

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар  
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Юридический адрес: Коммунаров ул., 150, г. Краснодар, 350000

Фактический адрес: ул. Дунайская, д. 62, г. Краснодар, 350059, тел./факс (861) 235-15-53

<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: [info@knmc.kubannet.ru](mailto:info@knmc.kubannet.ru)

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие «Психологическое здоровье педагога: теоретический и практический аспект» педагогов-психологов МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 188» Золотько Натальи Александровны и Беспаловой Ольги Юрьевны

Методическое пособие представляет собой систему работы по охране психологического здоровья воспитателей и специалистов детского сада.

Актуальность пособия состоит в том, что в настоящее время результаты исследований говорят о неблагоприятном состоянии здоровья современного педагога. Профессию педагога можно отнести к группе риска по частоте нарушения здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Существуют особенно распространенные среди педагогов болезни, при этом есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья.

В теоретической части авторы пособия рассматривают понятие «психологическое здоровье» и его характеристики, соотносят здоровье воспитателя и качество образования.

Практическая ценность пособия заключается в том, что в нём авторы представили содержание этапов работы с педагогами по сохранению их психологического здоровья, а также подробно раскрыли направления взаимодействия на каждом этапе. В приложениях подобраны диагностические методики, направленные на выявление эмоционального состояния педагогов, их личностных качеств, самочувствия в коллективе. Представлены тренинговые программы по формированию навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний и изучению инструментов для распознавания и управления собственными эмоциями, коррекции межличностных отношений, отношения к себе.

Кроме этого, в пособии имеются консультации для педагогов по укреплению психологического здоровья, устранению причин эмоционального напряжения, подобраны приёмы снятия психомышечного напряжения и управления стрессом.

Методическая разработка рекомендована для использования специалистами-психологами детских садов, её элементы могут быть использованы и другими педагогами.

Рецензент:

главный специалист отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись И.В.Мигуновой удостоверяю:  
Директор МКУ КНМЦ

№ 801 от 19.08 2024



И.В. Мигунова

А.В. Шевченко

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 188»  
350921, г. Краснодар, посёлок Белозёрный 7/1  
телефон/факс: (861) 229-43-24, e-mail: [detsad188@kubannet.ru](mailto:detsad188@kubannet.ru)**

---

**Методическая разработка на тему:  
«Психологическое здоровье педагога:  
теоретический и практический аспект»**

Авторы составители:  
Педагог-психолог Беспалова О.Ю.  
Педагог-психолог Золотько Н.А.

г. Краснодар

## **Аннотация.**

В методической разработке описан один из вариантов групповой работы, направленной на формирование психологического здоровья у педагогов. Представлен теоретический анализ проблемы психологического здоровья, факторов риска его нарушения, описана специфика психологического здоровья педагогов дошкольного учреждения.

Работа педагога в детском саду многогранна – это работа с детьми, с родителями и специалистами. Методическая разработка поможет педагогу-психологу ДОО организовать свою деятельность с педагогами по формированию их психологического здоровья.

Психологическое здоровье педагога играет важную роль в успешности образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении (ДОО). Для обеспечения качественной работы педагогов необходимо обратить внимание не только на их профессиональные компетенции, но и на психологическое благополучие. В данной методической работе рассматриваются теоретический и практический аспекты поддержки психологического здоровья педагога.

Для педагогов-психологов ДОО, студентов психологических факультетов.

## Содержание

1. Аннотация .....	2
2. Введение.....	5
3. Актуальность проблемы психологического здоровья педагогов .....	7
4. Этапы реализации целей и задач по сохранению психологического здоровья педагога. Первый этап - Информационно-просветительский. ....	8
5. Второй этап - диагностический. ....	10
6. Третий этап - коррекционно-профилактический блок.....	11
7. Методы реализации задач.....	12
8. Четвёртый этап – консультационный.....	14
9. Заключение.....	16

## Приложение

1. Консультация на тему: "Важность ухода за собой и своим психическим здоровьем для педагогов".....	17
2. Консультация на тему: "Основные стрессоры и негативные аспекты работы педагогов в ДОУ".....	20
3. Тренинг по формированию навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия.....	22
4. Тренинг коррекции межличностных отношений, отношения к себе...	26
5. Тренинг «Практические упражнения по интеграции изученных методов релаксации, саморегуляции и стресс-менеджмента».....	30
6. Тренинг по эмоциональной саморегуляции, изучение инструментов для распознавания и управления собственными эмоциями.....	35
7. Опросник «Ваше эмоциональное состояние».....	39
8. Опросник САН (Самочувствие – Активность – Настроение).....	40

9. Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе.....	44
10. Проективная методика «Кто Я?» или «Шесть незаконченных рисунков».....	47
11. Проективная методика «Домик для Эльфа».....	48
12. Методика «Пары фигур» или "В чем ваша проблема".....	50
13. Методика «Геометрическая картина мира».....	52
14. Методика «Постройте мост».....	54
15. Буклет «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону».....	56
16. Памятка «Что такое стресс и как с ним бороться?».....	58

## **Введение.**

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы»- говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного-здоровья» — говорят близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и дороже богатства.

Многочисленные исследования говорят о неблагоприятном состоянии здоровья современного педагога. Профессию педагога можно отнести к группе риска по частоте нарушения здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Существуют особенно распространенные среди педагогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья.

Во-первых, профессия педагога — профессия здоровьеразрушающая; во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. В течение последних десятилетий проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современного образования на личностно-ориентированные модели повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. От современного педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Сам термин «психологическое здоровье» был введен лишь недавно, однако описываемые этим понятием личностные особенности являлись предметом исследования многих авторов и рассматривались в различных аспектах. Так иногда психологическое здоровье описывается в терминах

состояния, как баланс между различными аспектами личности человека (Р.Ассаджиоли), между потребностями индивида и общества, который поддерживается постоянными усилиями (С.Фрайберг).

Многие авторы описывают качества, присущие психологически здоровым людям. Например, А.Маслоу выделил следующие характеристики, свойственные людям, которым удалось самоактуализироваться в жизни:

- Наличие ориентации на реальность;
- Принятие себя и окружающих такими, какие они есть;
- Спонтанность;
- Центрированность на проблеме, а не на себе;
- Наличие потребности в одиночестве;
- Автономность и независимость;
- Отсутствие склонности к стереотипам в восприятии людей и явлений;
- Духовность;
- Способность к близким отношениям с людьми;
- Наличие чувства юмора;
- Высокая креативность;
- Низкая конформность.

Таким образом, психологически здоровый человек подвижен и восприимчив к внешним изменениям, но обладает неким внутренним стержнем, запасом прочности, владеет эффективными способами психологической защиты, что позволяет ему противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что может привести к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

До настоящего времени проблема психологического здоровья педагогов, как отдельной категории лиц не рассматривалась, качество образования не ставилось в зависимость от уровня здоровья педагогов. Вместе с тем, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог к детям, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

В связи с этим организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Психологическое здоровье (эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности) должно стать основным критерием профессиональной успешности педагога. Ведь только здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности.

**Цель:** Обучить педагогов дошкольных образовательных учреждений важности и методам поддержки и укрепления их психологического здоровья.

**Задачи:**

1. Изучить теоретический аспект психологического здоровья педагога в дошкольном образовательном учреждении.



2. Разработать методики и практические рекомендации по поддержке психологического здоровья педагога в работе с детьми.

3. Провести тренинги и семинары для педагогов по укреплению и поддержке их психологического благополучия.

4. Организовать практические мероприятия для анализа и улучшения условий труда педагогов для повышения их психологического комфорта.

Для реализации цели и задач по сохранению психологического здоровья педагога следовали следующим **этапам работы:**

1. Информационно-просветительский.
2. Диагностический.
3. Коррекционно-профилактический.
4. Консультационный.

*На первом этапе* цель работы с педагогическим коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Психологическое просвещение педагогов направлено, в первую очередь, на формирование психологической культуры по отношению к своему психическому здоровью, к своему организму в целом, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности педагогической деятельности. Необходимо также сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний. Занятия проводятся в форме психологического семинара или «круглого стола» с обсуждением волнующих вопросов.

