

Тренинг для педагогов **«Профессиональная адаптация после отпуска»**

Цель: укрепление психофизического самочувствие педагогов.

Задачи:

- Сформировать стремление к психофизическому здоровью, равновесию, гармонии;
- Укрепить позитивные чувства, ослабить психическую напряженность, предупредить негативные эмоции;
- Снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные эмоциональные состояния;
- Научить техникам саморегуляции;
- Поддержать оптимальный уровень психического состояния в условиях профессиональной деятельности.

Материалы и оборудование: материал для диагностики по методике САН, памятка «Формулы самовнушения» (по числу участников); компьютерная презентация «Формулы самовнушения»; натуральные эфирные масла сосны и бергамота, аромалампа; мягкие маты, кресла-пуфики с гранулами, пузырьковые колонны, светильник «Волшебный шар», пучок фиброоптических волокон «Звездный дождь»; музыкальный центр.

Музыкальное сопровождение: музыка для релаксации (СД «Блаженство» из методики М. В. Эльконина «Цветодиагностика и психотерапия произведениями искусства»).

Продолжительность: 1 час.

1. Приветствие «Карусель общения»

Инструкция: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Присутствующие начинают одновременно общаться, при этом необходимо обращать внимание только на партнера по общению и на реплики педагога-психолога. По команде педагога-психолога участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера. В ходе общения предлагается: задать интересующий вопрос партнеру; поделиться тем, что в данный конкретный день обрадовало/удивило.

2. Диагностика самочувствия, активности, настроения

Диагностика по методике САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева). Цель – оперативно оценить самочувствие, активность и настроение участников.

3. Мини-лекция «Правила использования формул самовнушения»

На данном этапе педагог-психолог знакомит участников с методом вербального самовнушения Г. Н. Сытина, формулами самовнушения и правилами их использования (используется компьютерная презентация). В конце лекции педагоги получают памятки, содержащие формулы самовнушения (текст памятки, количество формул, их направленность – на усмотрение педагога-психолога).

4. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: осознать личностные ресурсы.

Инструкция. Участники делятся на пары. Сначала один из партнеров рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чем-нибудь неприятном или каком-нибудь своем недостатке. Собеседник внимательно выслушивает, после чего произносит: «Все равно ты молодец, потому что... (продолжает фразу)». Затем участники меняются ролями.

5. Упражнение «Мышечная броня»

Упражнение позволяет развить способность быстро, безболезненно и эффективно менять коммуникативную позицию при общении с окружающими.

Инструкция. Представьте, что вы вернулись с работы домой. Аккуратно повесили свое пальто в шкаф, переобулись в домашние тапочки. К вам подошел сын (дочь, муж) и начал объяснять, почему он не выполнил вашу просьбу. Вы снова «надеваете» маску педагога, строго сдвигаете брови и... Стоп! Работа закончилась, ситуация принципиально изменилась. В детском саду вы занимались воспитанием, обучением, сейчас вы начинаете общение. Вам необходимо сменить позицию «над», перейти «наравне» - она более

мягкая, эмоционально насыщенная. Для ее реализации необходимо «освободить» собственные эмоции. Как это сделать?

Перед беседой со своими родственниками глубоко вдохните... При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица... «погасите» глаза... расслабьте губы... освободите шею и грудь... Представьте, что через выдох вы снимаете с себя схватывающие ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их. Освободились? Теперь начинайте беседу.

Примечание. На данном этапе участникам можно рассказать о семи кругах «мышечной брони» В. Райха и их влиянии на эмоциональное и физическое состояние человека.

6. Медитация «Встреча с вашим наставником»

Медитация позволяет повысить уверенность в своих силах, активизировать личностные ресурсы для преодоления сложных жизненных ситуаций.

Примечание. При проведении упражнения используется аромалампа с эфирными маслами сосны и бергамота, а также оборудование темной сенсорной комнаты; включаются пузырьковые колонны, пучок фиброоптических волокон «Звездный дождь», светильник «Волшебный шар». Фоном звучит релаксирующая музыка с СД «Блаженство».

Участникам предлагается расположиться в креслах или на мягких матах, расслабиться.

Глубоко расслабьтесь и представьте, что вы стоите у подножия холма, поросшей травой. Стоит яркая лунная ночь. Вы слышите, как ухают совы, деревья шелестят, в кустах шуршит мелкая живность. Воздух сладко пахнет. Посмотрите на вершину холма... там вы замечаете круг стоящих камней, призрачных, таинственных при лунном свете. Вы поднимаетесь на вершину и проходите в круг через два высоких пологих камня. Вы видите, как две тени пронеслись через круг, как будто две фигуры спрятались за камнями, ожидая своего времени. Вы стоите и ждете, чувствуете себя в безопасности. Теплый бриз дует через камни... Через короткое время позади вас в круг входят мужчина и женщина. Они медленно приближаются. Вы чувствуете, как их любовь окутывает вас. Разрешите себе увидеть эти две фигуры. Какие у них черты лица?.. Какого они роста?.. Во что они одеты?.. Какая на них обувь?.. Какие впечатления они у вас вызывают?..

