**Тренинг для воспитателей ДОУ: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов». Часть 1.**

Цель: знакомство членов группы; осознание педагогами своих эмоций и чувств, принятие их; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Оборудование: листы, ручки, музыка для релаксации, мяч, мусорное ведро, опросник Бойко по количеству участников.

**Ход проведения тренинга психолога в детском саду.**

**Приветствие:** Уважаемые коллеги. Сегодня наша первая встреча в рамках тренинга. На протяжении учебного года их будет три. Но прежде чем поговорить о тематике тренинга, давайте поприветствуем друг друга. А сделаем мы это следующим образом.

*Упражнение “Знакомство”.* (Ведущий начинает выполнять упражнение первым)

- Держа мяч в руках, называете свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например, Светлана – “смелая”. Затем мяч передается следующему участнику и тот называет свое имя и качество. Давайте я начну с себя…

**Мини – лекция.** Все тренинги в этом году посвящены профилактике эмоционального выгорания педагогов. Наверняка, многие из вас уже слышали данное определение, но суть его может быть не ясна. Давайте попробуем разобраться, что же такое «*синдром эмоционального выгорания*»?

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Все мы знаем, что в последние годы наша с вами работа стала намного сложнее и нервнее и требует от нас огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат. Пожалуй, каждый из нас ловил себя на мысли, о том, как все приелось, работа не радует, что стали нервными и срываемся на близких нам людях. Если подобное состояние становится частым, а порой и вовсе хроническим, то можно подозревать синдром эмоционального выгорания. Итак, «синдром эмоционального выгорания» - это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в состоянии стресса.

- Как можно понять, что вы близки к подобному состоянию? На экране представлены симптомы эмоционального выгорания, давайте я их перечислю, а вы отметьте, сколько из них проявляются у вас в настоящее время.

Симптомы:

 — усталость, истощение;

 — недовольство собой, нежелание работать;

  — нарушение сна;

 — плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;

 — агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);

 — негативная самооценка;

 — пренебрежение своими обязанностями;

 — снижение энтузиазма;

 — отсутствие удовлетворения от работы;

 — негативное отношение к людям, частые конфликты;

 — стремление к уединению;

 — чувство вины;

 — потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, сладости, табак, и тому подобное);

 — снижение аппетита или переедание.

Как мы видим, симптомов много и некоторые из них могут достаточно часто проявляться практически у каждого человека. Если вы отметили у себя 6-7 симптомов, и они проявляются совместно, то это уже серьезный повод задумать. Чтобы более точно определить уровень эмоционального выгорания, я попрошу вас до конца месяца заполнить опросник (лежит у каждого на стуле). Он является полностью анонимным, вам нужно будет ответить на вопросы «Да» или «Нет» или по желанию можно отвечать знаками + и – для соблюдения большей конфиденциальности. Прочерков быть не должно. Если вы не уверены в ответе, все-таки выберете в какую сторону вы склоняетесь больше.

Итак, очень важно обращать внимание на собственное состояние, научиться давать выход накопившейся усталости и негативу в повседневной жизни. Проведение тренингов будет нацелено именно на снятие эмоционального напряжение и познание себя.

**Правила группы.** Сейчас мы с вами – тренинговая группа. Как и в любой группе у нас есть свои правила.

1. *Общение на основе доверия*.

2. *«Я-высказывания».* Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что» - следующим: «Я считаю, что».

3. *Правило «СТОП*». Если кто-то не желает отвечать на вопрос, участвовать в игре, он имеет право сказать: «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко.

4. *Уважение к тому, кто говорит*. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

**Практическая часть.**

**Разминка.** **Упражнение “Передача чувств”.**

- А сейчас давайте перейдем к практической части нашего тренинга и первое упражнение, которое я хочу вам предложить в качестве разминки, называется «Передача чувств». Я попрошу вас встать друг за другом в одну линию. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какую – либо эмоцию (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. А потом мы узнаем у впереди стоящего, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Рефлексия: поделитесь впечатлениями от упражнения. Что не получалось, почему? Что вы сейчас чувствуете?

**Упражнение «9 точек 4 линии».**

 - Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как делать правильно, и мы не всегда готовы принять что-то новое, пойти на нестандартное решение. И это тоже является риском эмоционального выгорания. По этому поводу я предлагаю вам эксперимент, который показывает, насколько вы можете оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.

Я раздам вам листы, на каждом нарисовано 9 точек *(раздаю).* Попробуйте пересечь все эти точки, образующие квадрат с помощью четырех прямых линий. Руку от листа отрывать нельзя. Последующая линия должна начинаться там, где окончилась предыдущая. Например, вот так (показ на экране). Но это конечно не вариант выполнения задания. Постарайтесь мыслить шире.

Выполнение задание. Подведение итогов: получилось или нет.

Пояснение: основная «сложность» задачи в том, что большинство людей сами добавляют себе стереотипное ограничение, которого нет в условиях задачи – не выходить за пределы поля с точками. Если подобным образом себя не ограничивать, то решение задачи может выглядеть следующим образом (показ).

Итог: открываемся новому, не надо бояться выходить за границы собственных стереотипов.

**Упражнение «Познай себя». (***Листы и ручки).*А сейчас я предлагаю вам узнать о себе интересные моменты, которые порой скрывает наше подсознание с помощью теста, который так и называется «Познай себя».

 Переверните пожалуйста листок, вы видите страницу, пронумерованную по количеству вопросов. Итак, вам нужно будет прослушать 8 вопросов и записать как ответ первое, что придет вам на ум. Не думайте над ответами слишком долго. Их никому оглашать не придется, если только вы сами захотите. Самое главное, записывайте первое, что пришло в голову. Итак, начнем.