Кроме того, просветительский блок включает в себя разработку буклетов и листовок с характерной для этого направления тематикой, которые помещаются на специальном стенде, где с ними могут познакомиться педагоги.

Создание благоприятной обстановки имеет огромное значение для душевного состояния участников. Поэтому были проведены мероприятия по

созданию благоприятной атмосферы в коллективе, формированию позитивного психологического климата, в том числе организации культурных мероприятий, спортивных конкурсов и т.д.

Была проведена работа по созданию позитивного психологического климата в коллективе. Целями работы являлись:

- Формирование позитивного и поддерживающего психологического климата в коллективе.

- Повышение мотивации и эмоционального благополучия сотрудников через организацию разнообразных мероприятий.

Работали мы придерживаясь такого плана:

1. Организация культурных мероприятий:

- Проведение тематических вечеров, концертов, выставок и мастер-классов.

- Развитие творческого и интересного досуга для сотрудников.

- Содействие в формировании связей и коммуникации в коллективе через общие художественные проекты.

2. Спортивные мероприятия и конкурсы:

- Организация спортивных турниров, занятий по йоге, фитнесу и другим видам активного отдыха.

- Проведение командных и индивидуальных соревнований для стимулирования сотрудников к здоровому образу жизни.

- Поддержка спортивных инициатив и организация ежегодных спортивных мероприятий.

3. Тематические встречи и вечера для укрепления отношений:

- Организация тематических вечеров и встреч (например, «День нарядов», «Игровые соревнования», «Обмен опытом»).

- Проведение конкурсов, фотосессий и тематических игр для развлечения и создания позитивного настроения.

- Поддержка взаимопонимания и дружелюбной атмосферы.

4. Совместные проекты и инициативы:

- Поддержка сотрудничества и творческого взаимодействия через совместные проекты и инициативы.

- Создание площадок для обмена идей, опытом и творчеством между сотрудниками.

- Поддержка коллективной ответственности и взаимопомощи, способствующей созданию единого командного духа.

#### 5. Оценка и анализ результатов работы:

- Проведение анкетирования и обратной связи с участниками по оценке эффективности мероприятий.

- Анализ результатов воздействия на общую атмосферу и работоспособность коллектива.

- Предложения по дальнейшему развитию и улучшению психологического климата в коллективе.

*Второй этап* деятельности — диагностический. Цель этого этапа — определить круг проблем педагогов в данном коллективе.

**Диагностика:** Проведение анкетирования и опросов среди педагогов для выявления уровня стресса и других психологических проблем.

1.1. Разработали анонимные анкеты и опросники, включающие вопросы о состоянии эмоционального благополучия, уровне стресса, симптомах усталости и др.

2. Организовали удобный способ сбора информации, так чтобы педагоги могли свободно высказывать свое мнение и чувства.

3. Провели обязательное информирование участников об охране конфиденциальности полученных результатов.

4. Проанализировали результаты анкетирования и опросов для выявления общих тенденций и индивидуальных особенностей, которые могут потребовать дополнительной поддержки со стороны специалистов.

5. По итогам анализа разработали дальнейшие шаги по оказанию помощи и поддержки педагогам в соответствии с выявленными потребностями.

После проведения психологического исследования, анализа полученных результатов и выявления проблем, характерных для конкретного педагогического коллектива, разработан комплекс тренингов с педагогами.

*Третий этап* - коррекционно-профилактический блок включает в себя конкретные мероприятия по формированию навыков регуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных и межличностных проблем:

- Тренинги формирования навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия.
- Психологические игры.
- Семинары.
- Беседы о способах и методах сохранения психического здоровья.
- «Круглые столы».
- Оформление наглядных материалов
- Тренинги коррекции межличностных отношений, отношения к себе.
- Релаксация.
- Индивидуальные консультации по проблемам личностного характера, проблемам взаимоотношений с детьми и коллегами, администрацией.

Нами был составлен план по психологической поддержке и преодолению стресса.

Цели работы:

- Предоставить участникам знания и навыки по релаксации, эмоциональной саморегуляции, профилактике и управлению стрессом.
- Помочь участникам развивать эффективные стратегии для поддержания психологического здоровья.

План работы:

1. Мастер-класс по методам релаксации:

- Введение в техники глубокого дыхания и прогрессивной мышечной релаксации.

- Практические упражнения по релаксации тела и ума.

- Обсуждение пользы регулярной релаксации для снижения стресса.

## 2. Тренинг по эмоциональной саморегуляции:

- Изучение инструментов для распознавания и управления собственными эмоциями.

- Разработка стратегий для решения конфликтов и уменьшения негативных реакций.

- Практика техник самопомощи при эмоциональном напряжении.

## 3. Семинар по профилактике и преодолению стресса:

- Обсуждение типов стресса и его влияния на психическое и физическое здоровье.

- Представление стратегий профилактики стресса: планирование времени, физическая активность, питание, отдых.

- Обучение техник управления стрессом в повседневной жизни.

## 4. Заключительный семинар и практикум:

- Обзор основных принципов психологической поддержки и самопомощи.

- Практические упражнения по интеграции изученных методов релаксации, саморегуляции и стресс-менеджмента.

- Анализ результатов и обсуждение дальнейших шагов для поддержания психологического благополучия.

Для успешной реализации задач данного блока используются элементы таких **методов**, как арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, сказкотерапия, позитивная психотерапия, релаксация, психогимнастические комплексы, использование рефлексии и др.

Арт-терапия — это форма психотерапии, в которой использование художественных материалов и творческого процесса помогает людям выражать свои эмоции, решать психологические и эмоциональные проблемы.

Эта методика включает в себя различные виды искусства, такие как рисование, лепка, музыка, танец, театр и другие.

Наверное, самое интересное и необычное направление телесно-ориентированной терапии — танцевально-двигательная терапия. Американская ассоциация танцевальной терапии определяет ее как психотерапевтическое использование движений для улучшения здоровья и благополучия человека.

Танцевально-двигательная терапия не так нова, как кажется. Еще в первобытных племенах танец использовался для выражения эмоций и группового взаимодействия. В качестве психотерапевтического инструмента танец стали использовать относительно недавно — с середины 1940-х годов.

Танец в психотерапии — это не спорт или профессиональная деятельность. Клиенту танцевально-двигательного терапевта совсем не обязательно быть танцором или обладать какими-либо навыками, чтобы участвовать в терапии и получать от нее пользу.

Как правило, когда взрослый человек слышит слово «сказкотерапия», то первой спонтанной реакцией бывает что-то вроде «Но у меня нет детей!» или «Мои дети давно выросли и им не нужны сказки!». Взрослый человек по своей сути тот же ребёнок, только этот ребёнок позабыл то чувство свободы, которое он имел в детстве. Перегруженная проблемами психика, постоянно включенный разум, настроенный на материальность существования, не дают возможности выразить свои чувства, истощают внутренние ресурсы, и человек часто оказывается на грани нервного срыва. Один из путей вернуть человеку радость жизни — это сказкотерапия.

Позитивная психотерапия — это подход в психотерапии, который фокусируется на развитии и поддержании позитивных аспектов человеческой психики, таких как счастье, радость, благополучие и личное совершенствование. Основной целью позитивной психотерапии является не только решение проблем и снятие стресса, но и развитие психологических ресурсов для достижения более полной и счастливой жизни.

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

Термин "психогимнастика" может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.

В широком смысле психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Рефлексия и саморефлексия — это умение человека замечать свои мысли, чувства и эмоции, анализировать свое поведение и принятые решения и благодаря этому постоянно расти в личностном и профессиональном плане. Это признак сознания человека, отличающий людей от животных. По мнению ученых, такая способность обычно формируется у человека в возрасте девяти-десяти лет, у некоторых немного позже.

*Четвёртый этап* – консультационный.

Консультации и психологическая поддержка: предоставление индивидуальных консультаций у психолога для педагогов, которым требуется помощь в решении личных или профессиональных проблем.

После анализа и оценки данных определили ключевые аспекты, которые способствуют позитивным изменениям в психологическом состоянии сотрудников и общем рабочем климате, чтобы дальше улучшать и развивать мероприятия для достижения общей цели – создание благоприятной атмосферы и поддержание позитивного психологического климата в коллективе.



