

Конспекты мероприятий Программы работы психолога с педагогическим  
коллективом

«Эмоциональный консонанс садовницы»

**Занятие № 1**

**Тема: Чем пахнет усталость?**

**Цель:** введение участников в программу «Эмоциональный консонанс садовницы».

**Задачи:** ознакомить с основными положениями программы, регламентом работы, создать единое смысловое поле;

мотивировать на работу;

провести экспресс-диагностику актуального функционального состояния участников;

предоставить инструменты самокоррекции эмоционального состояния.

**Оборудование:** личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию. Яндекс Форма «Экспресс-диагностика психоэмоционального состояния», ссылка преобразована в QR-код. Презентация «Дыхательные практики». Нежная музыкальная композиция.

Ход занятия

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

**2. Основная часть.**

**Информационный материал.**

а) Ведущий знакомит участников с целью, задачами и результатом от участия в программе. Мотивирует на активную работу, осмысленное восприятие, качественное заполнение заданий.

б) Знакомит участников с определением понятия «синдром эмоционального выгорания педагогов», дает информацию о причинах возникновения синдрома, способах профилактики и коррекции.

**Практическая работа.**

Ведущий предлагает по QR-код, на слайде презентации, пройти экспресс-диагностику актуального психоэмоционального состояния. В режиме

реального времени в Яндекс-формах видит результаты экспресс-диагностики, делает вывод и предлагает участникам упражнение «Стулья в круг» для развития внимательности и быстроты реакции. Правила игры: Группа стоит в кругу. Перед каждым — стул. Держать его нужно за спинку, наклонив в сторону центра круга так, чтобы задние ножки висели в воздухе, а упор приходился лишь на две передних ножки.

По сигналу ведущего начинается игра.

По команде «Раз!» — все оставляют свои стулья и переходят на один шаг вправо. Сделать это необходимо очень четко и быстро, чтобы успеть подхватить стул своего соседа справа до того, как он станет на пол всеми четырьмя ножками!

По команде «Два!» — переходим влево по часовой стрелке. Задание — то же.

По команде «Три!» нужно успеть сделать полный оборот вокруг на 360 градусов и успеть подхватить стул, чтобы он опять-таки не опустился на 4 ножки (или вообще не упал внутрь круга).

Те, кто не успел подхватить свой стул (или стул встал на все 4 ножки, или упал), выходят из игры.

Круг оставшихся игроков сжимается, и игра продолжается до выявления победителя. Поздравление ему и благодарность играющим.

Ведущий говорит, что самой распространенной тактикой профилактики эмоционального выгорания считается избрание, подбор хобби и увлечений. Примеров можно привести множество и каждому удастся найти себе занятие по душе. Но, все эти занятия требуют каких-либо затрат. Обращается с вопросом к участникам, что необходимо, чтобы заняться вышиванием? Делает вывод о сложности обеспечения процесса. А есть в нашей жизни такие маленькие, легкие в исполнении, радости и удовольствия, которые от нас требуют только внимания и осознания.

Ведущий просит участников: «Пожалуйста, запишите несколько таких маленьких удовольствий, приятных мелочей, способных поднять вам настроение». Для повышения качества работы добавим музыкальную составляющую.

Например, мне приносит большое удовольствие первая чашка кофе, когда в доме еще все спят или наблюдать рассвет, полюбоваться красками неба. Вспомните и запишите, что приносит радость вам. Готовы? Теперь, пожалуйста, проранжируйте ваш список по степени удовольствия. Внимательно перечитайте его еще раз. Поздравляю вас! Вы составили план самопомощи в профилактике эмоционального выгорания!

Обращается к аудитории с просьбой зачитать свой «план» по желанию. Затем следуют рефлексивные вопросы ко всем участникам:

Расскажите, легко ли было вспомнить те приятные мелочи, которые приносят вам удовольствие и радость?

Что вы чувствовали, когда вспоминали их?

Как изменилось ваше самочувствие?

Пожалуйста, сохраните это листочек, может быть, вам захочется внести изменения, дополнения, это прекрасно!

Как только вы почувствуете недостаток жизненной энергии, вспомните, что у вас есть план и действуйте!

### **3. Заключительная часть.**

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте,

хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Вы можете легко получить мой подарок. Наведите камеру смартфона на QR-код и станьте обладателем презентации с вариантами дыхательных техник! При любой из описанных техник, сделав не менее пяти осознанных циклов, вы получите благодарность от организма. Наступит расслабление. Бонусами станут: профилактика заболеваний лёгких, улучшение подвижности грудной клетки, активизация мозгового кровообращения и т.д. Если совместить дыхание с медитацией, получится идеальный микс опций. И для устранения стресса, и для его профилактики. Важно помнить, что при серьёзном дистрессе и повышенной тревоге стоит обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту. Это идеальный инструмент стабилизации и гармонизации психоэмоционального состояния! Пользуйтесь им обязательно!