Вопросы:

1. Вы гуляете в лесу. Вы не одни. С кем вы гуляете?

2. Вы углубляетесь в лес. Вы видите зверя. Что это за зверь?

3. Что произойдет между вами и зверем?

4. Вы проходите еще дальше в лес. Вы выходите на участок, где стоит дом вашей мечты. Опишите его размер.

5. Обнесен ли дом вашей мечты оградой?

6. Вы входите в дом и проходите в столовую, где видите обеденный стол. Опишите, что вы видите на столе и вокруг него.

7. Вы выходите из дома через черный ход, в траве лежит чашка. Из чего она сделана?

8. Что вы сделаете с чашкой?

Интерпретация.

1. Человек, с которым вы идете, наиболее важен для вас в вашей жизни. Если вы один, то вас больше всего интересует собственная персона, либо вы не ощущаете поддержки окружающих настолько, чтобы оценить ее должным образом и обратить внимание.

2. Размер зверя представляет ваше восприятие масштаба ваших проблем. Мифическое существо — это ваши желания и фантазии, если оно пугает вас, то это обычные страхи, от которых нужно избавиться.

3. То, как вы действуете при встрече с животным, представляет то, как вы решаете ваши проблемы (пассивно/агрессивно/избегая/игнорируя).

4. Размер дома указывает на степень вашего стремления решить свои проблемы. Окна и двери свидетельствуют о поиске решения.

5. Отсутствие ограды указывает на вашу открытость. Вы всегда рады людям. Если ограда имеется, это указывает на закрытость характера. Вы предпочитаете, чтобы люди не заходили к вам, не предупредив вас об этом.

6. Если в вашем ответе не упоминается еда, люди, или цветы, тогда, обычно, вы не так счастливы.

7. Прочность материала, из которого сделана чашка, отображает то, как вы воспринимаете ваши отношения с человеком, которого вы указали в ответе №1. Например, пенопласт, пластик, бумага – одноразовые материалы. Метал и пластик – более прочные материалы. Ржавая от старости поверхность указывает на стабильность и привычку, привязанность. Разбитая, либо поцарапанная поверхность указывает на отношения, в которых присутствуют обиды или недомолвки.

8. То, что вы делаете с чашкой, указывает на то, как вы поступаете с человеком, упомянутым в первом ответе. Ищите ключевое слово в описании.

Рефлексия: открыли ли вы что-то новое о себе? Желательно ли в дальнейшем применение подобных тестов?

**Обучение приемам снятия стресса.**

 - Прежде чем перейти к следующей части нашего тренинга, я хочу прочитать вам одну притчу.

**Притча «Решение проблем».** Однажды на лекции профессор взял в руки стакан с водой, вытянул руку вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, грамм 300, пожалуй. А может и все 500, - раздавались ответы.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких секунд?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2 минуты?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. «Возможно, даже придется ехать в больницу», - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни. Просто поставьте стакан на стол.

**-** Вот такая интересная притча. Вы согласны с профессором? То есть получается, что многие проблемы мы сами делаем значительнее, чем они есть. Поэтому так важно уметь избавляться от плохих мыслей и переживаний.

**Беседа «Экстренная самопомощь».**  «Бывают случаи, когда нами резко овладевают негативные эмоции. Им не следует поддаваться, и тем более не стоит подавлять, от них нужно избавляться, Давайте подумаем, как в условиях работы в детском саду можно быстро избавиться от негативных сиюминутных переживаний». Какие варианты вы можете предложить?

Примеры ответов:

* резко встать и пройтись;
* изрисовать лист бумаги, помять/порвать и выбросить;
* покричать в подушку/побить подушку;

**-** Замечательно, а сейчас я хочу вам предложить упражнение с применением как раз одного из перечисленных вариантов. Называется оно – «Ведро мусора».

**Упражнение «Ведро мусора»**

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**-** Всем нам необходимо время для покоя и расслабления. Сейчас я предлагаю вам отправиться в эмоциональное путешествие.

**Релаксационное упражнение «Путешествие».** (приятная музыка).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их решение, получение положительных эмоций.

Инструкция: участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться. Пожалуйста, не открывайте глаза пока я не попрошу.

Ведущий под спокойное музыкальное сопровождение говорит: «Представьте, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхаете прекрасный аромат нежных бледно-розовых цветов. По узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и попадает на прекрасную зеленую лужайку. Мягкая трава покачивается, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы разлетаются ... перед вами появляется озеро ... вода прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу вдоль игривого ручейка, подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией.

За водопадом грот. Тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой (пауза). А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза»

**-** Вот и подошел к концу первый тренинг. В заключении мне бы хотелось прочесть несколько слов, может быть вы тоже видели их на просторах интернета:

«Это невозможно», - сказала Причина. «Это безответственно», - отметил Опыт.

«Это бесполезно», - отрезала Гордость «Попробуй ...» - прошептала Мечта.

Рефлексия. Обсуждение.

- Спасибо вам за внимание. А сейчас мне бы хотелось услышать ваше мнение по поводу проведенного мероприятия. Интересным ли был тренинг? Какое упражнение больше понравилось? Было ли что-то сложным или может быть неприятным? Чем бы хотели заняться на следующем тренинге? Напомнить про опросник.

**Тренинг для воспитателей ДОУ. Часть 2.**

- Уважаемые коллеги, сегодня мы с вами собрались на второй тренинг по профилактике эмоционального выгорания. И начнем мы его с приветствия на японском языке. На экране представлен перевод русских букв на японский манер. Пожалуйста, запишите, как будет произноситься ваше имя по-японски, а затем каждый зачитает его. Можно использовать короткий вариант своего имени.