## **Заключение.**

Психологическое здоровье педагога в дошкольном образовательном учреждении играет важную роль в обеспечении качественной образовательной деятельности. Развитие программы поддержки психологического здоровья педагогов позволит повысить эффективность и результативность работы образовательного учреждения, а также обеспечить благоприятную атмосферу для педагогов и детей.

Работа по поддержке психологического здоровья педагогов в дошкольных образовательных учреждениях имеет важное значение не только для самого педагога, но и для детей, которых они обучают. Развитие программы поддержки психологического здоровья является ключевым аспектом создания благоприятной образовательной среды и успешного развития детей.

Методическая работа, основанная на теоретических и практических аспектах, позволит эффективно организовать работу по поддержке психологического здоровья педагогов в дошкольных образовательных учреждениях и создать условия для развития профессиональных и личностных качеств педагогов.

## **Приложение.**

### **Консультация на тему:**

#### **"Важность ухода за собой и своим психическим здоровьем для педагогов".**

Культура здоровья – это один из наиболее эффективных инструментов формирования здорового образа жизни человека. В общем смысле «здоровье» можно определить как многоаспектное, многоуровневое, интегральное понятие, сущностные характеристики которого определяются множеством параметров, в числе которых ключевыми являются параметры физического состояния индивида, его психической стабильности, духовного развития и ментального благополучия.

Педагоги играют важную роль в формировании личности детей и поддержании психологической атмосферы в образовательном учреждении. Однако, работа с детьми может быть интенсивной и требовать значительных эмоциональных и психических усилий. Поэтому важно понимать, что уход за собой и собственное психическое здоровье - необходимы для эффективной работы и предотвращения выгорания.

Важные аспекты ухода за собой для педагогов включают в себя:

1. Физическая забота – это всё, что может улучшить общее физическое здоровье индивида и благотворно повлиять на его самочувствие. Забота о теле крайне важна, так как у тела есть свои потребности. Такая забота может выражаться, например, в занятиях спортом, здоровом питании, в прохождении медицинского осмотра и т. д. Каждый человек подбирает нужный вид заботы в соответствии со своими личными потребностями и предпочтениями, в соответствии с тем, в чём на данный момент нуждается его тело.

Физическое благополучие – это регулярный сон, здоровое питание и физические упражнения помогают поддерживать энергию и работоспособность.

2. Эмоциональная забота о себе важна так же сильно, как духовная или физическая, хотя она и не является столь же очевидной. Эмоциональная забота способствует более тонкому и полному пониманию человеком самого себя, собственных чувств и эмоций, что является крайне важным для поддержания собственного психического и физического здоровья.

Эмоциональная стабильность – это умение распознавать свои эмоции, общение с коллегами и близкими, а также занятия, которые приносят удовольствие, способствуют психическому равновесию.

3. Поддержка в профессиональной среде. Обсуждение сложностей с коллегами, обмен опытом и консультации специалистов позволяют более продуктивно решать проблемы.

Также следует отметить, что только внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. Сюда должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества. В организации можно выделить три существенных момента:

1. Неэффективный стиль руководства. «Мужской» стиль руководства не может обеспечить людям необходимую эмоциональную поддержку. «Женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку нечеткие, неопределенные требования ставят под угрозу стремление все делать лучше всех.

2. Работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стараться сделать работу идеально, недостаток времени приведет к эмоциональной и физической перегрузке.

3. Отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку. Влияние социо-культурных факторов также играет важную роль. Уровень эмоционального выгорания всегда повышается в условиях социально-экономической нестабильности. Действительно, современные условия выступают как депрессогенные факторы, за счет наличия в них негативного программирования (особенно час-то встречается в рекламных акциях (например, реклама лекарств). Реорганизующее влияние на личность наблюдается в любой профессии. Но не всегда это влияние носит позитивный характер. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности, условия труда, само отношение личности к объекту своей деятельности накладывают отпечаток на всю структуру личности. Поэтому так легко узнать представителей той или иной профессии, особенно педагогов, которые даже в неформальной обстановке выдерживают повелительный тон, авторитарны, малоэмоциональны и безапелляционны в отношении окружающих. Это свидетельствует о профессиональной ригидности, утере способности изменять свой стиль поведения, что демонстрирует наличие «профессиональной деформации».

4. Время для себя так важно для каждого человека. Необходимо выделять время для отдыха, хобби и собственных интересов, чтобы сохранять внутреннюю гармонию.

Уделение внимания заботе о себе и своем психическом здоровье поможет педагогам сохранить мотивацию, эмоциональное равновесие и эффективность в работе, что в конечном итоге положительно отразится на их отношениях с детьми и достижении образовательных целей. Берегите себя, чтобы продолжать приносить пользу детям и обществу!

## Консультация на тему:

### "Основные стрессоры и негативные аспекты работы педагогов в ДОУ".

Термины стресс и стрессоустойчивость употребляется очень широко, часто и весьма произвольно. Этот короткий термин отражает три основные определения:

- 1). Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;
- 2). Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;
- 3). Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека.

Для того, чтобы не запутаться в терминах, мы под термином «стресс» будем понимать второе определение, т. е. стресс – это реакция организма на внешние факторы.

Результатом стрессовой реакции являются психологические, социальные и физиологические эффекты, которые влияют на благополучие (качество жизни) человека, его здоровье или состояние болезни, а также на продуктивность его деятельности. Не всякий стресс вреден, в некоторых случаях стресс активизирует жизнь человека, стимулирует его активность, способствует творческому нахождению способов совладения с ситуацией, позволяет раскрыть потенциал человека. Такой стресс принято называть эустресс. В других случаях стресс может негативно влиять на жизнь человека, приводить к ухудшению здоровья, стать источником возникновения психических и соматических расстройств, которые могут привести даже к гибели организма. В этом случае говорят о дистрессе.

Работа педагогов в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) может быть напряженной и содержать ряд стрессоров и негативных аспектов, оказывающих влияние на психическое и эмоциональное состояние педагогов. Некоторые из основных стрессоров и негативных аспектов включают в себя:

1. Интенсивную эмоциональную нагрузку:
  - Работа с маленькими детьми требует постоянного эмоционального вовлечения, поддержки и контроля своих эмоций.
2. Рутинность и монотонность:
  - Повторяющиеся задачи и рутина могут привести к утомлению и потере интереса к работе.

### 3. Нехватку времени:

- Педагоги часто сталкиваются с нехваткой времени на подготовку, индивидуальную работу с детьми и личные потребности.

### 4. Адаптацию к изменениям:

- Постоянные изменения в образовательных программах, требованиях и нормативах могут создавать неопределенность и стресс.

### 5. Ответственность за развитие детей:

- Педагоги несут ответственность за развитие и благополучие детей, что может вызывать тревогу и нервное напряжение.

Для справления с данными стрессорами и негативными аспектами работы педагогов в ДОУ рекомендуется обращаться к следующим стратегиям:

- Регулярно обращаться к психологу или консультанту для разгрузки эмоционального давления.

- Организовывать время для самостоятельной работы и отдыха.

- Стремиться к улучшению коммуникации с коллегами и администрацией ДОУ.

- Развивать навыки эмоционального самоконтроля и управления стрессом.

- Искать в работе педагога источники радости и удовлетворения.

Сохраняя баланс между работой и самоуходом, педагоги смогут снизить воздействие стрессоров и негативных аспектов работы в ДОУ, повысить свою работоспособность и качество образовательного процесса.

## **Тренинг по формированию навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия.**

### **Цель тренинга:**

- Обучающая – дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.
- Практическая – развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

### **Задачи тренинга:**

- активизация процесса самопознания;
- обучение различным техникам экспресс — регуляции эмоционального состояния;
- повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;
- формирование навыков произвольного контроля.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно? Названные способы записываются ведущим на доске.

*(Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).*

Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Что я могу использовать из выше перечисленного?

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.



· Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

· На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.) Вы заметили, что сохранили свои силы?

Педагогам сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к рабочему дню". Кто-то настраивает себя на то, что он всё равно не справится со своими эмоциями и к концу дня будет как выжатый лимон. А кто-то может сказать себе: "Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

Упражнение - завершение. "Разноцветные звёзды" (с элементом сказкотерапии).

