ГУО «ТОЛОЧИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

отдел профилактики семейного неблагополучия, социального сиротства

Занятие с элементами тренинга

«Путь к гармонии»



Толочин 2023

***Цель:*** предупреждение эмоционального выгорания и снятие психоэмоционального напряжения.

***Задачи:***

1. Способствовать осознанию влияния чувств и эмоций на здоровье и самочувствие.

2. Обучить участников альтернативным способам реагирования на различные жизненные ситуации, используя позитивное мышление.

3. Способствовать определению отношения участников к профессии, вычленению проблемного поля в распределении психической энергии.

4. Научить анализировать свое психологическое состояние, вычленять признаки и причины эмоционального выгорания.

5. Снизить уровень эмоционального выгорания и напряжения участников.

6. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

7. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

8. Создать условия для эффективной коммуникации, развития навыков общения.

***Категория участников:*** педагогические работники учреждений образования (педагоги социальные, педагоги-психологи)

***Ход тренинга***

*Вводная часть. Приветствие.*

**Ведущий**. Добрый день уважаемые коллеги! Мы рады видеть вас на нашем тренинге ˮПуть к гармонии“.

Прежде чем мы начнем наше занятие, давайте определимся с правилами группы. Есть ли у вас предложения? *(Правила записываются на доске – на обсуждение 5-7 минут)*. З*аписывает правила на доске.*

Например:

• правило активности – все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Участники предупреждаются, что от выполнения упражнений отказаться нельзя, и все попробуют свои силы;

• право на ошибку – участники позволяют себе и другим ошибаться;

• я-высказывания – это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов
”я думаю…“, ”я считаю…“, ”мне это не понятно…“. Правило предусматриваетне использовать обобщенные высказывания: ”все знают…“, ”никому не нравится…“, ”все согласны…“

• 1 микрофон – этим правилом предусматривается, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо;

• выйти – не нарушая ритма работы группы – в случае необходимости участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег;

• Nophone (нет телефонам) – желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

Все согласны с правилами? *(ведущий учитывает все предложения участников)*

Работа педагогов связана с большими нагрузками, всегда энергозатратна и требует больших сил. Вместе с тем, для эффективной профессиональной деятельности мы должны быть в ресурсе. Жизнь без стрессов невозможна. Каждый день мы сталкиваемся с тем или иным проявлением стрессовых ситуаций. С некоторыми из них нам удается справиться без видимых потерь, другие надолго выбивают из ”колеи“, заставляя нас долго и мучительно переживать его последствия. В последние годы все чаще говорится о взаимосвязи и взаимовлиянии профессионального стресса, и синдрома психологического сгорания или выгорания работников. Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы

 Поэтому мы сегодня с вами будем учиться создавать точку опоры, находить ресурсы в себе и во внешней среде для поддержки себя, своих близких, а может и не очень близких людей. Искать альтернативные способы реагирования на различные жизненные ситуации и многое другое. Все это поможет предотвратить эмоциональное выгорание. Давайте начнем.

**1. Упражнение «Что тебе назначено природой, надо благодарно принимать…»**

*Цель:* знакомство и самоанализ эмоционального состояния.

*Ресурсы:* метафорические ассоциативные карты «НАВИТАТ».

**Ведущий.** Из предложенной колоды мы попросим вас выбрать карту, которая отражает ваше актуальное эмоциональное состояние или близкую вам картинку. Если нет карты, которая отражает ваше эмоциональное состояние полностью, то выбираем картинку близкую вам. *(Участники выбирают ”свою“ карту, из разложенной на столе колоды).* Теперь просим вас по очереди представиться (назвать свое имя, место работы), показать участникам ”свою“ карту и рассказать почему ваш выбор упал именно на нее, как это связано с вашим текущим эмоциональным состоянием.

*Вопросы для обсуждения можно варьировать: ”Если не происходит ничего необычного и чрезвычайного, то какой вы? А каким вы хотели бы быть? Каким вы не бываете никогда?“ список вопросов и путь дальнейшего развития беседы вы можете продолжить сами.*

*После того, как участники по кругу представились, ведущий собирает карты.*

 **2 Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»**

*Цель:* создание атмосферы для самовыражения, самоосознания принятия и понимания, развития навыков общения, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

*Ресурсы:* листы для рисования формата А4, цветные карандаши, фломастеры, могут быть использованы и краски.