- Давайте продолжим. Ни для кого ни секрет, что для эмоционального благополучия на работе важны доброжелательные отношения с коллегами. И так как мы с вами – коллектив, для нас важно уметь работать сообща. Я предлагаю вам упражнение, которое называется «Одно желание на всех».

Я попрошу вас разделиться на группы по 4 человека. (Делим кто с кем рядом сидит). У каждой группы будет свой мольберт и цветные маркеры. (Проходят к мольбертам). Давайте представим, что мы поймали золотую рыбку, которая может исполнить всего 4 желания, по одному на группу. Итак, упражнение начинается с фразы «Я желаю…». Первый участник группы говорит, чтобы он сейчас хотел бы получить, второй участник рисует пожелание первого и словесно дополняет его. Третий дорисовывает просьбу второго и произносит то, что хочет он. Тоже самое делает четвёртый участник. Упражнение заканчивается, когда первый участник нарисует пожелание последнего. Важно, что желания игроков должны дополнять друг друга.

Приведу пример: 1-ый: я желаю тапочки; 2-ой: рисует тапочки и произносит: желаю, чтобы тапочки были зеленого цвета; 3-ий: раскрашивает тапочки в зеленый цвет и говорит: желаю, чтобы тапочки имели глаза; 4-ый: рисует глаза и дополняет: желаю, чтобы тапочки были 45 размера; 1-ый: обозначает размер на тапочках и заканчивает игру.

По окончании упражнения все садятся на свои места и обсуждаются получившиеся “картины” - команды рассказывают об их совместном желании.

**Подведение итогов опросника Бойка на эмоциональное выгорание.**

А теперь давайте подведём итоги проведенного тестирования. В нем приняли участие 15 человек. Обратите внимание на таблицу. Эмоциональное выгорание – процесс динамический и возникает поэтапно, проходя через три фазы: напряжение, резистенция или по-другому сопротивление и истощение. В каждой из этих фаз выделено по 4 симптома, вы их видите на экране. Желтым выделены уже сложившиеся симптомы, а красным – доминирующие, то есть те, которые оказывают наибольшее влияние на эмоциональное состояние человека. Я постараюсь кратко рассказать о каждом симптоме.

Итак, первая фаза - нервное напряжение. Служит предвестником и «запускающим» механизмом эмоционального выгорания.

Первый симптом - «Переживание травмирующих обстоятельств». Сформирован у 7 человек, у 4 является доминирующим. Симптом проявляется, когда человеком все больше осознаются психотравмирующие обстоятельства, то есть проблемы, на работе. Если он не в состоянии преодолеть эти обстоятельства, то раздражение постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование.

Из этого вытекает второй синдром - «Неудовлетворенность собой». В результате неудач или неспособности повлиять на проблемы, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией. Негативные эмоции направляются не на внешние обстоятельства, а на себя. Неудовлетворённость собой в полной мере есть только у одного педагога, остальные 14 не считаю себя виноватыми в неразрешенности проблем на работе.

Третий симптом - «Загнанность в клетку». Возникает не во всех случаях. В нашем коллективе он присутствует у троих человек, но ни у кого не является доминирующим. Когда проблемы очень давят и устранить их невозможно, часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, снова и снова обдумываем то, что нас не удовлетворяет. Это часто переходит в состояние эмоционального тупика. В жизни мы часто испытываем состояние «загнанности в клетку». В таких случаях мы думаем: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться» и т.п.

Симптом «тревоги и депрессии». Связан с работой в особо осложненных обстоятельствах, когда эмоциональное выгорание включается как средство психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой приводит к почти постоянной тревоге. Данный симптом есть у троих человек, у одного он доминирует. Получается, что этот человек на работе находиться в постоянном стрессе. Симптом «Тревоги и депрессии» завершает фазу напряжения и наступает фаза сопротивления.

Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту. И здесь начинается формирование самого эмоционального выгорания.

И первый несомненный признак «выгорания» – это «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально разными явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное реагирование.

Экономичное проявление эмоций - это выработанный со временем полезный навык, когда мы подключаем к взаимодействию с деловыми партнерами определенные, так скажем, «дежурные» эмоции: легкая улыбка, приветливый взгляд, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители.

Совсем иное дело, когда человек неадекватно «экономит» на эмоциях. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и просьбы. Такой стиль эмоционального поведения весьма распространен. В нашем коллективе он выявлен у троих и у всех является доминирующим.

Отсюда вытекает симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он углубляет неадекватную реакцию в отношениях с людьми. Нередко у человека возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к другому, он защищает свою позицию. При этом звучат, например, такие суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли бесспорно свидетельствуют о том, что эмоции больше не пробуждают нравственные чувства. Ведь работа, построенная на человеческом общении, не знает исключений. К примеру, врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих». У нас нет ни одного человека с полностью сложившимся симптомом эмоционально-нравственной дезориентации и это, безусловно, радует.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций». Еще одно доказательство эмоционального выгорания. Заключается в том, что экономия эмоций осуществляется вне работы – в общении с родными, друзьями. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. Кстати, часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На работе вы еще держитесь соответственно обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, срываетесь на родных. Симптом выявлен у четверых, у троих он доминирующий.

Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение. В работе, связанной с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. К примеру, медсестра, пришедшая к вам на дом сделать укол, не обронила доброго слова, «забыла» дать пояснения к приему назначения. Официант «не замечает», что надо сменить или хотя бы стряхнуть скатерть на вашем столике. В нашем коллективе этот симптом самый многочисленный – он выявлен у 8 человек, причем 6 из них – доминирующие.