Благодарю вас за работу. Желаю вам эмоционального консонанса, дорогие садовницы!

## **Занятие № 2**

**Тема:** Стремление к достижениям

**Цель:** профилактика синдрома эмоционально выгорания

**Задачи:** ознакомить с теоретическим материалом по теме; создать единое смысловое поле;

предоставить инструменты для управления собственным психоэмоциональным состоянием

содействовать повышению адаптивности личности;

содействовать созданию благоприятной образовательной среды ДОУ.

**Оборудование:** личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

### Ход занятия

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

**2. Основная часть.**

#### **Информационный материал.**

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Человеку для эффективного осуществления своей профессиональной деятельности необходимо иметь ощущение собственной значимости, ценности, собственного комфорта и спокойствия. Владеть способами регуляции своих эмоций, обладать ресурсами и знать способы их пополнения. Раздраженный, нервный, несдержанный человек не эффективен. Успешность рабочего процесса полностью зависит от личности, чем успешнее личность – чем выше индекс жизненной удовлетворенности, тем качественнее сам рабочий процесс. И обратно, чем выше результат, тем ярче личность ощущает уровень собственной успешности, состоятельности, получает подтверждение собственной значимости, удовлетворяет собственную высшую потребность человека в самоактуализации.

По мнению К. Роджерса, самоактуализация — это та великая движимая сила, которая заставляет человека постоянно развиваться, начиная с самого рождения до смерти, включая его творческие порывы.

Самоактуализирующийся человек — «полностью функционирующая личность»; его черты очень схожи с чертами ребёнка: он так же самостоятельно изучает и оценивает мир, беря пример со взрослых.

Д. А. Леонтьев, являясь представителем гуманистического направления отечественной психологии, говорит: «Самоактуализация — процесс развертывания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей». Также он цитирует А. Маслоу, отмечая: «Разные авторы называют ее по-разному: самоактуализация, самореализация, интеграция, психическое здоровье, индивидуализация, автономия, креативность, продуктивность, — но все они согласны в том, что все это

синонимы реализации потенциалов индивида, становление человека в полном смысле этого слова, становление тем, чем он может стать».

Понятие «самоактуализация» имеет два основных значения. Первое: его можно применить в рамках мотивации, то есть как мотив для наибольшей реализации личностных возможностей. Второе: это финальный период становления личности (согласно теории личности А. Маслоу). После закрытия всех основных потребностей (физиологических, потребности в безопасности, социальных) человек может подойти к самым высоким уровням осознания, где он понимает проблемы и задачи окружающего мира и не борется с ними. Индивиды, достигшие уровня самоактуализации, испытывают полное принятие себя со своими недостатками и затруднениями и тянутся к творчеству на протяжении всего периода жизни.

Таким образом, без реализованной потребности в самоактуализации компетентного работника быть не может. Но процессу самоактуализации препятствует, или его затрудняет ряд факторов, одним из которых, является зафиксированный мною при диагностике низкий уровень вашей активности. Составляющая активности человека – его работоспособность, которая, как и все процессы имеет свои закономерности, пики и спады, они установлены экспериментальным путем и доказаны. Располагая этой информацией можно гораздо эффективнее планировать и распределять рабочую нагрузку на день или неделю. Но, об этом, уважаемые участники, вы узнаете на нашей следующей встрече, а сейчас давайте поиграем!

### **Практическая работа.**

Игры на снижение эмоционального напряжения – как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

"В котле с кипящей водой нет спокойного места"

«В котле с кипящей водой нет спокойного места» — так гласит китайская пословица. Когда вода кипит, то пузырьки заполняют все пространство котла.

Так же поступим и мы. Представьте, что это комната — котел. А вы — пузырьки кипящей жидкости. Они все время находятся в движении и постоянно заполняют все пространство котла. В нем нет мест без пузырьков. Ваша задача, как только зазвучит музыка, двигаться в ее ритме по комнате, следя за партнерами и за тем, чтобы в каждый момент времени все «пузырьки» равномерно занимали все пустые места.

Когда музыка замолкает — это сигнал немедленной остановки и совместной проверки того, заполнен ли наш котел равномерно, или в нем есть лакуны, пустые пространства?

## "Магниты"

У слов «меня к нему тянет», «он меня отталкивает» может быть, оказывается, не переносный, а вполне-таки прямой смысл. Мы вполне ощутим его, если предложим группе упражнение «Магниты».

Исходное положение — участник обхватывает себя руками (прикрывая локти ладонями), закрывает глаза. Именно в такой позе участники будут двигаться все упражнение. Ведущий включает музыку и просит начать движение.

Время от времени ведущий будет подавать команды трех видов:

÷ Однополюсные!

÷ Разнополюсные!

÷ Размагнитились!

