**ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»**

**Цель занятий:**формирование в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.

**Задачи:**

* познакомить участников с приёмами психологической саморегуляции;
* формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
* раскрыть понятие саорегуляции и сформировать компетентности педагогов в области профилактики и снятия напряжения, усталости.

**Предполагаемый результат**:

* Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
* Повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
* Формирование начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
* Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями;
* Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.
1. **Игра «Вопросы»**

Каждый участник достаёт одну карточку с вопросом и отвечает.

Примеры вопросов:

1. На каком этаже Вы живете?
2. Что Вы сегодня ели на завтрак?
3. Любимые конфеты?
4. Какой подарок хотели бы получить на день рождения?
5. Сколько раз в день Вы говорите слово «спасибо»?
6. В каком городе Вы хотели бы жить?
7. Ваш любимый напиток?
8. Какое блюдо Вы лучше всего готовите?
9. Вам сняться цветные или черно-белые сны?
10. Где и как Вы любите отдыхать?
11. С какого года Вы работаете в данном учреждении?
12. Самое необычное блюдо, какое Вы пробовали?
13. Любимый фильм?
14. Какой размер обуви у Вас?
15. Сколько ложек сахара Вы добавляете в чай?
16. Какой цвет преобладает в Вашем гардеробе?
17. Какая у Вас плита в доме электрическая или газовая?
18. Какой город Вы посетили после раз?
19. Какое домашнее животное у Вас есть?
20. Сколько коллегу Вас на работе, имя которых начинается на букву «А»?
21. **Упражнение «16 ассоциаций»**

Участникам раздается бланк. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на любые слова. Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 столбец | 2 столбец | 3 столбец | 4 столбец | 5 столбец |
| **Уровень реальности** —что на поверхности | **Уровень разума** —что я об этом думаюна самом деле | **Уровень чувств** —что я чувствую всвязи с этимна самом деле | **Корень проблемы**или самыезначимые вопросы | **Ключ****бессознательного** |

Он содержит слово-ключ, то, что предложило бессознательное в качестве решения проблемы. С помощью этого слова можно увидеть корень проблемы, явное решение, новый путь, забытую часть себя.

Чтобы получить ключ бессознательного, нужно переписать свой запрос снова и рядом вписать ключевое слово из последнего столбика.

Если в последующие несколько дней не выпускать из головы ключевое слово, пытаясь прикладывать его к различным сферам своей жизни, то может появиться много мыслей, которые помогут лучше разобраться в себе и своём подсознании.

1. **Игра «Сложности и возможности» с картами МАК**

Для выполнения нужны карты МАК «Внутренняя Я».

Подготовка к игре:

Перемешайте карты и вытяните столько карт, сколько участников в игре, таким образом, у каждого участника будет по одной карте. Участники не должны показывать свои карты другим. Карта одного из участников будет выражать препятствие, а карты других участников станут возможностями преодоления этого препятствия.

Ход игры:

Один участник (по собственному желанию) выходит и показывает свою карту остальным, коротко рассказывает, что у него за препятствие и чем оно ему мешает. После этого остальные участники показывают по одной карте с возможностями, которые, на их взгляд, могут помочь в данной ситуации, показать выход.

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

**Что же такое саморегуляция?**

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства,  нельзя, как правило, использовать на рабочем месте или непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Поэтому в рамках сегодняшней встречи Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение или избавиться от усталости.

1. **Упражнение на самовнушение «Я это Я»**

**Инструкция:** Предложите педагогам похвалить себя, рассказать какие они, как они себя чувствуют сейчас, найти плюсы в себе. Педагог-психолог может начать первым, показывая пример: «Во всем мире нет никого в точности такой же, как Я. Я дружу с собой и люблю себя. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!».

Когда участник заканчивает свою речь, предложите заканчивать ее фразой: «– это Я, и Я – это замечательно!». После речи каждого участника предложите остальным поаплодировать ему.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Памятка для педагогов по приемам саморегуляции:**

**Некоторые приёмы саморегуляции в психологии:**

**Управление дыханием.**

**Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.**

**Управление тонусом скелетных мышц.**

 **Необходимо максимально расслабить те мышцы, работа которых в данный момент не требуется. Например, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук.**

**Переключение внимания.**

**Нужно переключить внимание с того, что вызывает недовольство, страх, напряжённость, на то, что более приятно, доставляет облегчение, удовольствие.**

**Визуализация.**

**Это умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный, в ощущениях, звуках).**

**Самопрограммирование.**

**Нужно вспомнить ситуацию, в которой уже успешно справлялись с подобными проблемами. Затем следует использовать аффирмацию и повторить её несколько раз (мысленно, перед зеркалом или вслух, если позволяет обстановка).**

**Самоодобрение.**

**Для этого нужно проговаривать про себя определённые слова, например: «Я — супер!», «Молодец!», «Красавчик!», «Умница!», «Получилось».**

**Приложение к упражнению 2 «16 ассоциаций»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 |
| 3 | 2 |
| 4 |
| 5 | 3 | 2 |
| 6 |
| 7 | 4 |
| 8 |
| 9 | 5 | 3 | 2 |
| 10 |
| 11 | 6 |
| 12 |
| 13 | 7 | 4 |
| 14 |
| 15 | 8 |
| 16 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 |
| 3 | 2 |
| 4 |
| 5 | 3 | 2 |
| 6 |
| 7 | 4 |
| 8 |
| 9 | 5 | 3 | 2 |
| 10 |
| 11 | 6 |
| 12 |
| 13 | 7 | 4 |
| 14 |
| 15 | 8 |
| 16 |