В завершении я хочу Вам рассказать небольшую сказку.

Сядьте как Вам удобно, расслабьтесь, закройте глаза...

(включая релаксационную музыку)

Итак, Высоко в темном небе, на огромной звездной поляне жили – были звёзды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно...белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг! – прошептала белая звездочка.

«А что ты даешь людям?» - спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными".

Можно открыть глаза...

Я хочу подарить Вам эти разноцветные звезды и хочу пожелать Вам светиться всегда и везде, Уважаемые коллеги, и призываю Вас иметь свой призыв по жизни! (раздаю звезды разноцветные).

## **Тренинг коррекции межличностных отношений, отношения к себе.**

Каждый человек большую часть своей жизни проводит в общении с другими людьми: в группе или на работе, дома или в магазине ...

Поэтому очень важным является вопрос об уровне культуры межличностных отношений, об умении и желании быть толерантными, компромиссными. Ведь культура общения, этика - обязательный элемент повседневных отношений, поэтому они должны войти в законы жизни, стать реально действующими нормами. Именно от них зависит восприятие нас окружающими.

Цель психологического тренинга: с помощью отдельных психологических упражнений осуществить коррекцию отклонений в индивидуальном психическом развитии учащихся.

Тренинг проводится по группам и в кругу (столы или стулья поставить по кругу, люди не должны сидеть, смотря друг другу в спину);

### **ПРАВИЛА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИНГА :**

- Отключение телефонов;
- Выслушивать друг друга не перебивая;
- Принимать мнение других;
- Участвуют во всех упражнениях и не говорят «не хочу!», можно «пропустить», сказать при этом «пропускаю»;
- Быть доброжелательным;
- Не выносить услышанное за пределы.

Однажды царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, царь нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Педагог-психолог: Еще древние мыслители говорили, что самый загадочный сфинкс — это человек. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то мы получим разные ответы, и все вы будете по-своему правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим. Дорога к себе — это нелегкий, но интересный путь. Мы задержимся на главных остановках этого пути.

Наверное, нет человека, который хоть раз не задумался бы о том, зачем он живет. От ответа на этот вопрос зависит многое в жизни человека. В чем же он, этот смысл жизни? Для разных людей он в разном. Для одного — это любовь, для другого — благосостояние, для третьего — любимая работа, для кого-то — семья. Кто-то живет для других, кто-то печется только о себе. Попробуем поразмышлять о смысле жизни: найти свое место в жизни, свое призвание; познать себя, окружающий мир; жить ради удовольствия; жить для людей.

Тогда, что же такое любовь к себе? А любовь к себе — это адекватное осознание собственной ценности, принятие себя, умение слышать свою Душу и собственные желания. Другими словами, чтобы сделать счастливыми окружающих, сначала нужно самому стать таковым. Ведь как можно поделиться с другими водой в пустыне, если собственный сосуд пуст!

Не судить себя за прошлые ошибки, отказаться от обвинений и избавиться от гнета сожалений. Отказаться от критики в свой адрес, обратив внимание на свои достижения, говорить себе комплименты, чтобы укрепить свои силы. Заниматься тем, что доставляет вам радость, что наполняет вашу жизнь смыслом.

Не искать одобрения других, находить комфорт во взаимоотношениях с собственной личностью, чтобы никогда не чувствовать себя одинокими. Беречь свою целостность. Следовать собственным желаниям и целям, а не шаблонам, навязанным обществом.

### *Игра «Комплимент»*

Психолог:

Что может сделать встречу приятной? (высказывания педагогов). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Комплимент принимается в определенной форме: да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

### *Игра «Попробуй угадай»*

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого -нибудь из оставшихся, которого водящий должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:

На какой цветок он похож?

На какой вкус?

На какую песню?

На какую песню?

На какую книгу? И т. д.

Вариация (можно ассоциировать со сказочными героями, называя достоинства) При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим.

Обсуждение:

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого угадали, или кто -нибудь другой? С чем это связано?

(различие в том, какими мы представляемся сами себе, какими другим людям)

### *Игра «Убери мусор»*

оборудование : листы бумаги, ручки , мусорная корзина.

- Зачем человеку мусорное ведро? Зачем необходимо освобождаться от мусора? Представьте, жизнь без мусорного ведра. Так же происходит с нашими чувствами, эмоциями: накапливаются ненужные, негативные, бесполезные. Запишите на листочках чувства, от которых хотите избавиться. «Я обижаюсь на .... », «Я злюсь на...», «Я боюсь.... ».

Сверните листы в комочек и выбросите в корзину.

Обсуждение:

- Что вы испытывали, когда писали о своих негативных чувствах и эмоциях?

- Что вы чувствуете сейчас?

*Релаксация (под музыку)*

«Представьте себя семенем дерева, которое созревает и в конце лета падает на землю. Оно постепенно уходит все дальше в почву и, наконец, находит свое место под этим необычным одеялом. Еще тепло, греет солнце. Но вот начинает хмуриться, все чаще идут дожди...наступает осень с дующими пронизывающими ветрами.

Опадают последние листья с деревьев... Без них деревья стоят серые, голые, они спят. Так же спокойно спят семена в почве. Землю сковывает мороз, падает снег, бушует вьюга, а семена продолжают спать, им тепло. Идет время... Приближается весна. Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Тает снег, журчат ручьи.

Вода пропитывает землю и будит семена от долгого сна. Сначала появляется корешок, затем росток, который медленно движется и тянется к поверхности земли.

Проходит время... и вот уже стоит деревце прочно держится корнями за землю. Оно продолжает расти и теперь ему не страшны ни дождь, ни ветер.

Обсуждение:

- Поделитесь своими ощущениями, какие эмоции вы испытывали?

## **Тренинг «Практические упражнения по интеграции изученных методов релаксации, саморегуляции и стресс-менеджмента».**

**Цель тренинга:** Сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию.

### **Задачи тренинга:**

- обучение приемам и способам психической саморегуляции;
- развитие и формирование базовых навыков психической саморегуляции, повышение контроля над жизненными событиями;
- содействие активизации личностных ресурсных состояний;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья;
- усиление восприимчивости и открытости новому опыту.

**Целевая группа:** молодые специалисты

**Количество участников:** 10-20 человек.

### **Ожидаемые результаты:**

- формирование базовых умений и навыков психической саморегуляции;
- овладение основными приемами и способами саморегуляции в повседневной жизни;
- активизация личностных ресурсов;
- улучшение настроения и самочувствия.

### **Правила поведения в группе:**

1. Слушать друг, друга, не перебивая.
2. Принцип “здесь и сейчас” - говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.
3. Говорить только от своего лица. Заменяем высказывания типа: “большинство моих друзей считают, что...”. “Некоторые думают....” суждениями “Я считаю, что...”, “Я думаю, что....”.

4. Искренность в общении - говорим только то, что чувствуем, только правду, или молчим. При этом открыто выражает свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфиденциальность – все, что происходит во время занятий, не выносится за его пределы. Не распространять за пределами занятий личную информацию об участниках.

6. Определение сильных сторон личности – во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник должен подчеркнуть положительные качества выступающего.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

8. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но должен публично заявить о своем отказе.

Причины того, что мы испытываем и как это проявляем, могут быть не всегда понятными, но тем не менее существуют определенные техники, которые помогают справиться с сильными эмоциональными проявлениями тревоги, страха, грусти, злости и т.д. Возможно, вы попробуете проделать эти упражнения 1 раз и не почувствуете сильных изменений. Но эффект от них будет выше, если выполнять эти упражнения систематично, вырабатывая для себя новую модель совладания со сложными переживаниями. Главное – не количество, а качество. Можно посветить этому 5 минут в день, но каждый день, и через некоторое время результат будет очевиден.

Не все техники подойдут именно вам. Узнать, подходит ли вам то или иное упражнение можно только попробовав его проделать.

### **Упражнение – разминка «Выигрыш»**

Инструкция: Представьте себе, что Вы выиграли/проиграли миллион рублей. Обдумайте, как этот факт повлияет на уровень стресса в вашем организме: когда он позитивен?

Выберите, ответ, на Ваш взгляд наиболее соответствующий действительности:

А) выигрыш скажется позитивно, а проигрыш негативно.