Команда «Однополюсные!» требует от участников, встретившихся при движении, отпрянуть друг от друга, как происходит с одинаково заряженными магнитами.

По команде «Разнополюсные!» участники-магниты «прилипают» друг к другу и продолжают движение до следующей команды в таком «склеенном виде»!

При команде «Размагнитились!» между встречающимися участниками не происходит никакой интеракции. Они просто расходятся и продолжают спонтанное движение.

Финальной сценой упражнения может стать один клубок склеившихся магнитов — реакция на команду тренера «Все пары — однополюсные!»

Еще раз напоминаю, что движение в ходе всего упражнения происходит в «основной позе» — обхватив себя руками и закрыв глаза!

## «Большие буквы»

«Сейчас мы можем с вами не просто размяться. Каким, одним словом, можно определить цель нашей деятельности? Коротким. Успех? Отлично!»

Инструкция и выполнение:

«Вставайте, пожалуйста, со своих мест. Проверьте, чтобы было свободное место рядом с вами, возможно, в шахматном порядке, чтобы было место слева и справа. Замечательно.

И сейчас мы с вами будем рисовать и запоминать в теле слово «успех». И делать мы это будем следующим образом: рисовать будем большие буквы всем телом, каждый максимально, насколько может его тело, не сверяясь с тем, как это делаю я. Может быть ваша буква «У» будет гораздо шире и выше, чем моя. То есть просто стремимся всем телом нарисовать максимально большие буквы. Хорошо? Начнем!

Итак, первая буква «У», вот она такая огромная, и вместе со мной мы тянемся к ее вершине и рисуем, но не до самой земли, потому что там еще

хвостик у буквы «У», не торопитесь, почувствуйте, как ваше тело распрямляется от долгого сидения, и ваше тело освобождается.

Вторая буква «С», как ее сделать максимально большой? Успех так успех! Грандиозный чтобы был успех. Не какой-нибудь там, знаете на 10%, на 1000%!

И буква «П» пошла в ход! Здоровенная буква «П», каждый рисует свою букву, и вы можете тянуться, как вам нравится.

И буква «Е» следующая, можете печатно, можете прописную, как угодно.

И последняя буква «Х», и у вас есть шанс максимально расправить свое тело, почувствуйте, в какую сторону вы меньше тянетесь, почувствуйте себя. И вот мы рисуем букву «Х».

Вот уже виден наш успех, какой он большой! Вы можете полюбоваться на него. Представьте, что буквы имеют цвет, то какого цвета ваш успех? Красный... оранжевый... желтый... у кого-то золотой... И это ваш успех, вы можете потянуться и обнять его, все эти буквы вместе, и присвоить, соединиться с этим прекрасным словом. Спасибо большое и мы можем возвращаться на свои места».

Эта разминка помогает качественно размять тело в комфортном режиме для каждого.

*По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.*

### **3. Заключительная часть.**

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте,

хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Желаю вам эмоционального консонанса, дорогие садовницы!

### **Занятие № 3**

#### **Тема: Эффективность и ее измерение**

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания.

**Задачи:** ознакомить с теоретическим материалом по теме; создать единое смысловое поле;

предоставить инструменты для управления собственным психоэмоциональным состоянием;

содействовать повышению адаптивности личности;

содействовать созданию благоприятной образовательной среды ДОУ.

**Оборудование:** личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

#### **Ход занятия**

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

**2. Основная часть.**

#### **Информационный материал.**

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Для успешности собственной деятельности важно понимать законы работоспособности. Работоспособность - потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Фазы развития работоспособности.

Если время работы будет совпадать с периодами наивысшей работоспособности, то работник сможет выполнить максимум работы при минимальном расходе энергии и минимальном утомлении.

Динамика работоспособности человека - это научная основа осуществления рационального режима труда и отдыха. Основными фазами являются:

1. Фаза вработывания, или нарастающей работоспособности. В течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. Эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.



2. Фаза устойчивой высокой работоспособности. Для нее характерно, что в организме человека устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями (увеличение выработки, уменьшение брака, снижение затрат рабочего времени на выполнение операций, сокращение простоев оборудования, ошибочных действий). В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2 - 2,5 и более часов.

3. Фаза развития утомления и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1 - 1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и технико-экономических показателей его трудовой деятельности.

Напряжение при выполнении профессиональной деятельности следует рассматривать как нормальный биологический процесс, связанный с активностью человека. Определение степени напряжения необходимо для поддержания нормального функционирования организма. Нервно-психическое состояние человека и эмоциональная устойчивость напрямую влияют на уровень его работоспособности. Положительные эмоции удлиняют период устойчивой работоспособности, отрицательные – наоборот. Снижение работоспособности называется утомлением, а связанное с ним психологическое состояние - усталостью.

Работоспособность изменяется в течение суток. Выделяется 3 интервала:

1. 6-11 часов – работоспособность повышается

11-16 часов – снижается.