Последняя фаза развития эмоционального выгорания - фаза истощения.

Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом человека. И проявляется в следующих симптомах.

Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму - все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды – дополняют симптом «эмоционального дефицита», который сформирован у троих человек и у двух доминирует.

Такие же показатели у симптома «эмоциональной отстраненности». Человек почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Его почти ничто не волнует, ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Человек постепенно начинает работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полноценными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания».

Симптом «личностной отстраненности». Отмечается полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми работаешь. Они воспринимаются как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ними приходится что-то делать. Люди тяготят своими проблемами, неприятно их присутствие. Человек утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» человек рьяно защищает свою антигуманистическую позицию: «ненавижу», «презираю», «взять бы автомат и всех». У нас симптом личностной отстраненности выявлен только у одного человека.

Последний симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Выявлен у четверых, два доминирующие. Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Порой даже мысль о работе или о профессиональных контактах вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется на другие системы человека. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Это были данные по отдельным симптомам, из которых формируются результаты по фазам (показ на слайде). Полноценный синдром эмоционального выгорания – это когда все три фазы сформировались. У нас это выявлено только у одного человека, и еще у одного на две трети. У троих пока что нет никаких признаков синдрома.

Диаграмма. На диаграмме видно, что во всех трех фазах преобладает синий цвет. Это значит, что практически у всех педагогов отмечены складывающиеся или уже сложившиеся симптомами и больше половины из них сосредоточены в фазе сопротивления. Это лишний раз подчёркивает необходимость профилактики эмоционального выгорания.

Таковы результаты нашего тестирования, хочу заметить, что они лучше, чем я ожидала. Думаю, их можно считать достоверными, ведь на это и была нацелена анонимность. Если кто-то посчитает нужным индивидуально поработать в данном направлении, обращайтесь, постараемся решить проблемы вместе.

А сейчас давайте снова попробуем узнать о себе новое и интересное. Предлагаю вам проективный тест «Сосуд жизни», которыйразработан специально для женщин. Помогает задуматься, из чего состоит наша жизнь, чем она наполнена и куда стремится.Для начала нарисуйте на листе бумаги любой сосуд, который вам только захочется. Затем нужно будетответить на 5 вопросов.

1. Где находится сосуд?
2. Из чего изготовлен?
3. Есть ли что-то внутри сосуда или он пуст?
4. Для чего он используется?
5. Чего он хочет, о чем мечтает?

Интерпретация: 1. ФОРМА СОСУДА: В этом тесте сосуд рассматривается, как женский силуэт. У него есть плечи, талия, бедра… Чем красивее и правильнее этот силуэт, тем выше ваша женская самооценка и сексуальность.

1) Изящный, с тонкой «талией» сосуд указывает на высокую самооценку и желание женщины нравиться.
 2) Широкий, бесформенный сосуд – говорит о низкой самооценке и непринятии своей женственности.
 3) Выраженный низ («бедра») — символизирует материнское начало и заботливость.
 4) Узкий, без выраженных «бедер» низ — поведает о возможной конкуренции женщины с мужчинами и проблемах с сексуальностью.
 5) Сосуд необычной, оригинальной формы – обычно рисуют женщины, считающие себя особыми, избранными, не такими, как все.

МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО ИЗГОТОВЛЕН:

1) Глина – материал, говорящий о женской силе и умении хранить тепло.
 2) Стекло – указывает на искренность, откровенность и незащищенность.
 3) Драгоценные камни, хрусталь или золото – признаки женщины, любящей привлекать к себе внимание и ценящей себя очень высоко.
 4) Пластмасса и прочие незамысловатые, дешевые материалы – говорят о том, что рисовавшая женщина считает себя обыкновенной, заурядной.

МЕСТО И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ:

Вопросы: «Где находится сосуд?», «Для чего он предназначен?», «О чем мечтает?» показывают, как себя ощущаете вы сами и о каком женском предназначении мечтаете. Здесь трактовка сугубо индивидуальная. Приведу наиболее часто встречающиеся ответы и их интерпретацию:
 - Например, сосуд стоит в магазине и ждет, когда его купят. Вероятно, и вы ощущаете себя невестой на брачном рынке, которая ждет богатого «купца».

— Если сосуд пылится в старом шкафу, и им давно не пользовались. Возможно, и вы давно позабыли, что такое мужское внимание.
 — Сосуд занимает почетное месте: в музее, в парке, во дворце. Значит вы в центре внимания, и вам это явно по душе.
 — Стоит на полке в гостиной: из него каждый день пьют чай. Вы просто делаете свое дело, при этом, ощущаете себя нужной и востребованной.
 — Сосуд треснул или сломался. Возможно, сейчас у вас кризис или навалились какие-то проблемы.
 — Ожидания и мечты сосуда – это ваши потаенные желания. Чего он у вас хочет: чтобы с него стерли пыль веков? Поставили на видное место и полюбовались? Наполнили теплым молоком? Что ж, делайте выводы!
— Главное, чтобы сосуд «делал важное дело и был доволен». Если он просто стоит и не знает, для чего он нужен – вы не чувствуете свое предназначение, суть, на данный момент вы на распутье.

ЧЕМ НАПОЛНЕН СОСУД:

1. Молоко – указывает на женственность, материнское начало и самоотдачу.
2. Вода – говорит об эмоциональности рисовавшей, ее умении подстраиваться под обстоятельства и мечтательность.
3. Вино – признак сексуальности и женского умения «пьянить» собой мужчин.
4. Чай – символ гармонии.
5. Цветок в сосуде – расскажет о стремлении к прекрасному.

