать (или подумать): «Я направляю энергию своего (страха…)в …».

**3**. ДЕЛАЯ ВЫДОХ, проговорить (или подумать)свое ЖЕЛАНИЕ или цель.

Например: «…в повышение зарплаты в 3 раза», или «…в гордость за сына», или «…в радость и счастье в семье», или «…в прекрасный ремонт дома» и т.д. (вдруг, будто камень убрали, появляется чувство легкости и мысли начали работать по другому руслу).

Можно повторить еще 1-2 раза, если хочется еще лучше очистить себя.

Вот и все! Проделав эти 3 шага, человек, незаметно для себя, перестает крутить в мыслях и чувствах свои переживания, а начинает всю энергию направлять на ПРОДУМЫВАНИЕ своей цели и хочет действовать!

Все! Вас можно поздравить! Вы ВЫШЛИ ИЗ СТРЕССА. При этом, вы использовали эту самую энергию стресса. И вместо того, чтобы ослабить вас, стресс отдал вам свои силы. Энергия для достижения своей цели теперь у вас только прибавилась.

**Вывод:** Плохих чувств не бывает. Любое наше чувство – это просто возникшая энергия, как следствие мыслей. А вот «чем вы ее будете кормить» (положительным или отрицательным переживанием), того и начнет становиться больше. Выбор за вами! Направляйте свое внимание, свои мысли и чувства в сторону минуса – и оно растет, увеличивается. Если направляете в сторону плюса, то будто переключаете выключатель. И негатив иссякает. При этом появляется энергия думать и реализовывать свои цели. Вы больше не размениваетесь на неприятности.

Умейте говорить себе «СТОП! ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ?» это просто привычка, которую надо выработать.

Это был один из самых легких способов переключения, для тех, кто умеет не давать себе долго находиться в состоянии стресса. Но бывает, стресс вовремя не остановили, не перенаправили и требуется более глубокая работа над своими чувствами.

Кратко рассмотрим таблицу по переключению своих мыслей и чувств. Все достаточно просто, но важно знать ошибки, которые мы делаем не задумываясь, а потом жалуемся, что способ не работает. Итак, определитесь, как вы думаете о своих желаниях и целях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Не хочу | хочу | Уже есть |
| Я не хочу болеть | Я хочу | Я здоров! |
| Тревога  Напряженность | Мечта  «летает в облаках» | Цель есть  Решение  Действие  Результат!  (надо ярко представить и ощутить во всех красках, будто это уже есть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС) |
| Притягиваются только тревожные события, человек будто ходит по замкнутому кругу | Чаще всего ничего не происходит, не меняется. Или только чуть-чуть, а затем опять возвращается к прежнему состоянию. | Желание осуществляется. Вы идете к своей цели спокойно и уверенно. Есть вдохновение. Получаете результат. |

Надо дать себе отчет как вы думаете о своих желаниях, по какому варианту вы чаще всего мыслите? В ваших силах все поменять. Надо только самому или со специалистом, поработать над собой. Разобраться со своими желаниями, а также с нежеланиями.

Выписать в первую колонку все свои желания с частицей «Не» (хочу чтобы не уволили, чтобы не обижали, чтобы не болели, не беспокоили,….)

Затем, во второй колонке, написать те же мысли, только без отрицания (хочу работать на постоянном месте, чтобы муж стал трезвым, чтобы к сыну хорошо относились, чтобы с соседями добрые отношения, чтобы дети были здоровые…)

А в третьей колонке написать все тоже самое, только будто это уже происходит в вашей жизни и это ВАС РАДУЕТ! (у меня самая лучшая работа; я счастливая женщина, замужем за сильным и ответственным и заботливым мужчиной; меня радуют поступки нашего сына; дети крепкие и здоровые…).

И еще совет:

Когда закончите с 3-й колонкой, выберите из нее 3 цели и думайте о них в течении 2-х месяцев, каждый день уделяя этим мыслям внимание. И все это обязательно незаметно придет в вашу жизнь именно так, как вы об этом станете думать.

Вот и пролетели наши 3 часа общения сегодня. Как вы себя сейчас чувствуете? Было ли что-то полезное для вас сегодня? Если было, то что? Что вы берете для себя важного сегодня?

Каждый, по очереди, проговаривает, что полезное для него сегодня было на тренинге, а все остальные стоя в кругу, поднимают большой палец, со словами, хором: «Вот здорово!»

**Упражнение «Вот здорово!»**

(учимся выделять самое важное и полезное для вас).

**ВЫВОД:**

Мы сегодня с вами общались, играли, знакомились, узнавали новое о себе и об окружающих. Разбирались в вопросах работы наших мыслей и чувств, находили способы выхода из стресса, брали для себя полезное. Осознали, что ВСЕ В НАШИХ РУКАХ. И все в своей жизни можно направить по нужному именно вам пути, чтобы жизнь вас радовала. Стараться развивать в себе именно положительное отношение к жизни, и она будет давать вам еще больше поводов для хорошего.

Мне было очень приятно с вами работать! Хорошего всем дня и настроения! До встречи!