2. 16-20 - работоспособность повышается

20-23 – снижается.

3. 23-00 – существенно снижается

00-6 часов – повышается.

В течение недели также наша работоспособность колеблется: понедельник – вработывание, со вторника по четверг - высокая работоспособность, пятница – развивающееся утомление и суббота, воскресенье – активный отдых, смена деятельности, разнообразные удовольствия и полезные мероприятия, профилактика и борьба с утомлением. В течение года, мы также замечаем колебания – всем известны «осенние» и «весенние» утомления.

### **Практическая работа.**

Игры на снижение эмоционального напряжения – как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

## «Цифра - группа»

Начинаем быстрое спонтанное движение по комнате. Не сталкиваемся! Уступаем друг другу дорогу. Избегаем даже касания с партнерами!

Время от времени я буду называть цифру. После того как цифра прозвучала, ваша задача — в кратчайший срок разбиться на группы, равные по числу участников названной цифре.

Прозвучала цифра «пять» — с максимальной быстротой все разбиваются на пятерки, «семь» — разбились на группы по семь участников в каждой. Те, кто остался в неполной группе, тоже объединяются вместе.

Еще одно условие: нельзя выбирать себе партнеров. Группы выстраиваются спонтанно из людей, находящихся в этот момент по соседству.

Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение!

Увеличьте, пожалуйста, темп! Всячески избегаем касаний

и столкновений с товарищами! «Семь!» Уже прозвучала цифра, быстрее распределяемся по группам! Молодцы, эта семерка справилась первой! Эта группа закончила второй, а эта задержалась. В «остатке» у нас оказалось два человека. Прекрасно! Видно, что вы поняли законы и правила игры. Попробуем еще раз! После трех-четырех раундов останавливаем игру и ужесточаем правила: После трех-четырех раундов останавливаем игру и ужесточаем правила: Пожалуйста, вспомните, как в горячке игры вы толкались, хватили друг друга руками, перетаскивая из группы в группу. Так вот, сейчас то же самое задание вы выполните, абсолютно не используя рук. Уберите их за спину! Тот, кто забудет об ограничении и начнет пользоваться руками при распределении по группам, приведет к проигрышу всю свою команду.

Я вынуждена буду расформировать группу, и ей придется объединиться уже с другими участниками. Понятно, что фактор времени будет работать против вас. Все готовы? Начали!

Еще четыре-пять попыток, которые мы контролируем (насколько верно понято и исполняется задание, его быстрота и точность). Следим за тем, чтобы при распределении на группы участники не пользовались руками.

Объявляем последний этап:

— Вы уже научились быстро распределяться по группам, не используя при этом рук. Почти не толкаясь. Но шум, который вы производите, сравним с шумом реактивного самолета или восточного базара. Давайте попытаемся выполнить то же задание в абсолютной тишине. Единственное средство связи между вами — это взгляд партнера.

Надеюсь, что все запомнили: руками не пользуемся, они спрятаны у нас за спиной, не разговариваем и при этом максимально быстро разбиваемся на группы в соответствии с называемой ведущим цифрой.

Начали!

«Что дальше?»

Ведущий начинает предложение, тот участник, кому ведущий бросает мяч, должен продолжить.

Можно предложить следующие варианты:

- ÷ Я радуюсь, когда...
- ÷ Мне хотелось бы, чтобы группа...
- ÷ Я горжусь собой, если...
- ÷ Я думаю, что друг — это...
- ÷ Когда я участвую в тренинге, я понимаю, что...
- ÷ Я радуюсь, когда слышу...
- ÷ Мне не хотелось бы чувствовать себя...
- ÷ Жизнь удалась, если...
- ÷ Настоящий интеллигент — это тот, кто...
- ÷ Самое страшное в жизни — это...
- ÷ Мне ужасно смешно, если...
- ÷ Я очень люблю...
- ÷ Мне трудно заставить себя...
- ÷ Терпеть не могу, когда...

Это упражнение не требует особенного послесловия, но все же стоит коротко обменяться мнениями о самых необычных ответах и о том, что запомнилось в реакциях товарищей.

*По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.*

### **3. Заключительная часть.**

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Желаю вам эмоционального консонанса, дорогие садовницы!

## **Занятие № 4**

### **Тема: Труд - отдых**

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания.

**Задачи:** ознакомить с теоретическим материалом; создать единое смысловое поле;

укрепить психологическое здоровье;

содействовать адаптивности личности;

предоставить инструменты для управления собственным психоэмоциональным состоянием.

**Оборудование:** смартфоны участников, индивидуальные наушники, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

#### **Ход занятия**

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

**2. Основная часть.**

#### **Информационный материал.**

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Поговорим о медитации как методе снижения уровня стресса и тревоги у современного человека.