Ну а сейчас я предлагаю вам сбросить эмоционального напряжение, а заодно и развить навыки импровизации. И сделаем мы это с помощью игры с необычным названием «Психбольница». Ведь как показывает практика – немного «подурачится» всегда полезно. Внимание на экран (показ видео).

А теперь давайте перейдём непосредственно к игре. Ее суть заключается в том, что один человек играет психиатра, а другие участники — пациенты.

Доктор должен покинуть комнату, а пациенты придумывают общую странность. Например, все они думают, что они:

- обезьяны;

- Майкл Джексон;

- солдаты;

- президент;

- боятся закрытого пространства;

-девушки, провожающие бойцов.

Когда доктор возвращается, он видит людей, изображающих общую странность. Пациенты не могут говорить, но должны разыгрывать “болезнь”. Если игроки затрудняются с темой, ведущий задает ее самостоятельно. Игра повторяется 2-3 раза.

А теперь пришло самое время расслабиться. Релаксация.

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи пробиваются сквозь кроны деревьев. До вас доносится пение птиц. Вам приятен аромат трав и цветов.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания. Вы направляетесь к нему. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит вдалеке от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений. Несколько ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг. Напротив двери, – большой д стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним горит свеча.

Подойдите ближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, который так долго искали...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Пройдите свой путь обратно, возвращайтесь в эту комнату и откройте глаза.

Ну а наш второй тренинг подходит к концу. И закончить я его хочу небольшой притчей.

Однажды мудрец собрал своих учеников и показал им обычный лист бумаги, где нарисовал маленькую черную точку.

Он спросил учеников: «Что вы видите?»

Все хором ответили, что черную точку.

Ответ оказался неверным. Мудрец сказал: «А разве вы не видите этот белый лист бумаги — он так огромен, гораздо больше, чем эта черная точка!»

Вот так и в жизни — мы видим в людях первым делом что-то плохое, хотя хорошего намного больше. И лишь единицы видят сразу «белый лист бумаги».

Давайте и мы с вами постараемся видеть больше хорошего в окружающих нас людях.

**Тренинг для воспитателей ДОУ: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов». Часть 3.**

- Уважаемые коллеги. Сегодня у нас третий тренинг по профилактике эмоционального выгорания.

 А сейчас давайте начнем с упражнения, которое называется «**Реинкарнация**». Давайте представим, что в прошлой жизни вы были вовсе не людьми, а тем, что перечислено на экране. Подумайте, кем были именно вы. К примеру: «Я была яблоком, потому что мне нравится зеленый цвет. Зубной щеткой, чтобы все очищать. Скруджем, так как я жадина. Зайчиком, потому что несмотря ни на что, я очень милая.»

**-** Все мы с вами женщины и каждая из нас индивидуальна. Но порой мы забываем об этом. Давайте напомним себе о том, какие мы уникальные с помощью **упражнения «Я самая».** Возьмите маленькое зеркальце и, глядя в него, по очереди назовите 3 качества, за которые вас можно любить. Начинайте со снов «Я самая». Третье качество обязательно должно быть связано с внешностью. Добавляйте больше конкретики. К примеру, «Я самая красивая, потому что у меня длинные ноги».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, называя свои качества?

- Итак, все мы индивидуальные и работая вместе учимся чувствовать и понимать особенности других людей. Сейчас я предлагаю вам игру «Рисунок на спине», в которой важно понимать действия другого.

Я попрошу вас разделиться поровну и встать в две цепочки. У стоящего первым в каждом ряду будет листок и ручка. Последнему в каждой цепочке я покажу картинку с простым рисунком. Он рисует это пальцами на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. Тот, кто стоит первым, должен изобразить то, что он почувствовал на листе бумаге. После окончания мы сверим первый и последний рисунок. Постарайтесь прорисовывать рисунок не спеша, четко, чтобы следующей участник смог уловить изображение. Разговаривать нельзя.

Что вы чувствовали во время прохождения игры. Когда рисовали у вас на спине?

- Специфика нашей работы часто заставляет нас напрягать не только на моральном, но и на физическом уровне. Ведь на все эмоции и положительные и отрицательные наше тело реагирует определенным образом. Поэтому сейчас я предлагаю вам пару несложных упражнений, которые помогут снять с мышечное напряжение в любой ситуации и как следствие прийти в себя, успокоиться.

Первое из них называется **«Лимон».** Положите руки на колени. Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте в правой руке лимон, сожмите его и полностью выдавите из него сок. То же самое проделайте с левой рукой, а теперь - с двумя руками одновременно. Положите руки обратно на колени.

А сейчас представьте, что у вас в животе появился легкий шарик, который надувается с каждым вдохом. Когда он надуется, задержите дыхание на 30 секунд и спокойно выдыхайте. Откройте глаза.

- А сейчас я предлагаю упражнение «**Нарисуй свой характер».** Перед вами 8 квадратов с изображениями, которые вам необходимо дополнить по своему усмотрению. Вы можете дорисовать их как угодно.

Интерпретация. 1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5. Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой - либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7. Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8. Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

Ну а сейчас ставшее уже традиционным **релаксационное упражнение «Море».** Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться.

