

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»**

**Психологический практикум «Профилактика
эмоционального выгорания педагога»**

2014-2015 уч. г.

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки. Профилактика эмоционального выгорания.

Материалы: зеркала, музыка для релаксации, альбомы и наборы для рисования, звездочки из самоклеющейся бумаги разной формы и цвет, ковер.

Ведущий. Добрый день, уважаемые коллеги! На нашей встрече мы узнаем много нового о себе, о людях, работающих вместе с нами. Наша работа связана с детьми и требует больших физических и психических усилий. Мы устаем. Постепенно усталость накапливается, ухудшается настроение, пропадает интерес к работе. Наша встреча поможет отдохнуть, даст заряд положительных эмоций, поднимет настроение.

Упражнение «Друг к дружке»

Ведущий. Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в одну игру, во время которой всё нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

- Ухо к уху!
- Бедро к бедру!
- Пятка к пятке!

Пусть поменяются пять — шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых участники должны вступать в контакт друг с другом.

Обсуждение

- Понравилась ли вам игра?
- Легко ли было действовать так быстро?

Упражнение «Высокая энергия»

— Сегодня мы с вами будем любоваться ночным звездным небом и даже отправимся к звездам. Закройте глаза. Представьте себе яркое ночное небо. Выберите самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее. Она взрывается в вас, заполняя энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте.

Упражнение «Звездочки»

— В небе очень много звезд: большие и маленькие, синие, красные и желтые. Давайте превратимся в звезды! Закройте, пожалуйста, глаза. Сейчас я приклею вам на лоб разные звездочки. Ваша задача: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки». (*Ведущий смотрит, какими способами пользуются участники, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.*)

Упражнение «Ракета»

— Чтобы взлететь к звездам, нам нужна ракета. Мы ее сейчас построим. Кто-то будет крыльями, кто-то — корпусом ракеты, кто-то — бортовым компьютером, кто-то — иллюминатором... Решите, кем будете вы, и постройте ракету.

Обсуждение:

- Как вы решали, кто кем будет?
- Вы довольны своей ролью?

Упражнение «Луноход»

— Наша ракета летела меж звезд и опустилась на поверхность Луны. Представьте себе, что мы с вами очутились на Луне и стали луноходами. Я встану на четвереньки и буду ползать, приговаривая: «Пи-пи, я луноход-1». Подползу к кому-нибудь, дотронусь до него. И тот, до кого я дотронусь, тоже встает на четвереньки, он теперь «луноход-2». Мы ползаем вместе. Постепенно все участники становятся луноходами, ползают и пищат...

(Если кто-то отказывается, не торопите его, а попозже подползите всей гурьбой.)

Упражнение «Проблема»

— Сядьте удобно. Вдох... выдох... Сконцентрируйте свои мысли на проблеме, значимой для вас. Кратко, в двух-трех словах, сформулируйте ее для себя. Посмотрите на себя со стороны, как вы решаете эту проблему. Постарайтесь увидеть эту картинку. Включите в нее ваших коллег, детей. Представьте учреждение, в котором вы работаете, и людей, которые работают вместе с вами. Когда «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваши представления о людях, живущих в вашем городе, десятках и сотнях тысяч людей...

Подумайте о своей стране, ее пространствах и людях, населяющих города, села, деревни... Вообразите теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллионами живущих на ней людей. Двигайтесь к расширению вашей «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Вообразите себе всю нашу галактику — скопления множества солнечных систем, подобных нашей или отличающихся от нее. Огромные пространства, которые трудно представить себе человеку. Постарайтесь почувствовать бесконечность галактики и перейдите к мысли обо всей Вселенной с миллионами галактик во всех направлениях... Бесконечность пространства и Вечность времени...

Продолжайте удерживать в воображении это удивительное переживание необъятного космоса... Сохраняя в сознании это ощущение, вспомните о своей проблеме, о которой вы думали в начале сеанса. Определите место вашей проблемы в общей системе космического мироздания...

А теперь почувствуйте себя среди галактик, в каждой из которых есть солнце. И каждое солнце освещает вас, наполняя бодростью и энергией, придавая уверенность в своих силах.

Упражнение «Я в лучах солнца»

— Нарисуйте на листе солнце так, как его рисуют дети: кружок и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача — вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой повсюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное качество.