Поприветствуйте – это ваши наставники, пожмите им руки, обнимите их. Наставники напоминают вам о ситуации из вашей жизни, когда у вас что-то очень хорошо получилось, может, это было в детстве, в молодости или

совсем недавно. Вы были очень довольны собой в тот момент. Это было состояние большой радости, потому что в вашей жизни случилось что-то очень хорошее. Это была ситуация победы. Вспомните это ощущение: я это сделала, я преодолела себя, я прошла какой-то рубеж. Возможно, вас кто-то похвалил или вы сами поняли, что это счастье случилось. Возможно, вы видите сейчас людей, которые вас поздравляют и благодарят, или радуются вместе с вами. Какие звуки вы слышите вокруг себя?.. Что вы видите?.. Какая картина возникает перед вашими глазами?.. Проживите и почувствуйте еще раз это наслаждение победы. Что происходит с вашим телом?.. Может, у вас распрямляются плечи? Выравнивается осанка? Голова приподнимается? Вспомните, где в вашем теле жила эта радость?.. Если вы вспомнили это состояние – очень хорошо. Теперь вы можете использовать какой –нибудь жест, чтобы зафиксировать это состояние. Любой жест, который будет незаметен для окружающих, но подарит вам уверенность в себе. Сейчас вы можете наслаждаться этим состоянием, говорить с вашими наставниками столько, сколько хотите... Теперь поблагодарите своих наставников... А теперь откройте глаза и вернитесь в свою жизнь. В дальнейшем, чтобы чувствовать себя уверенней, перед выступлением или важным разговором повторяйте жест (движение), который вы придумали, когда были в каменном кругу на вершине холма лунной ночью.

7. Рефлексия

Участникам предлагается рассказать о том, что им понравилось на занятии, что нового они узнали, какие чувства и эмоции испытывали.

Диагностика самочувствия, активности, настроения (методика В.А. Доскин, Н.А.Лаврентьева)

Тест САН – разновидность опросников состояний и настроений. Представляет собой таблицу, которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация».

Цель - оперативно оценить самочувствие, активность и настроение участников.

Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например:

7 6 5 4

3 2 1

Чувствую себя 3 2 1 0 Чувствую

Сильным 1 2 3 себя слабым

1 2 3 4

5 6 7

3 2 1 0

Пассивный

Активный

1 2 3

Проводится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

Ключ

- **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

- **Настроение** сумма баллов на вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов – низкая оценка;
- 30-50 баллов – средняя оценка;
- >50 баллов – высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Диагностика самочувствия, активности, настроения

Инструкция

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «Самочувствие хорошее» и «Самочувствие плохое» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева «0» единица отражает самочувствие – выше среднего, а цифра три – соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

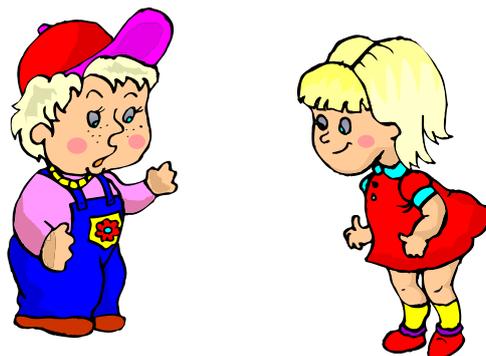
В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3».

№ п/п	Оценки	Баллы	Оценки	
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое	↑
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым	↑
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный	
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный	
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный	↑
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение	↑
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый	↑
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный	↑
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый	
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный	
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный	↑
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный	↑

13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный	↑
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной	
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный	
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный	
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый	↑
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный	↑
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый	↑
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный	↑
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный	
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать	
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный	↑
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный	↑
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый	↑
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый	↑
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко	
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный	
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный	↑
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный	↑

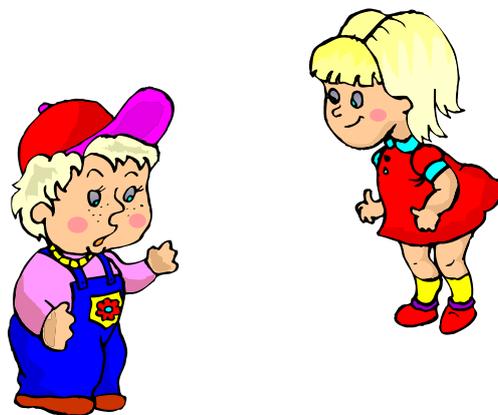
1. ↑Эти пункты обрабатываются в обратном порядке: 7 6 5 4 3 2 1 балл.

**Памятка для педагогов
«Формулы самовнушения»**



2016г. с.Апача

**Памятка для педагогов
«Формулы самовнушения»**



2016г. с.Апача

**Формула 1.
«На работу»**

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня важным смыслом моей жизни».

Формула 2.

«Перед сложным разговором»

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию»

Формула 3.

«Снятие волнения и нервного напряжения»

«Мне легко, легко и свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко и свободно. Безмятежное счастье».

**Формула 1.
«На работу»**

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня важным смыслом моей жизни».

Формула 2.

«Перед сложным разговором»

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию»

Формула 3.

«Снятие волнения и нервного напряжения»

«Мне легко, легко и свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко и свободно. Безмятежное счастье».

Правила формулирования и использования формул самовнушения.

- 1) Текст должен быть коротким, состоять из нескольких фраз.
- 2) Формулы самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).
- 3) Важно непоколебимо верить в «магические» свойства слов.
- 4) Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.