Медитация — это психологический метод саморегуляции, позволяющий современному человеку снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным состоянием. Сегодня медитация относится к психологическим и психосоматическим методикам коррекции психоэмоциональных состояний за счет развития навыков самонаблюдения, саморегуляции и самопрограммирования.

Нарушение сна, быстрая утомляемость, появление циклов негативных мыслей и другие признаки физического истощения сегодня связаны с психоэмоциональными перегрузками, возникающими из-за сильного стрессового раздражения. Рассмотрим, как медитация может помочь вам справиться со стрессом и снизить уровень тревоги, для того чтобы повысить качество своей жизни.

Современная медитация является осознанной практикой открытого внимания, которая подходит для самостоятельной ежедневной работы, и не включает в себя религиозные, духовные и эзотерические компоненты. Практикуя, человек учится контролировать себя и концентрироваться на правильных позитивных мыслях, чувствах и ощущениях собственного тела. Это приводит к состоянию большего спокойствия, физического расслабления и психологического равновесия.

Активный образ жизни требует от человека умения расслабляться и отключаться от негативных раздражающих факторов внешней среды. Медитация — это простой метод, направленный на глубокое, мягкое расслабление и восстановление организма. Простота применения медитации поможет использовать ее в удобное время суток, и в результате регулярного прослушивания осознанно управлять эмоциями, мыслями и стрессовыми нагрузками. На слайде дана ссылка на мой канал, где вы найдете несколько медитативных практик.

### Эмоциональное и профессиональное выгорание

С одним из самых сильных психоэмоциональных раздражителей человек сталкивается на рабочем месте, в результате чего нередко развивается синдром хронической усталости и эмоциональное выгорание. Последнее сочетает в себе чувство физического и эмоционального истощения на работе, отсутствие энтузиазма в работе и чувство страха перед предстоящей работой.

Последние исследования в области изучения медитаций доказали, что регулярное применение данной практики улучшает когнитивные функции мозга при выполнении монотонной работы. Вместе с этим растет уровень стрессоустойчивости, что позволяет человеку наиболее эффективно перераспределять свое рабочее время и реорганизовывать процесс самой работы. Именно поэтому многие работодатели сегодня рекомендуют своим сотрудникам во время рабочего дня делать 10–15 минутные перерывы для применения практики медитации — это повышает эффективность работы сотрудников, а также улучшает их эмоциональное состояние.

Эмоциональное выгорание также было исследовано среди медицинских работников в течение 6-ти недель в крупной некоммерческой организации хосписов. Исследование показало, что регулярная практика медитация осознанности (медитация открытого внимания) повышает уровень interoцептивного осознания, то есть формирует у человека способность воспринимать свои внутренние телесные ощущения и корректировать при помощи расслабления свое психоэмоциональное состояние.

Осознание внутренних телесных ощущений относится к навыкам аутонаблюдения и ауторегуляции, которые развиваются при регулярной работе в практике медитации и включают в себя:

- ауторегуляцию (способность регулировать дистресс, фокусируя внимание на телесных ощущениях, предупреждать развитие усталости, а также нарастание мышечных спазмов);
- эмоциональное осознание (способность осознавать связь между психоэмоциональным и телесным состоянием, предупреждать развитие психосоматических отклонений, возникающих на фоне длительного сохранения сильных стрессовых переживаний);
- регуляцию внимания (способность поддерживать и контролировать внимание к телесным ощущениям);
- телесное самоощущение (осознание дискомфортных, комфортных и нейтральных телесных ощущений).

Таким образом, интероцептивное осознание — это осознаваемое человеком мягкое перемещение фокуса внимания с негативных стрессовых переживаний на собственные ощущения и чувства. Результаты российских и зарубежных исследований показывают, что развитие данного навыка успешно выполняется при помощи медитации и позволяет повышать уровень стрессоустойчивости.

#### Медитации как способ расслабления

Новичкам трудно остановить циклы беспокойных мыслей, расслабить тело и направлять внимание на собственные ощущения.

Регулярное длительное прослушивание медитации положительно влияет на работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствуя восстановлению циркадных ритмов, устранению панических атак, повышению эмоционального фона и росту стрессоустойчивости. Постепенное расслабление мышц приводит к регрессу хронического болевого синдрома, а также улучшает процессы пищеварения.

Применение практики медитации рекомендовано при следующих психосоматических состояниях и заболеваниях:

- головные боли напряжения;
- хронический болевой синдром;
- нейродермит (атопический дерматит);
- синдром раздраженного кишечника, неспецифический язвенный колит;
- гипертония;
- бронхиальная астма;
- частые простуды, вторичная бактериальная патология;

- гиперфункция щитовидной железы;
- гиперреактивный мочевой пузырь.

