

Ресурсный тренинг «Осенний дождь» (для адаптации педагогов к рабочему режиму)

Чтобы помочь сотрудникам образовательного учреждения справиться с грустными мыслями и апатией во время адаптации к рабочему режиму, раздражительностью, соматическими проявлениями в виде головных болей, можно провести с ними ресурсный тренинг в начале учебного года. Он особенно актуален в случаях, когда постотпускной синдром усугубляется осенними погодными условиями.

Для кого: для педагогов и специалистов помогающих профессий.
Количество – 10–12 человек.

Зачем: провести профилактику профессионального выгорания, снять психоэмоциональное напряжение при начале работы после отпуска в осенний период, формировать позитивное мировосприятие.

Как: расставить стулья по кругу; подготовить листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, мелки, пастель, аудиозапись звуков дождя и лиричной мелодии, «калоши счастья» – цветные резиновые калоши, карточки с ситуациями, разложить на столе картинки с зонтиками из этой статьи.

Приветствие

Педагоги садятся на стулья по кругу.

Педагог-психолог:

Здравствуйте, друзья! Я рада вас всех видеть. За окном осень – дождь и ветер, но здесь в кабинете – уютно и тепло. Надеюсь, что время, которое мы проведем вместе, принесет вам положительные эмоции и заряд бодрости.

1. Упражнение «Дождь»¹.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Педагог-психолог:

А сейчас сядьте удобнее, закройте глаза и представьте, что вы просыпаетесь под звуки дождя, который стучит каплями по карнизу. *(Педагоги выполняют релаксацию по инструкции педагога-психолога.)*

Не торопитесь открывать глаза. Вслушайтесь в ритм дождя. Почувствуйте, как капли ударяются и отлетают от препятствий на своем пути. Услышите музыку дождя, которая зарождается внутри вас. Осенний дождь особенный: он наполняет воздух запахами преющей опавшей листвы, смывает последние яркие краски природы, заливает землю огромными лужами, делает тропинки непроходимыми, словно ограждает людей от природы, которая плавно уходит в сон.

Откройте глаза. К дождю можно относиться по-разному. Кто-то его любит, кто-то, наоборот, не выносит, но в любом случае дождь олицетворяет собой ненастье. Как и сам дождь, жизненные «ненастья» могут быть кратковременными, затяжными, ливневыми, косыми, грозовыми и даже грибными.

2. Рисование «Человек под дождем»².

Цель: оценить свою способность адаптироваться к новым обстоятельствам; исследовать привычную реакцию на неприятности.

Доп. материалы: листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, мелки, пастель.

Педагог-психолог:

Я предлагаю вам немного порисовать. Сядьте удобнее, возьмите лист бумаги, карандаши. Расположите лист вертикально. Нарисуйте на листе человека под дождем.

Педагог-психолог дает время на рисование, наблюдает за его ходом и отмечает все высказывания педагогов в процессе.

Педагог-психолог:

Когда рисунок готов, попробуйте воспринять его целиком. Посмотрите на него, «войдите» в рисунок и почувствуйте, в каком настроении сейчас ваш человек – радостном, ликующем, удрученном и т. д. Ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует внутренние ресурсы для борьбы с трудностями. А возможно, он воспринимает затруднения спокойно и адекватно, считает их обычным жизненным явлением.

Посмотрите, что делает ваш человек. Он уходит или может быть находится в верхней части листа, «без опоры». Такая манера рисовать часто связана с тенденцией уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если ваш человек изображен в профиль или спиной – возможно, вы стремитесь отрешиться от мира, хотите защититься. Ваш человек нарисован в нижней части листа – так рисуют люди, которые испытывают грусть, печаль, подавленность, чувство незащищенности.

Обратите внимание на размер фигуры вашего человека. Большая фигура говорит о том, что неприятности вас мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Маленькая фигурка человека говорит о том, что вы нуждаетесь в защите и покровительстве, стремитесь перенести ответственность за собственную жизнь на других. Вы стесняетесь проявлять свои чувства, сдержанны при взаимодействии с людьми.

Если вы изобразили человека противоположного пола, то это может указывать на определенный тип реакции в сложной ситуации, когда мы «включаем» поведенческие программы, которые заимствовали у конкретных людей из ближайшего окружения.