**Ведущий.** *Ведущий делит участников по парам и дает инструкции о правилах рисования:* необходимо выполнять рисунок так, чтобы середина листа оставалась пустой. Нарисовать можно все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать.

*Когда участники подойдут к завершению своих рисунков, ведущий дает еще одну инструкцию:* теперь в центре нарисуйте себя.

*В конце выполнения задания необходимо попросить каждого участника рассказать о своем рисунке, отвечая на следующие вопросы: нравится ли рисунок? Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее? Какие возникли трудности при совместном рисовании? Как вы их преодолевали?*

Какие чувства вы испытывали в ходе выполнения упражнения.

*Рефлексия:обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения.*

**3.Упражнение «Объяснялки» (Приложение 1)**

*Цель:* создание условий для развития эффективной коммуникации.

*Ресурсы:* карточки со словами.

**Ведущий.** Все мы знаем о важности невербального общения
в процессе коммуникации. Через данный способ общения можно получить информацию о чувствах и эмоциях, которые испытывает человек.

Для того, чтобы испытать это на себе, мы вам предлагаем ”вслепую“ вытянуть карточку, на которой будет написана одна из эмоций, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни.

Участники тянут заготовленные карточки со словами и объясняют, что это значит, не называя само слово и его синонимы: ***радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, обида, вина, отчаяние, разочарование, ревность, жалость, зависть, грусть, удовольствие, восторг, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство, злорадство, месть, горе, тревога, тоска, отчаянье, любопытство, изумление, безразличие.***

А теперь давайте попробуем их объяснить, используя лишь язык жестов.

*Рефлексия.Обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения (2-3 человека, желающие): что вам удавалось легче: показывать или отгадывать слова.*

**4.Упражнение «Невозможное-возможно» (Приложение 2)**

*Цель:* способствовать осознанию своей самоэффективности.

*Ресурсы:* листки со словами.

**Ведущий.** Предлагаем каждому из вас вытянуть листок, на котором вы увидите 2 слова или словосочетания (*ведущий 1раздает по очереди каждому участнику листки*). Из данных слов или словосочетаний в течение 20 секунд нужно составить одно целое предложение.

 *Участники по очереди вытягивают слова и на ходу, в течение указанного времени, пытаются составить их в предложения.После того, как все участники озвучили свои предложения, ведущий переходит к обсуждению.*

Что вы почувствовали, когда получили листочки? Что с вами произошло в этот момент?

 Наверно, вы немного растерялись, либо начали испытывать волнение, т.е. у вас возникли чувства и эмоции. Это была первая стадия реакции на любую нестандартную, необычною ситуацию.

 Затем вы начали думать, искать решения. Это была вторая стадия.

 И третья стадия – вы начали действовать (т.е. выполнять задание).

 Это и есть три стадии реакции человека на любую необычную ситуацию. Сначала человека охватывают эмоции и чувства, затем он начинает думать и только потом действовать. На прохождение этих стадий каждому человеку требуется разное время, но, если он не пройдет чувства и эмоции, то не сможет перейти к стадии мышления. Поэтому, когда мы ставим задачу и хотим ее выполнить – без прохождения этих трех стадий, мы ее выполнить не сможем.

 Важно понять, что, если вы волнуетесь, когда получаете какое-либо новое или сложное задание, то это нормально, ведь, не испытав чувств и эмоций, вы не сможем достигнуть результата.

Однако, если идет застревание на первой стадии, и в течение продолжительного времени вы не можете перейти к мыслям, то это может быть проявлением профессионального выгорания или кризисной ситуации. В таком случае, нужно постараться выплеснуть чувства и эмоции наружу (например, помять бумагу, побить грушу, покричать), только в том случае вы сможете действовать дальше.

5. **Упражнение «Все мои шляпы» (Приложение 3)**

*Цель:* установить контакт между участниками группы, повысить их эмоциональный тонус, способствовать самопознанию.

*Ресурсы:* бланки упражнения.

**Ведущий.** (раздает листы) Перед вами листы, в которых необходимо написать 10 прилагательных, отвечающих на вопрос: Какая я? У вас на это 5 минут.Теперь по кругу каждый называет одно прилагательное, наиболее ярко характеризующее вас.

Для каждого человека собственное «Я» имеет огромное значение. И мы часто забываем какими мы разными можем быть.

**6.Упражнение «Карта и послание»**

*Цель:* поиск новых ресурсов.