Медитация также рекомендована при следующих психоэмоциональных состояниях:

- панических атаках;
- синдроме эмоционального выгорания;
- синдроме хронической усталости;
- бессоннице;
- ОКР (обсессивно-компульсивном расстройстве);
- депрессии;
- тревожных расстройствах.

Следует отметить, что медитация является вспомогательным инструментом для самостоятельной работы и никогда не заменяет лечение у врача, а также наблюдения у психолога или психотерапевта.

Несмотря на то, что регулярная практика медитации действительно оказывает позитивное влияние на состояние здоровья человека на органическом уровне, ее применение лишь дополняет комплексный подход.

Медитация как метод снижения уровня стресса и тревоги

Медитация используется как метод аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования. При помощи осознанного внимания человек через психические процессы воздействует на физическое функционирование организма и укрепление его здоровья. Эффективность метода достигается за счет уменьшения спектра негативных эмоций, осознанного переключения внимания с негативных переживаний на нейтральные и концентрации на расслаблении тела.

Некоторые эффекты, такие как расслабление, погружение в медитативный сон, внутреннее успокоение и повышение эмоционального фона, могут быть немедленными. То есть развиваются в течение первых 5–10 минут прослушивания медитации. Однако чаще всего на практике метод имеет накопительный эффект, и явные положительные сдвиги в состоянии здоровья происходят через 21–30 дней регулярной работы в медитации.

Медитация как метод психологической практики включает пять ключевых компонентов:

- расслабление;

- аутонаблюдение;
- концентрация на дыхании;
- ауторегуляция (осознанное переключение с негативных переживаний на нейтральные или позитивные);
- аутопрограммирование (применение различных техник для формирования процессов позитивного мышления).

Практика медитации является эффективным методом профилактики хронического стресса и депрессии, более того, в одном из исследований было обнаружено, что медитация изменяет определенные области мозга, которые связаны с развитием депрессивного состояния. Снижение восприимчивости к стрессу и восстановление позитивного эмоционального фона также оказывают положительное влияние на самочувствие человека.

### Выводы

Медитация — это эффективный метод профилактики и коррекции эмоционального выгорания, который он может применяться самостоятельно в удобное для него время суток. Практика медитации помогает не только достичь глубокого уровня расслабления и релаксации тела, но и дистанцироваться от негативных мыслей и стрессовых переживаний, благодаря чему человек начинает осознанно перенаправлять фокус своего внимания и концентрироваться на самой программе мышления.

Помимо позитивного влияния на психоэмоциональное состояние человека, медитация оказывает общий восстанавливающий эффект на весь организм на органическом и функциональных уровнях. Улучшение сна, восстановление работы органов и систем, стабилизация работы нервной и пищеварительных систем и улучшение синтеза нейронов приводит к постепенному повышению качества жизни человека.

### Практическая работа.

Медитационная техника «Поток энергии».

Участники получают

ссылку

[https://r.utube.ru/video/e6522854a6ad8b893aec8fa525514b6d/?](https://r.utube.ru/video/e6522854a6ad8b893aec8fa525514b6d/?r=a/)

[r=a/](https://r.utube.ru/video/e6522854a6ad8b893aec8fa525514b6d/?r=a/)

либо сканируют QR- код на слайде презентации. Надевают индивидуальные наушники и прослушивают технику.

*По окончании техники рефлексивное обсуждение.*

### 3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:



поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

## **Занятие № 5**

**Тема:** Как победить страх перед новыми вызовами?

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания.

**Задачи:** ознакомить с теоретическим материалом по теме; создать единое смысловое поле;

укрепить психологическое здоровье;

содействовать адаптивности личности;

предоставить инструменты для управления собственным психоэмоциональным состоянием.

**Оборудование:** личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

### **Ход занятия**

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

**2. Основная часть.**

#### **Информационный материал.**

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Человеческая натура крайне противоречива: с одной стороны, мы стремимся к прогрессу, потому что он несет с собой новые возможности и улучшения. С другой стороны, мы подсознательно стремимся к стабильности, перемены могут ассоциироваться у нас с отказом от чего-то проверенного временем и, следовательно, заведомо хорошего в пользу чего-то абсолютно нового и неизвестного.

Согласно данным, опубликованным в издании *Journal of Experimental Social Psychology*, люди считают долговечность главным критерием доброкачественности. Во время одного из экспериментов в рамках исследования участники-студенты предпочли старое расписание курса новому, причем, даже не оценив, не предполагает ли обновленная версия меньше часов занятий. Просто потому, что изначальный вариант казался им более привычным. А услышав впоследствии, что старое расписание оставалось неизменным на протяжении сотни лет, студенты еще больше утвердились в своем мнении.

Неизвестное неизбежно вызывает стресс.