 «Вы сидите на берегу моря, на песке. Вдалеке чуть правее от Вас садится солнце. Посмотрите, какая на вас одежда? Почувствуйте запах соленой воды и йода. Свежий легкий ветер обдувает ваше лицо и слегка колышет волосы. Вам тепло, но не жарко. Вы сидите на кромке берега, и теплая мягкая вода омывает ваши ноги. Вы слышите шелест волн. Вдалеке слева летают и кричат чайки. Вокруг Вас нет людей. Оглянитесь по сторонам, что вы видите? Посмотрите направо. Теперь налево. Присмотритесь к горизонту, понаблюдайте за ним? Потрогайте песок, на котором сидите. Пропустите его между пальцев. Представьте, что вместе с песком Ваши руки отпускают все проблемы. Посмотрите на закат, понаблюдайте, как он отражается в прозрачной глади воды. Где-то за горизонтом уже виднеется первая звезда. Пусть она станет для Вас путеводной и олицетворяет Ваши стремления и желания. Солнце уже почти совсем ушло за горизонт, а звезда становится все ярче. У Вас появляется ощущение спокойствия и умиротворенности. Вы точно знаете, что все будет хорошо».

Так как наши тренинги в этом учебном году практически завершены, я попрошу вас пройти своеобразную рефлексию. Это поможет мне понять, на что стоит обратить внимание в будущем, а вам подвести некий итог тому, чем вам были полезны тренинги. Пожалуйста, допишите незаконченные предложения.

- Я научилась….

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что….

- Мне понравилось…

- Я была разочарована тем, что….

- Самым важным для меня было….

Всем спасибо за активное участие!



****

**Упражнение «Вокруг нас»**

Группа разбивается на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от психолога один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы, представленные в списке, и отдать ответы тренеру. Команда сама определяет для себя тактику игры: все делается вместе, ответы ищутся параллельно по нескольким направлениям, каждый отвечает за один из вопросов. Психологу не стоит подсказывать варианты работы над задачей, достаточно лишь отметить, что игроки свободны в выборе тактики проведения игры.

Как правило, лист, передаваемый командам, должен содержать количество вопросов из расчета: 1 вопрос — одна минута игры.

1. Имена скольких участников тренинга начинаются на букву \_\_\_\_\_?
2. Сколько окон есть в нашем спортивном зале?
3. Что написано на входной двери кабинета, в котором проходит тренинг?
4. Сколько женщин на каблуках находятся сейчас в этой комнате?
5. Выясните у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в каком городе она родилась?
6. Узнайте, какое любимое блюдо у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
7. Сколько карманов есть в куртке, которую носит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
8. Какой любимый цвет у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
9. Сколько песочниц на всех участках нашего детского сада?

**Упражнение «Познаем себя»**

Цель: Организация самопознания учащихся в процессе игровой деятельности.

Ход упражнения:

Представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке и сами прокладываете себе путь.

2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.

3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы будете делать?

4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.

5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.

6. Вы справились наконец с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать.

7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

Каждая из предложенных ситуаций большинством людей воспринимается одинаково.

1. Лес – это общество, социальная среда, в которой живет человек. Характеристика леса – это восприятие и отношение человека с данной средой. Если нет страха перед будущим и перед обществом, то лес, как правило, светлый и просторный. Уверенность и отсутствие тревожности проявится в наличии тропинки или дороги. Если же человек не уверен в себе, испытывает страх перед людьми и жизнью в целом, то лес у него темный, полный теней и неизвестности, а тропинку он не видит. Наконец, может быть и такая ситуация, когда лес темный или слегка видны просветы, а вы сами прокладываете себе путь. Это говорит о неуверенности и боязни, но настойчивости и попытке преодолеть свой страх перед жизнью.

2. Описание чаши связано с восприятием человеком самого себя, с самооценкой, отношением к себе. Так, чистая чаша – это восприятие себя как положительного человека, грязная – критичное отношение к себе и самоосуждение. Цвет чаши тоже может дать некоторую информацию о человеке. Голубая чаша связана с высокой моральностью, красная - с активностью, зеленая – с интроверсией и  стремлением к лидерству, фиолетовая – с эмоциональностью и склонностью к искусству. Белая чаша олицетворяет чистоту и невинность. Материал чаши тоже имеет значение. Хрупкость говорит о неуверенности, дорогая антикварная чаша свидетельствует о высокой самооценке.

3. Описание того, как преодолевалось, или не преодолевалось, препятствие говорит об умении преодолевать трудности. Если человек идет напролом, то он сам справляется с трудностями и о нем говорят, как о человеке, приспособленном к жизни, самостоятельном. Если обходит завал, или хуже того, придумывает еще какие-то препятствия, то это неприспособленный человек, не умеющий преодолевать трудности  или любящий создавать их себе сам.

4. Дом всеми людьми связывается с семьей. Описание самого дома характеризует восприятие своей семьи. Прочный и  старый дом – избушка из дерева, большая деревенская изба и т. п. – это хорошая семья, в которой вам уютно и вы защищены. Иногда описывают многоэтажный дом. Это говорит о том, что вы получаете мало внимания в семье. Каков дом внутри и как ведет себя человек, говорит об отношениях в семье. Если уютно и светло и вы наслаждается теплом в доме, то и в семье вам хорошо. Темные комнаты, паутина, грязь говорят о неблагополучии семьи, одиночестве и незащищенности.

5. То, как человек справляется с волком, говорит о его умении преодолевать свои страхи. Если побежал домой за чем-либо, то от страхов человек ищет защиты у своих родных, родителей. Если пытается уговорить волка, то страх загоняется внутрь себя и повышается тревожность. Иногда пишут, что достали оружие и победили волка. Это тревожный симптом, такой человек агрессивен, озлоблен и «носит» на всякий случай оружие против любого, кто посмеет приблизиться к нему.

6. По поведению у озера можно судить об активном отношении к жизни, если в озеро попытались войти, замочили ноги или искупались.

7. Непреодолимая стена – это показатель отсутствия или наличия страха смерти. Желание заглянуть за стену, попытка влезть на дерево для этого – проявление смелости.