*Ресурсы:* метафорические ассоциативные карты «Подсказки подсознания»

**Ведущий.** Для начала хотелось быостановить ваше внимание на особенностях такого психологического инструмента, как метафорические ассоциативные карты, с которыми мы сегодня работаем.Эти карты – особые, не гадальные и не игральные. Метафорические ассоциативные карты (сокращенно МАК) – это набор картинок, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные на них образы становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний, связаны ассоциативно с интуитивным откликом или нашим внутренним опытом. Важен не первоначально заложенный в картинке смысл, а душевный отклик отдельного человека на попавшуюся ему картинку.

Задавая вопрос, вы обращаетесь к своему подсознанию. Нет правильных и не правильных ответов. Карта обозначает ровно то, что вы видите.

Если вы ничего не видите, карта вам не нравится и т.д., подумайте: а почему мне выпала эта карта?

На волнующий вопрос поможет ответить не только карта, но и послание к ней.

Задайте себе вопрос ”Каким ресурсом вы давно не пользовались?“.

Интуитивно, не глядя вытяните карту.

Так же интуитивно достаньтеиз колоды карту с посланиями.

Ответьте на вопросы:

- Что изображено на карте?

- Какие ассоциации у вас возникают при взгляде на изображение?

- Какую связь вы видите между картой и посланием к ней?

- Как это связано с вашим вопросом?

*Далее каждый из участников по кругу демонстрирует свою карту, зачитывает послание к ней и делится ответом на вопросы, которые задавал себе, акцентируя свое внимание на том ресурсе, которым давно не пользовался.*

**7. Упражнение «Подарки»**

*Цель:* создать условия для развития индивидуальных ресурсов и повысить уровень взаимодействия участников группы.

*Ресурсы:* конверты или открытки для написания пожеланий.

**Ведущий.**Предлагаем в завершении нашего занятия подарить подарки друг другу.

*Все участники получают заранее заготовленные конверты,пишут в них пожелания и дарят их по кругу соседу справа, озвучивая свое пожелание в группе. После получения ”подарков“ члены группы обмениваются впечатлениями.*

Благодарим всех за работу в группе, желаем удачи и вдохновения в вашей профессиональной деятельности.

Тренинг адаптирован к проведению по материаламГУО «Витебский областной социально-педагогический центр».

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

**Источники**

1. http://rcpp.by/o-centre,сайт Республиканского центра психологической помощиУО ”Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка“.
2. Гращенкова А.Ю. Подсказки подсознания – СПб.: Речь, 2021. – 47 с.
3. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. - Эксмо, 2020. – 170 с.
4. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. – М. 2020. – 832 с.

Приложение 1

***радость***

***удивление***

***страх***

***страдание***

***стыд***

***гнев***

***обида***

***отвращение***

***вина***

***презрение***

***отчаяние***

***грусть***

***удовольствие***

***разочарование***

***восторг***

***ревность***

***уверенность***

***жалость***

***зависть***

***симпатия***

***нежность***

***месть***

***отчаянье***

***блаженство***

***тревога***

***любовь***

***горе***

|  |
| --- |
| Розовый носочек – танк.  |
| 1 кг свеклы – озоновая дыра.  |
| Литосфера – пуговица.  |
| Атлантида – духи красная Москва.  |
| Булава – зубная нить  |
| Микрофон – воздушный шар.  |
| Настольная лампа – полевой василек.  |
| Маскарадная маска – кран.  |
| Каша геркулес – морской конек.  |
| Рваный свитер – комар.  |
| Тюль – тональный крем.  |
| Землетрясение – бадминтон.  |
| Бумажная папка – самокат.  |
| Рыба – вертолет.  |
| Шелковая юбка – птица.  |
| Кот Борис – пиратский корабль.  |
| Воробей – яичница.  |
| Атом – три сестры.  |
| Французский маникюр – лом.  |
| Парашют – кактус.  |
| Знаки препинания – пластмассовая коробка.  |
| Платон – скалка.  |
| Цвет глаз – ванилин.  |
| Автомобильная фара – чай.  |
| Пропуск – велосипедная камера.  |
| Дракон – плюшка.  |
| Забор – облако.  |
| Очки – огурец.  |
| Ремень безопасности – помидор.  |
| Дуб – чипсы.  |
| Подпись – каштан.  |
| Записка – молния.  |
| Каблуки – дикий зверь.  |
| Обручальное кольцо- лопата.  |
| Барабан – клещ.  |

**Приложение 3**