Самое раннее письменное определение страха неизвестности как одного из фундаментальных страхов, присущих человеку, встречается у американского писателя и философа Говарда Лавкрафта: «Самая старая и сильная эмоция человечества — это страх, а самый старый и самый сильный вид страха — это страх перед неизвестным». Его слова позднее подтвердились исследованиями нейробиологов, которые к тому же подчеркнули прямую взаимосвязь между страхом неизвестности и повышением уровня стресса и тревожности.

Мы боимся перемен, потому что, решаясь на них, мы сильно рискуем, ведь результат всегда непредсказуем.

В 2016 году команда исследователей опубликовала результаты одного из сложнейших экспериментов по взаимосвязи между неопределенностью и уровнем стресса. Добровольцам, согласившимся принять в нем участие, предложили сыграть в простую компьютерную игру. Им нужно было переворачивать камни, под каждым из которых могла прятаться змея. Наткнувшись на змею игроки получали болезненный удар током.

Во время эксперимента исследователи отслеживали уровень стресса по нескольким физиологическим показателям, включая потливость и расширение зрачков. Кроме того, они просили участников самих рассказать о том, в какие моменты они испытывали больший стресс. Главный вывод заключался в том, что как субъективные, так и объективные показатели уровня стресса достигают своего пика в условиях наибольшей неопределенности. При этом неопределенность была для игроков гораздо более стрессовой, чем предсказуемые негативные последствия.

Однако, сопротивление переменам ничем вам не поможет. Единственное решение — поддаться неизвестности.

Вторичным результатом описанного выше эксперимента стало то, что те участники, чей уровень стресса отражал реальный уровень неопределенности, лучше других справлялись с задачей. Это подтверждает тот факт, что неопределенность стимулирует нас к адаптации. Потеряв

контроль над ситуацией, мы отрабатываем реакцию на меняющиеся условия и возможные риски и задействуем каждый нейрон, чтобы вернуть себе контроль.

Неопределенность контролировать невозможно, а беспокойство и сопротивление могут только усугубить положение дел. Но осознание того, что с вами происходит, поможет значительно снизить боль от перемен.

### **Практическая работа.**

1. Ведущий предлагает участникам послушать притчу.

#### **Притча о переменах**

Пришел Ученик к Учителю и начал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Он попросил у Учителя совета, что делать, когда и то навалилось, и другое, и третье произошло, а четвертое — не пошло, и вообще — просто руки опускаются!

Учитель поднялся поставил перед собой четыре котелка с водой. В один положил деревянную чурку, в другой - морковку, в третий — яйцо, в четвертый — молотый кофе. Через некоторое время он вынул все это из воды.

— Что изменилось? Спросил он Ученика.

— Ничего — ответил тот.

Тогда Учитель поставил эти четыре котелка с водой на огонь. Когда вода закипела, он снова бросил в один — деревянную чурку, в другой - морковку, в третий — яйцо, а в четвертый — молотый кофе. Через некоторое время он вынул содержимое трех первых котелков и налил в чашку ароматный кофе. Ученик снова ничего не понял.

— Что произошло? - спросил его Учитель.

— То, что и должно было! Морковка и яйцо сварились, деревяшка не изменилась, а кофе сварился в кипятке, - ответил Ученик.

— Это лишь поверхностный взгляд на вещи, - сказал Учитель.

— Посмотри внимательнее. Морковка сварилась в воде и стала мягкой. Даже внешне она стала выглядеть по-другому. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасил воду, придал ей новый вкус и аромат.

Вода — это наша жизнь. Огонь - это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, яйцо, деревяшка и кофе — это типы людей. Все люди в тяжелые моменты жизни меняются, но меняются по-разному.

**ЧЕЛОВЕК-МОРКОВЬ** — таких большинство. Эти люди только в спокойной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становятся мягкими и скользкими. Опускают руки, винят во всем либо других, либо «непреодолимые жизненные обстоятельства». Чуть «придавило» - и они уже в панике, психологически раздавлены. Такие морковки, как правило, легко становятся «жертвами моды», хотят, чтобы «все было, как у людей», именно на них делают свои состояния удачливые торговцы, политики, предсказатели.

ЧЕЛОВЕК-ДЕРЕВО — таких мало. Эти люди не меняются, остаются сами собой в любых жизненных обстоятельствах. Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны. Именно «деревья» показывают всем, что за черной полосой всегда наступает белая.

ЧЕЛОВЕК- ЯЙЦО — это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Их очень — очень мало. Именно такие люди в обычной жизни незаметны, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства».

— А как же кофе? - спросил Ученик.

— О, это самое интересное! Зерна кофе под воздействием кипятка, превратили безвкусную воду в ароматный, бодрящий напиток — ответил Учитель, с удовольствием отпив из своей кружки.

— Есть особые люди. Их — единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько трансформируют сами эти обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь окружающих.

*Ведущий предлагает обсудить содержание притчи, отношение участников к переменам, чувства, которые вызывает у них быстро перестраивающаяся действительность.*

## 2. Методы настроя на новую сложную работу

Как правило, человек много сил тратит на включение в работу. Существуют следующие способы облегчения этого перехода к работе.

