

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»

Психологический тренинг
*«Мой
внутренний
помощник»*



Педагог-психолог – Мулина Екатерина Владимировна

Группа: Тв-14

Классный руководитель:

Ковалева Наталья Леонидовна

г.о. Егорьевск
18.11.2022 г.

Психологический тренинг «Мой внутренний помощник»

Задачи:

- *создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга
- *развить у педагогов коммуникативные умения;
- *сформировать навыки позитивного самовосприятия;
- *научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон способов эффективной саморегуляции.

Оптимальная группа состоит из 12–17 человек.

Тренинг проводится в течение 1,5-2 часов в довольно просторном помещении с наличием стульев по числу участников.

Материалы и оборудование:

- *листы бумаги формата А4;
- *ручки, цветные карандаши;
- *упаковка бумажных салфеток;
- *бланки с геометрическими фигурами.

Участники: студенты группы Тв-14. Классный руководитель Ковалева Н.Л.

Ведущий: педагог-психолог Мулина Е.В.

Ход мероприятия

Упражнение «Мои ожидания»

Ведущий:

Отправляясь куда-то в поездку, в гости, на концерт, мы подсознательно испытываем определенные ожидания от этого. Если что-то не оправдывается, мы чаще всего расстраиваемся. Мне, как ведущей, не хочется, чтобы вы испытали разочарование, поэтому предлагаю для начала мини-игру «Мои ожидания».



Вопросы:

1. Нравится мне или нет, что сейчас будет проходить это занятие.
2. Насколько активно я готова работать.
3. Что хочу получить в конце.

Ведущий: Ребята, спасибо за ответы, а задачи нашего тренинга будут такие



Задачи

- *создать атмосферу доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга
- *сформировать навыки позитивного самовосприятия;
- *научиться распределять свою психическую энергию, расширить диапазон
- *способов эффективной саморегуляции.

Упражнение «Снежный ком»

Ведущий: Ребята! Давайте попробуем выполнить такое упражнение. Каждому участнику нужно повторять имена и прилагательные всех предыдущих. Действие происходит по часовой стрелке.



Правила группы

Ведущий: Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным, мы будем использовать



различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам: **«Здесь и теперь»**. Главное не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

Принцип эмоциональной открытости. Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

Правило «Я – высказываний». Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю...», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем...» или «Существует мнение...».



Правило уважения говорящего.

Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не

перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

Правило конфиденциальности. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста.

Упражнение «Салфетки»

По кругу передается пачка салфеток

Ведущий: Друзья! Сейчас по кругу я передам пачку салфеток, каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя.

Салфетки разобраны всеми участниками группы



Ведущий: Сейчас прошу пересчитать их и назвать столько позитивных фактов из своей биографии, сколько салфеток у вас в руках. Поехали!!!





Упражнение «Фигуры»

Ведущий:

Молодцы! Так радостно видеть ваши позитивные эмоции!!! Переходим к следующему упражнению. Вам нужно написать свои положительные качества внутри каждой фигуры, изображенной на бланке.



Прямоугольник – это качество придает устойчивость

Овал – это качество нарисовано на лице

Большой овал – это качество свойственно в наибольшей степени

Прямоугольник со скругленными углами – это качество помогает сглаживать острые углы во взаимоотношениях

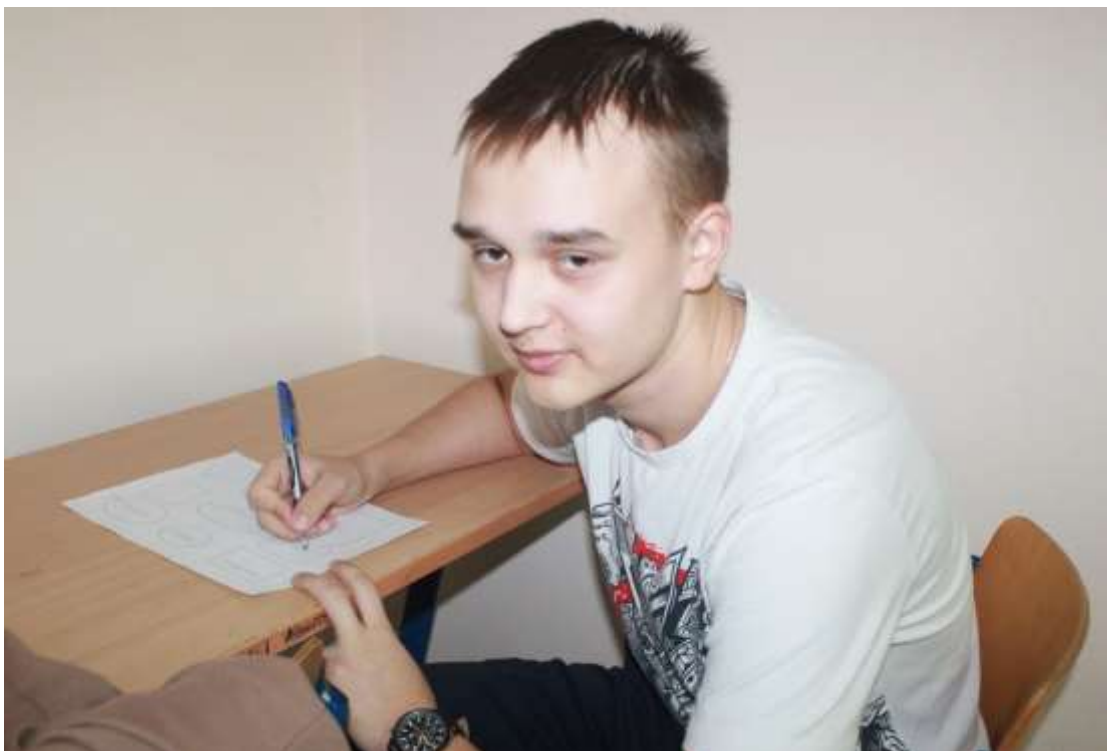
Растянутый узкий овал – это качество растягивается во все сферы жизни;