Б) и выигрыш и проигрыш скажутся негативно.

В) и выигрыш и проигрыш скажутся позитивно.

Г) и выигрыш и проигрыш не повлияют вообще никак.



Обдумали, выбрали? На самом деле, правильный ответ б) Увы, но в обоих случаях наш организм окажется в сильном стрессе и будет вырабатывать адреналин, который не всегда полезен.

### **Упражнение “На мосту”**

“Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: “проблемы с деньгами?” “Нет” - ответил он. “Проблемы в семье?” - задал другой вопрос полицейский, “Нет. Меня волнуют мировые проблемы”- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. “Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим”- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба”.

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, “эмоциональном заражении”). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять “свое” и “чужое” настроение).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

### **Упражнение «Драгоценный сосуд»**

Как вы думаете, легко ли удаётся посторонним вывести вас из состояния эмоциональной стабильности? Как вы себя ведёте в такой ситуации?

Инструкция (ведущий, удерживая в руке пластиковый стаканчик): «Представьте себе, что перед Вами «драгоценный сосуд» для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите. Посмотрите, как эти ценности хорошо лежат в этом сосуде, как им там удобно и комфортно». Психолог, сжимает стакан и выбрасывает...

Вопросы для обсуждения. Что вы почувствовали? Ваше состояние, сейчас какое? Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Что с ними происходит потом?

Обратите внимание, все чувства, которые Вы озвучили, они либо негативные, либо конструктивные. Эти чувства, не стимулируют на активность, на сотрудничество человека с человеком. То, что вы сейчас пережили это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это

пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Так как мы пережили небольшой стресс, и я предлагаю попробовать

### **Упражнение «Груз долой!» (под спокойную музыку)**

Инструкция: встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи вверх. Представьте себе, что вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то делать (вспомните свои ощущения в этот момент), напрягите мышцы плеч. А теперь сбросьте «гору с плеч» - отведите плечи назад и затем резко опустите, расслабив мышцы плеч. Повторите 5-6 раз. Прочувствуйте ощущения - расслабление.

### **Упражнение “Водопад, свет, спокойствие...”**

Звучит спокойная музыка.

**Цель:** Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами....  
(30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

**Ритуал прощания:**

- “Какого цвета мое настроение” все рисуют цвет своего настроения в тетрадах.

- “Передай тепло другу” - все встают в круг, берутся за руки, по цепочке пожимают друг другу руку.

Как вам такая техника саморегуляции? Немного потренировавшись, вы можете использовать ее где и когда угодно.

## **Тренинг по эмоциональной саморегуляции, изучение инструментов для распознавания и управления собственными эмоциями.**

### **Цель тренинга:**

Обучающая – дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.

Практическая – развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

### **Задачи тренинга:**

-“Регуляция эмоционального состояния”:

- активизация процесса самопознания;
- обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;
- формирование навыков произвольного контроля.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Существует множество видов деятельности, которые помогают в саморегуляции. Некоторым людям, возможно, нужно делать больше, чем другим, но вот некоторые вещи, которые могут помочь:

*Достаточно спать:* Это важно для всех, но особенно это важно для людей, пытающихся заниматься саморегуляцией. Хороший ночной сон поможет Вам иметь больше энергии и сосредоточенности в течение дня, что облегчит достижение Ваших целей.

*Питайтесь здоровой пищей:* Как и сон, полноценное питание необходимо всем, но оно может быть полезным для тех, кто пытается заниматься саморегуляцией. Когда в Вашем организме есть здоровая пища, Вы будете чувствовать себя лучше и у Вас будет больше энергии, чтобы не сбиться с пути.

*Физические упражнения* — это отличный способ снять накопившийся стресс и напряжение. Оно также может помочь Вам лучше спать, что, как мы знаем, очень важно для саморегуляции.

*Делайте перерывы:* Когда Вы чувствуете себя подавленным или не можете сосредоточиться, оторвитесь от того, чем Вы занимаетесь, на несколько минут. Прогуляйтесь, послушайте музыку или сделайте глубокий вдох. Даже на короткое время Вам будет легче вернуться в нужное русло.

*Ставьте реалистичные цели:* Пытаясь достичь слишком многого сразу, Вы настраиваете себя на неудачу. Начните с малого и развивайтесь, если Вы хотите придерживаться своих целей. У Вас будет больше шансов добиться успеха, если Ваши цели будут достижимы.

*Что является причиной плохой саморегуляции?*

Много разных причин могут способствовать тому, что у человека плохо развиты навыки саморегуляции. Это может быть вызвано состоянием здоровья, умственной отсталостью или тем, что Вас не научили эффективно саморегулированию. Какова бы ни была причина, слабая саморегуляция может привести к некоторым трудностям в жизни, включая проблемы в школе, на работе и в отношениях.

Одна из наиболее распространенных трудностей, с которой сталкиваются люди с плохой саморегуляцией, — это импульсивность. Это означает, что им трудно контролировать свои импульсы, и они часто действуют, не задумываясь о последствиях своих действий. Это может привести к тому, что они принимают импульсивные решения, которые могут не соответствовать их интересам, и в результате могут вести себя агрессивно или нарушать дисциплину.

Слабые навыки саморегуляции часто приводят к проблемам с эмоциональным контролем. Люди, испытывающие трудности с регулированием своих эмоций, могут чувствовать себя подавленными сильными эмоциями, такими как гнев или печаль. Они могут испытывать вспышки эмоций или вести себя неадекватно ситуации. Это может испортить отношения и затруднить функционирование человека.

*Проблемная ситуация “Посмотри изнутри” (5-7 мин)*

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами)

запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Вот некоторые способы сделать это:

1. Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе; сделайте это несколько раз.

2. Предлагаем прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

3. Взмахи руками. У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника — отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

4. Танцы. Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.

5. Смыть конфликты и стрессы. Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массируют голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

6.27 предметов. Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

7. Лестница. Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

8. Ароматерапия. Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

Что необходимо, чтоб эффект от саморегуляции был максимальным?

Постановка целей: Это предполагает постановку конкретных, достижимых, реалистичных целей. Важно иметь краткосрочные и долгосрочные цели, чтобы поддерживать мотивацию и сосредоточенность.

Планирование: Этот компонент включает в себя составление плана действий для достижения Ваших целей. Этот план должен быть подробным и конкретным, чтобы Вы точно знали, что нужно сделать.

Выполнение: Это самая важная часть саморегуляции, поскольку она включает в себя принятие мер и выполнение Вашего плана. Это требует дисциплины и целеустремленности для достижения успеха.

Мониторинг: Этот шаг включает в себя отслеживание Вашего прогресса и контроль результатов. Это поможет Вам увидеть, насколько далеко Вы продвинулись, и определить области, которые нуждаются в улучшении.

Оценка: Этот заключительный этап включает в себя оценку Вашего прогресса и анализ результатов. Это позволит Вам увидеть, достигли ли Вы своих целей или нет, и при необходимости внести коррективы

## Опросник «Ваше эмоциональное состояние».

1. Как часто вы чувствуете себя эмоционально удовлетворенным/удовлетворенной?

- Постоянно
- Иногда
- Редко
- Никогда

2. Оцените свой уровень стресса за последние две недели по шкале от 1 до 5 (где 1 - отсутствие стресса, 5 - максимальный уровень стресса).

3. Какие физические симптомы усталости вы испытываете? (Выберите все подходящие варианты)

- Головная боль
- Бессонница
- Боли в мышцах и суставах
- Недостаток энергии
- Другое

4. Какие факторы, по вашему мнению, влияют на ваше эмоциональное благополучие?

- Работа/учеба
- Отношения с близкими
- Саморазвитие
- Физическая активность
- Другие (укажите)

5. Какие методы вы используете для снятия стресса и улучшения своего самочувствия?

---

---

6. Чувствуете ли вы необходимость в профессиональной поддержке для улучшения своего эмоционального состояния?