Релаксация «Звезды» (О. Березкина)

Включается музыка для релаксации.

— Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе поздний зимний вечер. Вы медленно подходите к окну и видите, как старательно мороз разрисовал стекла. Вы вглядываетесь в рисунок и ощущаете, что вы уже в зимнем лесу. Ночь. Все вокруг укутано снегом. Снег мягкий, пушистый и даже не холодный. Лунный свет с неба льется на деревья, серебрит верхушки. В лесу тишина, он

спит, только иногда, во сне, вздрогнет сосновая ветка, и тогда сотни искорок взмываются в морозный воздух и, с тихим, неуловимым звоном опускаются на белое покрывало снега.

Вы идете дальше, пробираясь между деревьями, и выходите на освещенную луной поляну. На мгновение вы останавливаетесь, пораженные красотой спящей природы. Мягкий лунный свет заливает поляну. Кажется, вся она усыпана серебром. Нетронутое полотно снега кое-где пересекают следы: там заяц петлял, а здесь протянулась цепочка лисьих следов, а чуть подальше — у деревьев — сидела стайка снегирей.

Вы поднимаете глаза и видите миллиарды звезд, рассыпанных по небу. Огромные, лучистые и совсем крошечные, почти невидимые точки — все они сияют над вашей головой, и их свет манит вас к себе. Вы ощущаете легкость, отрываетесь от земли и начинаете плавно скользить по лунной дорожке вверх, все выше и выше. Вот уже верхушки деревьев остались далеко внизу, ничто не сдерживает вашего движения. Вы поднимаетесь, а звезд становится все больше и больше. Их свет ярче и ярче. Свет — это их жизнь. Пока они святят — они живут. Просто светят. Неподвижные, спокойные, безмолвные, неподвластные времени. Они светят и смотрят на землю. Вы чувствуете, как спокойствие и уверенность звезд передается вам. Они в самом воздухе, которым вы дышите. Вы вдыхаете спокойствие и выдыхаете все свои заботы, переживания, и они растворяются в бесконечном пространстве. Вы смотрите на далекую звезду, на редкие машины, задержавшиеся в дороге, на слабые огни фонарей, освещающих улицы, на мигающие огни суетливых реклам, на освещенные окна домов.

В каждом — своя жизнь, своя судьба, свои заботы. И одно из них — ваше. И в вашей жизни есть свои печали, но вы преодолеваете все трудности, потому что вы сильнее и потому что у вас есть эти звезды. Вы смотрите на них, потом снова на землю, находите свой дом, свое окно и ощущаете, как вы скучаете по нему. Едва успев это почувствовать, вы снова оказываетесь у родного окна с морозными узорами на стекле, но на этот раз вы ощущаете только спокойствие и уверенность. Глубоко вдохните и откройте глаза. Мы отдыхаем. *(Пауза.)*

Мысленно повторите за мной:

«В бесконечном потоке жизни, частицей которого я являюсь, все прекрасно, цельно, совершенно. Я живу в согласии и гармонии со всеми, кого я знаю. В глубине моей души — неиссякаемый источник любви. Я разрешаю ей вытекать на поверхность, и любовь заполняет мое сердце, мое тело, мой разум, сознание, все мое существо. Я изливаю любовь, и она возвращается многократно приумноженной. Чем больше любви я получаю, тем больше отдаю. Этот кладезь неисчерпаем. Я наполняю свой дом флюидами любви, и кто бы ни зашел, включая и меня, ощущает любовь и бывает ею согрет. В моем мире все прекрасно».

Рисование «Фрактальные узоры»

— Мороз рисует на окнах разные узоры. Давайте и мы порисуем. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки устанавливается в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно больше пространства листа, в течение 45–60 секунд. Линия должна быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм.

Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей. Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения.

Закрашивая рисунок, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя

заполнять одним и тем же цветом. Можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом можно закрасить от одной до 10–15 ячеек. В случае когда в руки два раза попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— **Ведущий.** Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. Возьмите зеркала и, глядя в них, скажите себе комплименты. Погладьте себя по макушке. В течение дня мы получаем немало отрицательных эмоций, просто устаем от шума. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке (здесь много биологически активных точек), похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня, напойте любимую мелодию. Спасибо вам за встречу. Всего доброго!