Вертикальный прямоугольник – это качество помогает расти

Треугольник – качество, которое вы применяете по-разному

Круг – качество, придающее внутреннюю гармонию

Шестиугольник – ... На что похожа эта фигура? Какие ассоциации? Если алмаз, бриллиант – самое дорогое, ценное качество.



Ведущий: Давайте порассуждаем над тем, какое качество было написано первым, на какой фигуре возникли сложности, кто не заполнил одну или несколько фигур, почему и т.д.



Упражнение «Я – дома, я – в техникуме»



Ведущий: Сейчас прошу вас разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – техникуме». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «В техникуме я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Ведущий: Давайте Проанализируем полученные результаты: похожие черты; противоположные черты; какой список было составлять легче; какой получился объемнее? каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.



Ведущий: Это упражнение позволяют участникам посмотреть на ваши взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

Ведущий: «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись — у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».



Ведущий: Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой (т.е. способы самовосстановления).

Ч – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

У – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

В – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к к-л философскому учению)

С – социум (любое взаимодействие, общение)

Т – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

ВО – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Ведущий: Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

После выполнения упражнения можно раздать педагогам памятки с профилактическими правилами на каждый день



Ведущий: Друзья! Вашему вниманию предоставляются ***Памятки с профилактическими правилами на каждый день***

Профилактические правила (антистрессовые приемы)

Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот, к примеру, рекомендации австралийских специалистов:

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке. Хватит отдавать себя только работе!
2. Не реже одного раза в день говорите важному для вас человеку теплые слова. В нашем мире одно осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два-три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобится душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте больше воды (не спиртных напитков!). Не менее 1,5-2 литров в день.
5. Хотя бы раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (чуть-чуть нарушить диету, побаловать себя вкусняшками на ночь, лечь очень поздно спать).

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Пусть некоторые сообщения останутся не прочитанными, а некоторые звонки – не отвеченными. Бесцеремонные люди крадут часы вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены – совершайте неадекватные поступки (только в рамках закона, за городом и в отсутствии живых организмов поблизости!). Разбейте старые тарелки, прокричитесь, переставьте мебель, вскопайте огород вдоль и поперек.
8. Съедайте в день по банану. В нем содержатся практически все витамины, много микроэлементов и высокая энергетическая емкость.

«Все равно ты молодец, потому что...»

Ведущий: А сейчас, дорогие мои, я предлагаю по кругу продолжить фразу **«Все равно ты молодец, потому что...»**, обращаясь к коллеге справа (так называемое «психологическое поглаживание»).



Рефлексия



Оценка своего настроения до и после работы в режиме тренинга всеми участниками. Что понравилось – не понравилось, что хочется сказать коллегам, ведущему.



Заключение

Важным преимуществом тренинговой работы является максимальное эмоциональное вовлечение участников в события. В основе лежит групповая работа, которая дает навык коллективных действий, развивает интуицию и воображение, учит осознавать свою и чужую роль, мобилизует умения и знания. Возникает феномен групповой сплоченности, которая притягивает участников друг к другу после тренинга, давая ресурс для реального внедрения наработанных результатов. Т.е. опосредованно решается задача по развитию педагогического коллектива. Основными методами, применяемыми в данной работе, являются позитив-технологии, направленные на развитие позитивного мышления учителей. Это упражнения «Салфетки», «Фигуры», «Все равно ты молодец, потому что...», так как основная их цель — развитие навыков позитивного самовосприятия и передачи это другим.

Только когда в коллективе установилась атмосфера безопасности, психологу можно переходить к основным упражнениям, направленным на актуализацию внутренних ресурсов (упражнения «Фигуры», «Я – дома, я – на работе», «Стратегии самопомощи»). Такая работа должна проходить очень осторожно, поскольку предстоит встретиться с сопротивлением некоторых участников. Но необходимо дать им право на это сопротивление, уделить еще большее внимание и показать принятие. Для успешной работы учителя необходимо, в первую очередь, позитивное отношение к самому себе, своей работе, владение способами саморегуляции психического состояния. В связи с этим в качестве мер профилактики синдрома эмоционального выгорания предлагается: непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, умение распознавать свои негативные эмоции, принять их и найти оптимальный способ их трансформации в позитивные. Чем больше различаются между собой «жизненное» и «рабочее» состояние педагога, организация его профессиональной деятельности и обычная жизнь, тем более длинный путь профессионального развития он сумеет проделать и тем более качественным специалистом стать.

Предполагается, что психологическая поддержка школьных педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе школьного психолога. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым могут потом вырастать другие компоненты работы. Без такого фундамента все остальные воздействия психолога могут оказаться практически бесполезными, а в некоторых случаях вызвать неприятие и агрессию со стороны учителей.