---

---



## Опросник САН (Самочувствие – Активность – Настроение).

Бланк опросника

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

№, п/п Оценки Баллы Оценки

- 1 Самочувствие хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Самочувствие плохое X
- 2 Чувствую себя сильным 3 2 1 0 1 2 3 Чувствую себя слабым X
- 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 X
- 6 Хорошее настроение 3 2 1 0 1 2 3 Плохое настроение X
- 7 Работоспособный 3 2 1 0 1 2 3 Разбитый X
- 8 Полный сил 3 2 1 0 1 2 3 Обессиленный X
- 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 X
- 12 Жизнерадостный 3 2 1 0 1 2 3 Мрачный X
- 13 Напряженный 3 2 1 0 1 2 3 Расслабленный X
- 14 Здоровый 3 2 1 0 1 2 3 Больной X
- 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 X
- 18 Радостный 3 2 1 0 1 2 3 Печальный X
- 19 Отдохнувший 3 2 1 0 1 2 3 Усталый X
- 20 Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Изнуренный X
- 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 X  
24 Оптимистичный 3 2 1 0 1 2 3 Пессимистичный X  
25 Выносливый 3 2 1 0 1 2 3 Утомляемый X  
26 Бодрый 3 2 1 0 1 2 3 Вялый X  
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 X  
30 Довольный 3 2 1 0 1 2 3 Недовольный X

Обработка и интерпретация

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

Обработка результатов

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключам в три категории и

подсчитывается количество баллов по каждой из них.

— Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

— Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

— Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Интерпретация:

Средний балл шкалы равен 4.

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого.

Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого.

Оценки состояния лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого.

Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

Интерпретация:

1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение

3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой

человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое.

5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение.

Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность - 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества.. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой.

По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение - сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2)

четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

## Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе.

**Инструкция.** Оценит, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в данном коллективе. Для этого прочитать сначала предложения слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине.

### Оценки:

3- свойство проявляется в коллективе всегда

2- свойство проявляется в большинстве случаев

1- свойство проявляется нередко

0- проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство

3 2 1 0 - 1 - 2 - 3

1. Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения.

2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии.

3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание.

4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности.

5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание искреннее участие всех членов коллектива.

6. С уважением относятся к мнению друг друга.

7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные.

1. Преобладает подавленное настроение.

2. Конфликтность в отношениях и антипатии.

3. Группировки конфликтуют между собой.

4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.

5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство.

6. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.

7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива.

8. В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение, растерянность, «Один за всех и все за одного».

9. Чувство гордости за коллектив если его отмечают руководители.

10. Коллектив активен, полон энергии.

11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе.

12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно.

13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту.

8. В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, взаимные обвинения.

9. К похвалам и поощрениям коллектива относятся равнодушно.

10. Коллектив инертен и пассивен.

11. Новички чувствуют себя чужими.

12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах.

13. Коллектив заметно разделяется на «привилегированных»; пренебрежительное отношение к слабым.

**Обработка полученных данных.** Осуществляется в несколько этапов. Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем или большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого педагога, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики: +22 и более – это высокая степень благоприятности социально-психологического климата; от 8 до 22 – средняя степень благоприятности социально-психологического климата; от 0 до 8 – низкая степень благоприятности; от 0 до (-8) – начальная неблагоприятность социально-психологического климата; от (-8) до (-10) – средняя неблагоприятность; от (-10) и ниже в отрицательную сторону – сильная неблагоприятность.

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

А) записать, а затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

Б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительные), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Описанная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития.

## Проективная методика «Кто Я?» или «Шесть незаконченных рисунков»

Стимульный материал – готовые бланки.

Инструкция:

Перед каждым из вас бланк, на котором вы видите незаконченные фигуры. Ваша задача, закончить каждую фигуру так, чтобы получился конкретный образ. Затем, дайте этому образу характеристику, какой он? Например, если вдруг, у вас получился ёжик, то не пишите, что он серый, а напишите, что он добрый, пугливый, любит одиночество. Это всего лишь пример.

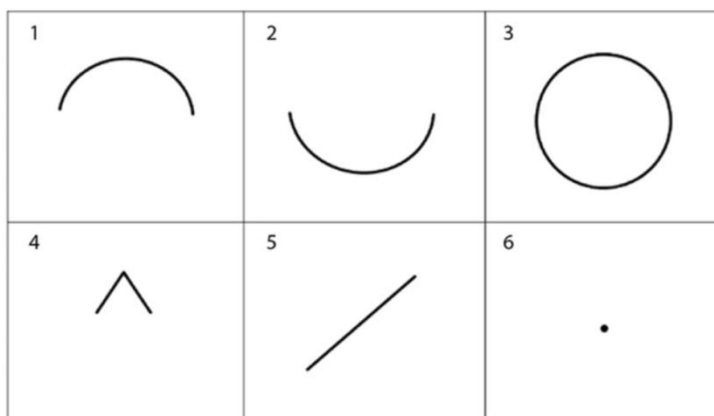
ИНТЕРПРИТАЦИЯ:

1. Первый квадрат. Это вы, таким вас видят окружающие люди. Прочитайте характеристику вашего законченного образа.
2. Второй квадрат. Это вы на самом деле.
3. Третий квадрат. Это вы, но в детстве.
4. Четвертый квадрат. Это ваши представления о доме.
5. Пятый квадрат. Ваши профессиональные успехи. Ваша карьера.
6. Шестой квадрат. Это вы в любовных отношениях.

Обсуждение.

Я считаю, данную методику очень интересной. Несмотря на то, что с первого взгляда, она кажется несерьезной, но при правильной интерпретации можно сделать вполне полезные выводы для себя.

### Методика "Шесть незаконченных рисунков"





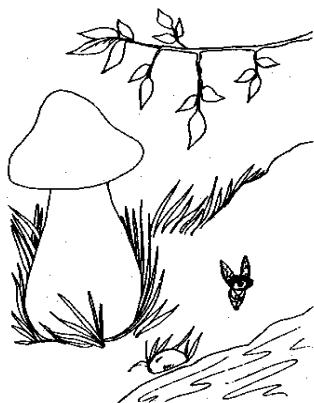
## Проективная методика «Домик для Эльфа»

Данная методика позволяет оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека.

Обратите внимание у вас есть листочки с рисунками.

*Цель* данной методики узнать отношение педагогов к окружающему миру.

Итак - Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!



*Ключ к тесту:*

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

Если вы нарисовали **ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА** подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Если ваш **ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ**, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу **ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА**, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе **НЕТ ОКОШЕК**, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же **ОКОШКО ЕСТЬ**, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

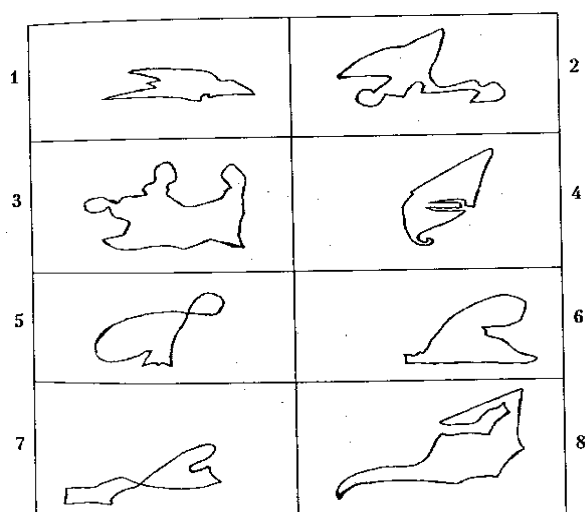
Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

## Следующая методика «Пары фигур» или "В чем ваша проблема"

*Цель данной методики* диагностическая - выявление жизненных проблем. Профилактическая – обучение самоанализу, умению размышлять над собственными жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.

*Инструкция:*

Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные.



*Ключ к тесту*

Смысл этого теста заключается в том, что он наглядно демонстрирует вашу готовность и умение размышлять над вашими жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам.