 **«Театр теней»**

Перед началом игры заготавливаются карточки, числом равные количеству играющих. На карточках пишутся роли. Допустим, действие вашего «Спектакля» происходит в замке, тогда список ролей может быть следующим: Король, Королева, Принцесса, Рыцарь, Слуга, Странник, Придворный. Карточки перемешиваются и раздаются так, чтобы никто не видел, какую роль получили остальные играющие. А затем начинается общение, в процессе которого каждый играет доставшуюся ему роль и одновременно пытается узнать, кого же играют другие. Можно высказывать свои догадки вслух, тогда, если угадал, то из игры выбывает «разоблаченный». Если ошибся — выходишь сам, открывая свою карточку. Игра продолжается до тех пор, пока окончательно не выяснится, кто есть кто. А затем можно поиграть в «таверну». Там собрались Купец, Вор, Матрос, Волшебник, Разбойник, Сыщик ...

**«Каким я себя вижу?»**

Участникам раздаются фломастеры и листы для рисования. Им предлагается нарисовать картину на заданную тему, «Каким я себя вижу?». Это может быть любой рисунок: черно-белый или цветной, реалистичный или абстрактный, а может быть это будет какая-то схема. Участники абсолютно свободны в выборе, как жанра, так и техники. Время для рисования - 10 минут. Затем ведущий собирает рисунки и вывешивает их, делает «портретную галерею». Участники пытаются отгадать, кто изображен на рисунке и почему. Затем автор комментирует свой автопортрет.

﻿

**Упражнение 5. Психогеометрический тест.**

Инструкция. Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. Важно также значение последней фигуры - она указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.

 

**Квадрат** – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, выносливость, терпение - это все качества тех, кто выбирает первым квадрат.

Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Они любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя.

Подходящие профессии: Бухгалтер, аналитик, заместитель директора по общим или хозяйственным вопросам, участковый инспектор милиции, руководитель в бюрократической организации, «жесткий» секретарь.

**Треугольник**

Это форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки, можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают, категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступят по-своему..

Подходящие профессии. Руководители в иерархических организациях, в том числе, и высшие, лидеры проектов, врачи-хирурги, психотерапевты «звездного» типа, в особенности гипнотизеры.

**Прямоугольник**

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, которые они ведут сейчас, и поэтому заняты поиском лучшего положения.

Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, невысокую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни.

У прямоугольников есть позитивные качества. Это, прежде всего, - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и … смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость.. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. "Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

Подходящие профессии. Поскольку прямоугольник – переходная, зачастую «кризисная» фигура, то лучше всего отправить его на какое-то время в отпуск или на учебу. Идеальное занятие для прямоугольника – это учиться или отдыхать. Прямоугольник может быть хорошим экспертом или консультантом, но только в тех вопросах, где он признанный авторитет.

**Круг.** Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Такой человек чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью.

Круги – самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, способны сопереживать другому человеку.

 Круги, в силу их направленности, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать "твердую" позицию. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что Круг уступит первым. Однако Круги проявляют завидную твердость, если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Подходящие профессии. «Мягкий» секретарь, HR-менеджер, педагог, врач-терапевт, семейный психолог, священник.

**Зигзаг.** Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, Вам свойственна образованность, интуитивность. Строгая последовательность – это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а… к… я!

Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина. Они хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы.. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру!. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень эспрессивны ("режут правду в глаза"), что, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. Подходящие профессии. Креативщик, артист, свободный художник, страховой агент или продавец «на проценте».

**Упражнение «Я учусь у тебя».**

Участники выходят в круг, бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

**Упражнение «Нарисуй свой характер».** Нарисуем свой характер.Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.



1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5. Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой - либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7. Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8. Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

Задание: Допишите незаконченные предложения.

- Я научилась….

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что….

- Мне понравилось…

- Я была разочарована тем, что….

- Самым важным для меня было….

Завершение.

Всем спасибо за активное участие!

**Психологические упражнения для снятия стресса**

1. Воздушный шарик. Представьте, что у вас в животе появился легкий шарик, который надувается с каждым вдохом. Когда он надуется, задержите дыхание на 30 секунд и спокойно выдыхайте. Проделайте это психологическое упражнение пять-шесть раз.
2. Лимон. Положите руки на колени. Расслабьтесь и закройте глаза. В правой руке представьте лимон и полностью выдавите из него сок. То же самое проделайте с левой рукой, а затем - с двумя руками одновременно.
3. Семь свечей. Удобно сядьте и закройте глаза. Наблюдайте за дыханием. Представьте, что перед вами находится семь пылающих свечей. Глубоко вдохните и мысленно задуйте свечу. Проделайте то же самое с шестью оставшимися.
4. Муха. Это психологическое упражнение на снятие напряжения с лица. Закройте глаза. Представьте, что муха вот-вот сядет на ваше лицо. Она будет садиться на разные участки, а вы должны согнать ее, не открывая глаз.
5. Абажур. Представьте, что на уровне вашей груди пылает лампа с абажуром. Когда она светит вниз, вы чувствуете себя комфортно, но как только начинаете нервничать, лампа начинает светить вверх и слепить глаза. Мысленно направьте свет вниз.

Цель: Упражнение учит эффективно коммуницировать между собой, помогает сплотить команду.

Все участники группы встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. И сцепляются с той рукой, которую встретили первой.

Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного.

Участники открывают глаза.

Теперь их задача — распутаться, не разжимая рук.

В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Подведение итогов упражнения:

* Довольны ли вы своим результатом?
* Что помогало, что мешало в процессе?
* Кого хотите отдельно выделить, поблагодарить за ваш результат?

Упражнение «Иду в путеществие»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, знакомство участников, налаживание коммуникации в группе, сброс эмоционального напряжения, отработка навыков работы в команде.