Если вы пропустили какие-то части тела, например: ноги, руки, уши, глаза, то это указывает на специфику ваших защитных механизмов: «Я ничего не слышала», «Ноги не идут». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с тенденцией игнорировать стереотипы поведения, реагировать импульсивно.

Дождь на рисунке – помеха, нежелательное воздействие, которое побуждает вас закрыться, спрятаться. Он связан с тем, как вы воспринимаете трудную ситуацию: редкие капли – как временную, преодолимую; тяжелые линии или закрашенные капли – как тяжелую, постоянную.

Обратите внимание на облака, их количество, плотность, размер, расположение. Это символ ожидания неприятностей. В депрессивном состоянии люди изображают тяжелые грозовые тучи, которые занимают все небо.

Лужи, грязь – последствия тревожной ситуации. Это переживания, которые остаются после «дождя». Посмотрите, как вы изобразили лужи: на их форму, глубину, брызги. Обратите внимание, как они расположены относительно человека: находятся ли они перед ним или позади, окружают его со всех сторон или он стоит в луже.

Дополнительные детали, например: дома, деревья, скамейки, машины, отражают потребность в дополнительной внешней опоре. То же означают предметы, которые человек держит в руках, например: сумочка, цветы, книги. Это желание поддержки, стремление уйти от решения проблем с помощью замещающей деятельности, «переключиться».

Молния на рисунке символизирует начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, которая нередко возникает после грозы и предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, стремление к совершенству.

Зонт символически изображает психическую защиту от неприятных внешних воздействий. Посмотрите, защищает ли он вашего человека от непогоды или нет, ограничивает ли его

поле зрения. Если зонта на рисунке нет, это может говорить о том, что вы отрицаете поддержку со стороны родителей в трудной ситуации.

Любой дождь заставляет нас искать укрытие, решать, как его пережить. Ведь не все и не всегда имеют с собой зонт. Как только начинается дождь, большинство из нас предпринимают попытки спрятаться, переждать. Конечно, как и в любом другом случае, есть люди, которые любят шлепать по лужам и радоваться потокам воды с неба, но их немного.

Педагог-психолог предлагает участникам подойти к столу, на котором он заранее разложил картинки с зонтиками.

3. Упражнение «Зонтики»³ с картинками.

Цель: исследовать привычную реакцию на неприятности и ее альтернативы, оценить свои ресурсы для борьбы с трудностями.

Доп. материалы: картинки с зонтиками.

Педагог-психолог:

Посмотрите на картинки с изображением разных зонтиков. Выберите для себя зонт, который, по-вашему, больше других вам подходит. *(Пауза, участники выбирают себе зонт.)*

Как вы думаете, выполняет ли зонт, который вы выбрали, свою основную задачу – защищать от непогоды, дождя и ветра? *(Здесь и далее участники отвечают в произвольном порядке по желанию.)*

Кто и когда подарил вам ваш «любимый зонт», то есть научил реагировать определенным образом на жизненные неурядицы? При каких обстоятельствах вы впервые им воспользовались? Какая ситуация, по вашему мнению, привела к вашему способу действовать, реагировать?

Подумайте, может быть, вам необходим новый зонт? Это бывает тогда, когда привычные действия не приводят к желаемому результату.

Часто случается, что зонт, который хорошо защищает от солнца, не подходит для сильного дождя. Так и в жизни, разные ситуации требуют разных решений. Хотите ли вы поменять зонт? Если да, то почему, и какой бы вы выбрали? Если нет, то расскажите о преимуществах вашего зонтика.

Иногда, пока человек прячется от дождя под зонтом, он ничего вокруг себя не видит и не замечает, хотя рядом есть множество других решений.

4. Упражнение «Калоши счастья».

Цель: развивать позитивное мышление, навыки самопознания и эмоциональной саморегуляции.

Доп. материалы: «калоши счастья» – цветные резиновые калоши, карточки с ситуациями.

Педагог-психолог:

У Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я буду зачитывать вам разные ситуации, а ваша задача – в этих калошах найти их позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека, оптимиста.