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) - ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

**ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР** - это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ**

СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

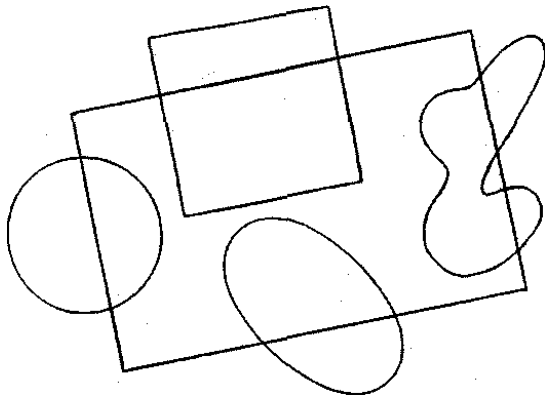
ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР - это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР — это ваши желания и потребности. Если вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами изменяются и ваши жизненные установки.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА - это ваши действия. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

## Методика «Геометрическая картина мира»

*Цель:* выявление коммуникабельных качеств личности педагога. Профилактическая – способность анализировать свои профессиональные качества и умение работать в коллективе.



*Инструкция:* Посмотрите на композицию, составленную из четырех геометрических фигур и одной произвольной. Вы должны закрасить одну фигуру, часть фигуры или несколько таким образом, чтобы рисунок приобрел законченность.

### *Интерпретация*

Каждая из представленных в тесте фигур является символом, который можно и нужно расшифровать. Остановимся на каждой фигуре в отдельности.

**КРУГ** — это ваша коммуникабельность, способность идти на компромисс, умение сглаживать острые углы. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ТОЛЬКО КРУГ**, то вас можно назвать прекрасным исполнителем, идеальным подчиненным, вы умеете работать в любом коллективе и ладить практически со всеми людьми.

**КВАДРАТ** — это ваша твердость и принципиальность, умение настоять на своем, способность к принятию решений. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ТОЛЬКО КВАДРАТ**, то это значит, что вы сможете довести до конца любое дело и выполнить самую трудную работу. Вы трудолюбивы и прилежны.

**ОВАЛ** — это гибкость вашего мышления, инициативность, умение улавливать новые тенденции и веяния, способность к анализу. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ТОЛЬКО ОВАЛ**, то это говорит о вашем желании играть в коллективе лидирующую роль, вы просто не можете удовлетвориться ролью

прилежного исполнителя, вам необходимо чувствовать себя впереди всех, и вы действительно стоите на шаг впереди своих коллег.

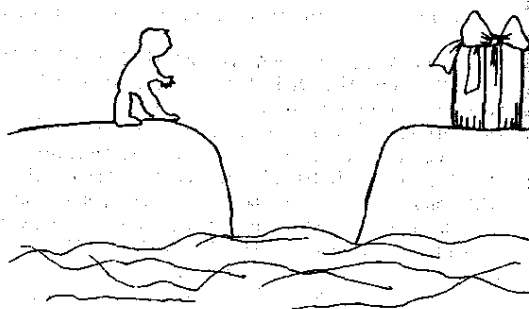
**ПРОИЗВОЛЬНАЯ ФИГУРА** - это ваше творческое начало, бунтарство, стремление разрушить старое и создать новое. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ТОЛЬКО ЭТУ ФИГУРУ**, то вас можно назвать бунтарем и выскочкой, вы будете работать в коллективе только в том случае, если ваш руководитель заслужит ваше искреннее восхищение и уважение. Вы не признаете общепринятые авторитеты, вы сами их устанавливаете.

**САМАЯ БОЛЬШАЯ ФИГУРА, ПРЯМОУГОЛЬНИК**, — это коллектив, в который вы умещаетесь или нет. Если вы частично закрасили одну (две, три или все) фигуры таким образом, что **ЗАКРАШЕННЫЕ ЧАСТИ ОКАЗАЛИСЬ В ПРЯМОУГОЛЬНИКЕ**, а за его пределами фигуры остались незакрашенными, то это говорит о вашей исполнительности. Вы любите и умеете работать в коллективе, хотя при необходимости могли бы работать и самостоятельно.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЕ ПРЯМОУГОЛЬНИК**, оставив незакрашенными только «наползающие» на него фигуры, то это говорит о том, что вы не способны проявить инициативу ни в чем, вы несамостоятельны, и коллективный труд для вас единственно приемлемый способ работы. Вы нуждаетесь в руководителе, как овца нуждается в пастухе. Вы по жизни ведомый.

### Методика «Постройте мост».

*Цель:* выявление целеустремленности в работе и личной жизни.



*Инструкция:* Внимательно посмотрите на этот рисунок. Он незаконченный, вы должны его дополнить таким образом, чтобы получился ясный и понятный сюжет. Рисуйте все, что приходит вам в голову.

### *Интерпретация:*

Этот тест покажет вам, насколько вы целеустремленный человек. Все символы достаточно прозрачны. ЧЕЛОВЕК — это вы сами, СВЕРТОК НА ДРУГОМ БЕРЕГУ - это ваша цель, РЕКА — это полоса препятствий, которую вам надо каким-то образом преодолеть. То, как вы это сделаете, и продемонстрирует наличие или отсутствие в вашем характере такой черты, как целеустремленность.

Если вы нарисовали МОСТ, то это очень хороший знак. Это говорит о том, что вы не откажетесь от своей цели только потому, что добраться до нее не очень легко. Чем КРЕПЧЕ нарисованный вами МОСТ, тем сильнее ваша воля и решительнее характер.

Если вы нарисовали МОСТИК-ЖЕРДОЧКУ, то это значит, что вас можно сбить с курса, заставить передумать, запугать, наконец, и тогда вы перестанете стремиться к своей цели. Вы можете спастись перед жизненными трудностями (как упали бы с этого мостика в реку).

Если ваш МОСТ С КРАСИВЫМИ ПЕРИЛАМИ, весь РЕЗНОЙ И ПОКРЫТЫЙ УКРАШЕНИЯМИ, то это говорит о том, что вы склонны все идеализировать, вы по натуре романтик, и даже цели у вас очень красивые и романтические, несколько нежизненные.

РЕКА, в которой КИШАТ КРОКОДИЛЫ ИЛИ АКУЛЫ, говорит о том, что вы боитесь тех препятствий, которые могут вам встретиться на пути к вашей цели. Если при этом ваш МОСТИК ШАТКИЙ И ТОНЕНЬКИЙ, то можно не сомневаться: вы часто поддаетесь необоснованной панике. У вашего страха, как говорится, глаза велики. Но вам следует помнить и другую поговорку: глаза боятся, а руки делают. Все не так страшно, как вам кажется.

Если вы нарисовали НА ВОДЕ ЛИНИИ ИЛИ РАСТЕНИЯ, то это означает, что вы не ждете от жизни подвоха, но и не надеетесь, что у вас всегда все будет гладко, без сучка и задоринки. Вы понимаете, что в жизни все случается, и готовы преодолеть любое препятствие.

Если вы ЗАПОЛНИЛИ РЕКУ РЫБОЙ, мирно резвящейся в воде, то это говорит о том, что вы не видите опасностей на своём пути и полны радужных надежд. Вы верите, что у вас все всегда будет хорошо. Но эта уверенность проистекает из вашего полного незнания жизни, ваш оптимизм может лопнуть в одно мгновение при столкновении с реальными трудностями.

вдоха. Определите это самостоятельно. Отдохните в течение минуты.

Если какие-то участки тела, например, плечи, шея, бедра и так далее, **поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу.** Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления. То есть пока они сами не расслабятся.

### Прочие детали

✦ *Сколько времени уходит на выполнение ПМР?*

- Среднее время выполнения ПМР - **15-20 минут.** Или 1-2 минуты, если говорим об одновременном напряжении всех мышечных групп.