Описание: Ведущий делит людей на 2–3 мини-группы. Затем предлагает каждой группе отправиться в путешествие на 2 месяца. Тема путешествия может быть выбрана тренером самостоятельно для каждой группы, либо прописана на подготовленных заранее карточках, и один из участников группы вытягивает карточку с темой путешествия случайным образом.

Варианты путешествий:

в горы

к морю

на Марс

в будущее (в 2052 год)

в пустыню Сахара

в Париж

в заброшенную лесную хижину

на необитаемый остров

в космос

Каждая группа обозначает на ватмане (флипчарте) тему путешествия и располагается недалеко от своего ватмана. Участникам предлагается составить список предметов, которые необходимо взять с собой в выбранное место путешествия. Но не все так просто! задание выполняется на скорость (соревнование между командами);

каждый участник должен написать своё имя и 3 предмета, которые, он взял бы. Первая буква названия этих предметов, будет совпадать с именем пишущего (например, Вера могла бы взять в космос Воду, Валерианку, Ведро); у ватмана (флипчарта) может находится лишь 1 участник. Написав 3 своих предмета путешественник отходит от доски, передавая маркер следующему, и занимает место в своей группе.

Участники команды могут помогать друг другу давая комментарии со своих мест.

После завершения игры тренер вместе с командами по очереди анализируют результаты команд и выявляют победителя. При анализе написанных предметов, участник, писавший их представляется, называя свое имя и аргументирует необходимость того или иного предмета, если она не очевидна.

Победившей командой можно считать ту команду, которая справилась с заданием раньше остальных, где были задействованы все участники (определяется по количеству написанных слов) и по соответствию выбранных в путешествие предметов заданной теме.

Обсуждение: ведущий обсуждает с участниками:

как изменилась мотивация после упражнения?

как изменилось отношение к группе? удалось ли лучше узнать друг друга?

удалось ли запомнить имена?

чья презентация понравилась больше/ кто был самым запоминающимся участником и почему?

что побуждало участников к быстрому выполнению задания (личная победа/нежелание подвести команду)?

что мешало выполнению задания и не давало сосредоточиться?

Игра «Реинкарнация»

Цель: снятие напряжения.

Описание: Участники сидят по кругу. Тренер пишет на флип чарте список, задающий тему. Затем просит каждого человека сказать, кем бы он или она были из списка и почему. Если люди видят друг друга впервые — они называют свои имена. Один человек импровизирует на каждую заданную тему.

Предлагаемый список:

Фрукт

Историческая фигура

Предметы быта

Мультипликационный персонаж

Животное

Город

Пример возможного ответа: Я Илья. Я был бы яблоком, потому что мне нравится зеленый цвет. Джорджем Вашингтоном, потому что хочу быть первым. Зубной щеткой, чтобы все очищать. Скруджем, так как я жадина.

На одного участника отводится около 2 минуты.

Вариации: если участников много, можно попросить каждого участника использовать только 1 тему.

Упражнение «Собери фразу»

Цели: диагностика индивидуальных мотивационных установок участников группы, развитие мотивационного потенциала участников, командообразование, развитие управленческих навыков.

Описание: До начала тренинга ведущий пишет на листах бумаги фразы, направленные на мотивацию бизнес процессов, и режет их на слова (можно использовать цветную бумагу для экономии времени). Количество фраз зависит от числа участников (3–4 установки будет достаточно). Каждый участник в произвольном порядке вытягивает лист со словом. Тренер дает команду и игроки пытаются собрать задуманное наставником словосочетание из имеющихся у них слов. Тем самым образуются группы, относящиеся к той или иной установке.

Можно самостоятельно сформулировать предложения исходя из специфики группы. После того как игроки разбились на группы, дайте им 5 минут, чтобы подумать над аргументами, поддерживающими ту или иную установку, даже если не каждый участник с ней согласен. Затем мини-группы презентуют установку и аргументацию «за». На данном этапе играющие могут задавать вопросы друг другу, для уточнения содержания и смысла утверждения. Попросите каждого записать услышанные установки и основные аргументы.

После этого дайте командам время (1 минута) подумать, какая презентация им внутренне ближе всего и предложите заново разбиться по группам с учетом их предпочтений. Допускается неравное количество людей в каждой команде.

Игра «Найди свою пару»

Для игры необходимы карточки с названиями животных (Одно название животного пишется на 2 карточки). Если участников нечетное количество, то какое-то одно название животного пишется на 3 карточки и участники игры заранее об этом предупреждаются.

Группа садится в круг. Задача каждого участника – не показывая никому карточку, выйти в центр круга и при помощи мимики и жестов показать животное, название которого было написано на карточке данного участника. Ни в коем случае нельзя издавать звуки – это слишком просто.

Эта игра подходит для случаев, когда необходимо разрядить обстановку в коллективе.

Игра «Рисунок на спине»

Участники становятся в цепочку , друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так ,например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок).

Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

Игра «Снежки»

Для игры понадобится много газет (1 разворот на каждого участника) и бумажный скотч. При помощи скотча размечается две линии параллельно друг другу на расстоянии четырех - пяти метров друг от друга. Каждый участник берет лист газеты и делает из него комок поплотнее. Участники делятся на две группы, берут свои комочки, становятся друг против друга за ранее отмеченными линиями. Во время игры участникам нельзя пересекать линии, за которыми они находятся. По сигналу ведущего обе команды начинают бросать «снежки» в сторону противника. Все комочки, что прилетели, необходимо отправить назад как можно быстрее. По команде «Стоп» боевые действия прекращаются. Выигрывает та команда, на чьей стороне меньше «снежков».