Когда кто-то из педагогов затрудняется дать позитивный ответ, остальные помогают ему, предлагают свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой. Пример: «На работе задержали зарплату» – «Можно сэкономить на чем-то», «Можно теперь сесть на диету».

5. Упражнение «Теплое одеяло»⁴.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, создать ресурсное состояние.

Педагог-психолог:

Во время осенних холодов, когда идут дожди и дует холодный ветер, особенно хочется тепла. *(Педагог-психолог включает запись лиричной мелодии.)*

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза так, словно собираетесь чуть вздремнуть, и сосредоточьтесь на своих ощущениях. *(Пауза.)*

Представьте, что кто-то по-настоящему добрый и очень заботливый укутывает вас теплым пушистым одеялом или пледом. Возможно, даже вы сами. Прислушайтесь к ощущениям в теле, а также к своим чувствам и желаниям. Представьте, какое оно, ваше теплое одеяло? Это может быть образ одеяла или пушистого пледа, которые и на самом деле есть у вас дома, или это любимый бабушкин клетчатый плед, или мамино одеяло из верблюжьей шерсти, или толстое ватное одеяло. Теплое одеяло, которое нужно именно сейчас.

Начинайте укутывать себя со ступней ног. При этом стопы становятся теплыми и даже немножко тяжелеют, ощущают вес одеяла. Голени... Колени... Бедра. Таз – все укутывается теплым одеялом. Ваше тело теплеет... Прислушайтесь к этому теплу, ощутите его, прочувствуйте.

Укутайте живот и поясницу. Затем спину, плечи. Накидываете одеяло на грудь. При этом можно чуть приобнять себя, чтобы «закутать» еще теплее... Можно побыть в этих теплых «объятьях» столько, сколько захочется, принять каждой клеточкой тела желанное тепло и прочувствовать – как это для вас. Если хотите, укутайте затылок, шею, голову... Если хочется, даже лицо.

И вот, все тело становится теплым. От макушки до пяток. Прислушайтесь к тому, как вы теперь дышите, обратите внимание на глубину дыхания, на тепло своих выдыхов. Дышите размеренно и спокойно... Вы заботливо укрыты, защищены и согреты с головы до ног. В этом вам помогает ваше теплое одеяло. *(Пауза.)*

Представьте, как вы снимаете одеяло. Сбрасываете ли рывком, или снимаете его постепенно, так же, как заворачивались в него, только в обратном порядке. Или же вы чуть шевельнули плечами и позволили ему мягко соскользнуть... Почувствуйте, ощутите, каково теперь ваше самочувствие, настроение. Запомните это.

Можно мысленно дать одеялу место, где оно будет храниться до следующего раза, до момента, когда оно вновь понадобится.

Откройте глаза. Встряхните руками. Потянитесь. Мы снова рады видеть друг друга.

6. Беседа «Радуга».

Педагог-психолог:

Слышали ли вы пословицу: «Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь»? *(Педагоги отвечают.)* После дождя, при определенных условиях, на небе часто появляется радуга. Какие же должны быть условия, чтобы она появилась?

Нужен дождь, солнце и водоем. Без них увидеть радугу не получится, каким бы ни был дождь. В жизни все точно так же. На наши головы иногда капает, льет, обрушивается масса различных проблем подобно дождю. Каждый по-своему пытается решать жизненные проблемы. У кого-то это хорошо получается, у кого-то не очень, а некоторые никак не могут выбраться из сложностей. И каждый ждет ту самую радугу после дождя. Но не все знают, что «свет в конце тоннеля» появляется только при определенном условии.

Чтобы жизненные проблемы ушли вместе с ненастной погодой и над головой появился прекрасный разноцветный мост в новую жизнь, тоже нужны условия. Их три – изменить отношение к себе, поменять отношение к жизненным обстоятельствам и принять ответственность за все, что происходит в вашей жизни. Тогда никакой дождь не будет страшен. И только в этом случае после любого дождя над головой появится разноцветный мост, по которому можно прийти в любое место, в какое только захотите.

7. Упражнение «Радуга»⁵.

Цель: создать условия для того, чтобы осознать свои потребности и желания.

Материалы: листы бумаги, ручки, изобразительные средства.

Педагог-психолог:

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который дарит богатство и счастье каждому, кто его найдет. Представьте себе свою личную радугу, которую солнце и дождь создали для того, чтобы радовать вас.

Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представьте, что на правом конце радуги вас ждет нечто ценное и очень желаемое. То, что идеально вам подходит.

Начните рисовать радугу. Сосредоточьтесь на ее цветах, ее изгибе. Пока будете рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся разные цели. *(Педагоги рисуют и далее выполняют упражнение по инструкции.)*

Дорисуйте радугу. Тезисно пропишите или нарисуйте свое настоящее, а также желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет в голову во время рисования. Нарисуйте будущую цель на первом плане с осознанием, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично либо совместить оба эти способа.

Теперь взгляните на результат и мысленно ответьте на вопросы: «Как мне достичь своей цели?», «Какие трудности могут встретиться на пути?», «Чему предстоит научиться?», «Какие вопросы необходимо решить?», «От чего придется отказаться?», «Что я получу?», «Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?», «Как я отношусь к этой цели?».

После того как вы ответите на все вопросы, составьте для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели.

Рефлексия. Прием «Радуга»

Педагог-психолог:

Подошло время итогов нашей встречи. Посмотрите на радугу, которую вы нарисовали. Подумайте, с каким цветом радуги у вас ассоциируется сегодняшняя встреча? Я предлагаю вам рассказать о цвете, который вы выбрали, и объяснить, почему. *(Педагоги отвечают.)* Пусть радуга, которую вы сотворили, одарит каждого из нас потрясающей художественной энергией. Пусть радужное настроение как можно чаще посещает вас и вдохновляет.

Упражнение «Дарю улыбку»

Цель: восстановить силы, закрепить положительные эмоции, повысить уверенность в себе, создать ощущение счастья.

Педагог-психолог:

Сейчас я кому-нибудь улыбнусь и пошлю свою улыбку вот так. *(Улыбается и «сдувает» свою улыбку с ладони.)* Тот, кому отправилась улыбка, – ловит ее в кулак и так же посылает другому. Это нужно делать быстро и хорошо. *(Педагоги выполняют задание.)*

Как вы себя чувствуете? Запомните это состояние! Я желаю вам хорошего дня и до свидания!

¹ Модификация упражнения Т. Лявенко.

² Модификация методики Е.В. Романовой, Т.И. Сытько, Н. Юриновой.

³ По Г. Гераськиной.

⁴ По Л.М. Захаровой.

⁵ По К. Фопелю.

Рефлексивный лист

1. Оцените, пожалуйста, Ваше настроение по итогам тренинга

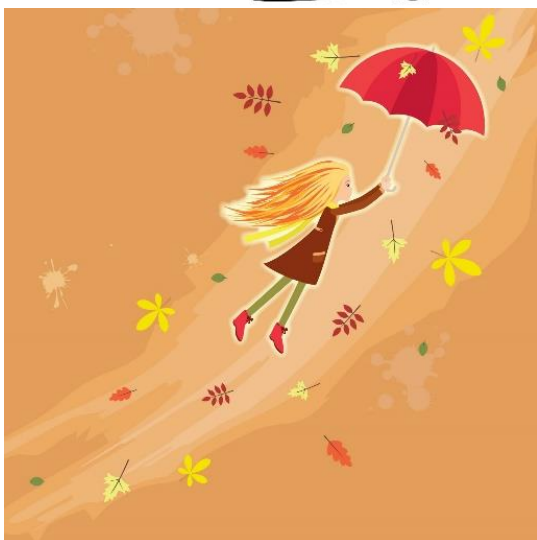
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

2. Что Вам больше всего понравилось в ходе работы?

3. Что Вы узнали?

4. Ваши пожелания ведущему

Спасибо! Хорошего дня!





Карточки для тренингового занятия

К упражнению «Калоши счастья»

1. Вам дали в напарники воспитателя, который, как оказалось, совершенно не владеет методикой преподавания.



2. Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет.



3. В середине учебного года изменился учебный план.



4. По дороге на работу вы сломали каблук.



5. В течение недели в детском саду была очень тщательная проверка из управления образованием.



6. Вы не смогли летом уехать куда-нибудь в отпуск.



Используемые материалы:

- Журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад», №9, сентябрь 2021 г.
- <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200003310>