✦ *Как часто выполнять ПМР?*

Минимум **два раза в день** - утром и вечером (можно перед сном (за час до сна) - поможет уснуть). Есть возможность делать чаще - делайте. По подходу утром, днем и вечером - уже замечательно. Если вы уже можете одновременно качественно напрячь все мышечные группы, то делайте упражнение **7-10 раз в день** до тех пор пока вы не научитесь **произвольно, быстро и**

- **полноценно расслабляться без предварительного напряжения.**

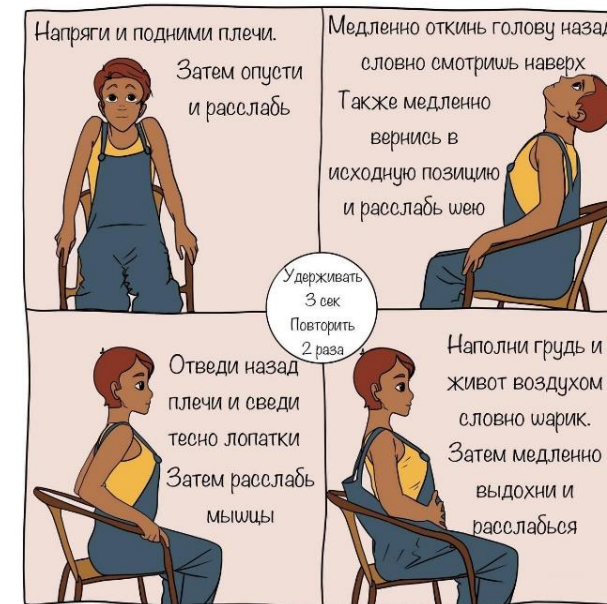
✦ *Что значит произвольно расслабляться без предварительного напряжения? Ведь чтобы полностью расслабиться, мы сначала должны напрячься.*

- Дело в том, что регулярно практикуя ПМР, мы научаемся лучше чувствовать мышечное напряжение. В результате мы научаемся его снимать **без проведения дополнительных упражнений** - произвольно. Это крайне эффективный навык, который вы сможете применять в любых стрессовых ситуациях и снижать мышечное и, следовательно, эмоциональное напряжение.

✦ *Есть ли противопоказания?*

- Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом.

## Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону



Педагог-психолог Беспалова О.Ю  
Педагог-психолог Золотько Н.А.



Если мы хотим избавиться от страхов, постоянного напряжения, в т.ч. эмоционального, крайне важно научиться расслаблять мышцы.

В этом вам может помочь **прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону**.

### Суть техники

На короткий момент создать сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

**Необходимо будет напрячь следующие участки тела:** кисти, предплечья, плечи и надплечья, лопатки, лицо, шею, пресс, ягодицы, промежность, бедра, голени, стопы.

### Варианты исполнения техники

#### ✦ Первый вариант (Начальный)

Сначала вам нужно будет **напрягать все мышечные группы по отдельности**. Для того, чтобы научиться чувствовать напряжение и расслабление в каждой мышечной группе. То есть сначала напрягли кисти, потом предплечья, плечи и т.д.

#### ✦ Второй вариант (Начальный)

Или же вы можете **напрягать мышцы, последовательно подключая другие мышечные группы**. Например:

1. Кисти;
2. Кисти + предплечья;
3. Кисти + предплечья + плечи

И так до полного напряжения всех мышц одновременно.

#### ✦ Третий вариант (Продвинутый)

После того, как вы научитесь хорошо чувствовать напряжение и расслабление своих мышц, вы можете начать практиковать **одновременное напряжение всех групп мышц**. В этом случае на выполнение техники вам потребуется около 1-2 минут. Выглядит это примерно так:

1. Сели на стул или легли на кровать;
2. Напрягли сразу все мышечные группы;
3. Продержали напряжение около 15-ти секунд;
4. Сняли напряжение и почувствовали расслабление;
5. Обратили внимание на те участки тела, которые не расслабились до конца и если таковые есть, напрягли их отдельно.

Есть множество вариантов проведения ПМР. Мы приводим инструкцию от А.В. Курпатова:

- ◆ Кисти — сожмите пальцы в кулак;
- ◆ Предплечья — согните кисти в лучезапястном суставе;
- ◆ Плечи и надплечья — разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;
- ◆ Лопатки — сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;
- ◆ Лицо — нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;
- ◆ Шея — попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;
- ◆ Пресс — втяните живот, сделайте его плоским;
- ◆ Ягодицы — сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;
- ◆ Промежность — одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;
- ◆ Бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;
- ◆ Голени — потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;
- ◆ Стопы — согните пальцы.

**В этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и глубоко, спокойно выдохните. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких**

« Стресса не следует избегать  
, ибо полная свобода от  
стресса означает смерть»  
«Стресс –это аромат и вкус  
жизни»

Ганс Селье(1907-1982)создатель  
учения о стрессе.

СТРЕСС ПОНЯВЛЯЕТСЯ ОТТОГО, ЧТО ВЫ,  
ЗНАЯ КАК ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО,  
ДЕЛАЕТЕ НАОБОРОТ.

© ЛАРРИ УИНГЕТ

Народная мудрость:

"Если не можешь снять  
стресс - не одевай его!"

**Помните о чувстве юмора!!!**  
**Юмор – великий облегчитель**  
**стрессов и один из лучших способов**  
**избавиться от беспокойства.**



МБДОУ «Детский сад № 188»

# Что такое стресс и как с ним бороться?



*Педагог-психолог Беспалова О.Ю*  
*Педагог-психолог Золотько Н.А.*

## Что такое стресс?

Стресс с английского переводится как «нагрузка, давление, напряжение». В психологии под стрессом понимают реакцию организма на давление стрессогенных факторов (стрессоров). Это внешние и внутренние раздражители, которые выводят человека из равновесия, вызывают психофизическое напряжение.

## Чаще всего стресс оказывает влияние на физиологическое здоровье человека:

- ухудшается концентрация внимания и памяти,
- наступает быстрая утомляемость,
- появляются сильные головные боли,
- наблюдается учащение сердцебиения,
- может случиться инфаркт миокарда,
- обостряется гипертоническая болезнь,
- наступает хроническое недосыпание,
- обостряется или открывается язвенная болезнь и гастрит,
- снижается иммунитет.

## Памятка по управлению стрессом:

1. Дыхательные упражнения: Проводите регулярные дыхательные упражнения для снятия напряжения и улучшения общего самочувствия.

2. Физическая активность: Занимайтесь спортом или физическими упражнениями, чтобы повысить уровень эндорфинов - гормонов радости.

3. Питание: Питайтесь здоровой и сбалансированной пищей, избегайте избытка сахара и кофеина, они могут усиливать стресс.

4. Сон: Обеспечивайте себе достаточный сон, он играет важную роль в восстановлении организма и снижении уровня стресса.

5. Планирование и организация: Планируйте свои дела заранее, чтобы избежать чрезмерной суеты и стресса от неожиданных обстоятельств.

6. Социальная поддержка: Общение с близкими, друзьями или психологом помогает справляться со стрессом, делитесь своими чувствами.

7. Время для себя: Находите время для увлечений, хобби или просто для отдыха, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие.

8. Медитация и йога: Практика медитации или йоги помогает успокоить ум и тело, снижая уровень стресса и тревоги.

9. Принятие ситуации: Принимайте ситуацию такой, какая она есть, осознайте, что не всегда можно контролировать все аспекты жизни.

10. Профессиональная помощь: Если стресс становится непреодолимым, не стесняйтесь обратиться к психологу или специалисту для поддержки и консультации.

Помните, что у каждого человека свои методы управления стрессом, и важно найти то, что работает лучше всего для вас.

Итак, главное, что нужно усвоить - **не пускайте стресс на самотек**. Нераспознанные стрессовые реакции в организме со временем приводят к значительным сложностям в жизни и на работе, а позже - к соматическим заболеваниям.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500019662

6467/23

Регистрационный номер № .....

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что .....

**Золотько Наталья Александровна**

(фамилия, имя, отчество)

с « 21 » марта 2023 г. по « 31 » марта 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в .....

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

**Профилактика аутодеструктивного поведения и формирование**

по теме: .....

**жизнестойкости детей-мигрантов в образовательных учреждениях**

72 часа

в объеме: .....

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере защиты прав и интересов детей	20 часов	Зачтено
Методологические аспекты понятия аутодеструктивного поведения и формирования жизнестойкости детей-мигрантов	12 часов	Зачтено
Приемы и техники психологической помощи детям-мигрантов в трудной жизненной ситуации	40 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) .....

(наименование предмета)

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: .....

М.П.

20 Ректора .....

И.В. Лихачева .....

Секретарь .....

С.И. Андрущенко .....

Город Краснодар

Дата выдачи 31 марта 2023 г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**232418903050**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

40-9/2607-23

Город

Краснодар

Дата выдачи

26 июля 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Золотько**

**Наталья Александровна**

в период с 10.07.2023г. по 26.07.2023г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Внедрение ФОП дошкольного образования в  
образовательную практику дошкольной образовательной  
организации

в объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.