1. Любая предварительная работа. Как говорят художники: «Прежде чем делать эскиз, наточи карандаши».

2. Метод швейцарского сыра — начинаем дело, «выгрызая из разных мест наиболее эффективное, интересное, нужное, простое. Сначала анализируем проблемы, разбиваем на участки, ранжируем участки по значимости.

3. Промежуточная радость — разбиваем работу на этапы, проделали этап -премируем себя (шоколадом, отдыхом, самопохвалой).

## 3. Игры на снижение эмоционального напряжения — как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

### "Окно эмоций"

Каждый участник получает рабочий бланк.

Задание — индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут.

— Вспомните прошедший день, неделю, месяц... Что происходило с вами в этот период, какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал? Иными словами — попытайтесь определить, в каком из «окон» вы находились чаще, в каком — реже? В чем причина?

РАБОЧИЙ БЛАНК

Сердитый Возмущенный Гневный Раздраженный	Счастливый Энергичный Радостный Удовлетворенный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный Возбужденный	Грустный Печальный Одинок Подавленный

Как вы чувствуют себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный, приятный, желаемый?

Ведущий во время самостоятельной работы группы готовит на доске такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу.

### ИТОГИ УПРАЖНЕНИЯ

После окончания индивидуальной работы ведущий приглашает желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

Это упражнение прекрасно выводит нас на разговор о стереотипном поведении, о типичных эмоциях, «запрещенных» чувствах, о темпераменте, о текущих проблемах, перспективах развития.

В групповом обсуждении также важно коснуться «хороших» и «плохих» чувств.

Нет «разрешенных» и «запрещенных» эмоций, «правильных» и «неправильных». «Хорошие» — это те эмоции, которые доставляют мне и окружающим радость, с которыми мне хорошо, приятно и свободно. «Плохие» — это те, из-за которых мы испытываем страдания.

Когда мы сердимся, раздражены, испуганы, мы выражаем тем самым недовольство... собой. Я сержусь на сына, который недостаточно самостоятелен, не может найти работу потому, что Я НЕ НАУЧИЛ ЕГО, потому, что МОЕ МНЕНИЕ

НЕ ЗНАЧИМО для него. Я беспокоюсь, тревожусь о предстоящей встрече с начальником, потому что Я ЗНАЮ, ЧТО НЕ ДО КОНЦА ПРОРАБОТАЛ СВОЙ ОТЧЕТ, что эта встреча поставит МЕНЯ В ЗАВИСИМОЕ, НЕЛОВКОЕ положение

оправдывающегося...

Так мы «выбрасываем свой мусор» на «соседскую территорию»! Пар выпущен, но ситуация НАШЕЙ ЖИЗНИ реально не изменилась. Наш гнев может рядиться в разные одежды: Моралиста, Всегда Правого, Заботливого Друга, Судьи, Святоши, Обиженного... Но при этом он ОСТАЕТСЯ С НАМИ и больше всего от таких эмоций и в содержательном, и в формальном плане страдаем мы сами! В саду наших страстей мы — самые ревностные садовники! Только нам доступно обихаживать или

корчевать растущие в нем деревья. Ведь гнев, раздражение, радость, удивление, тревога — это не сами события, а всегда наша реакция на события!

### «Цветы и деревья»

Играющие рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые — «цветы», вторые — «деревья». Свободно передвигаются по залу. По Сигналу ведущего - 3 хлопка — «цветы» выстраиваются в колонну за ведущим, «деревья» за назначенным водящим. После нескольких туров происходит смена ролей.

*По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.*

### 3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

## Занятие № 6

### Тема: Целительное творчество

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания

**Задачи:** ознакомить с теоретическим материалом по теме; создать единое смысловое поле;

укрепить психологическое здоровье;

содействовать адаптивности личности;

предоставить инструменты для управления собственным психоэмоциональным состоянием.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши, гуашь, ватные палочки и диски, коктейльные трубочки, кусочки фольги, соль, раствор мыльных пузырей. Презентационные материалы к занятию. Алгоритмы нетрадиционных техник рисования.

### Ход занятия

**1. Организационная часть.** Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

## **2. Основная часть.**

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

К настоящему времени в сфере психотерапии сформировалось множество направлений и школ. Все они ставят своей целью помощь человеку справиться со своими проблемами, но используют разные методы, приемы и техники. Одним из наиболее популярных направлений стала арт-терапия, которая использует благотворное влияние на психику человека искусства и творчества.

В буквальном смысле слова арт-терапия – это лечение с помощью искусства или творчества. Причем в ряде случаев речь идет не только о коррекции психических состояний, но и о лечении психосоматических заболеваний, например, сердечно-сосудистой системы, или реабилитации после инсульта и инфаркта.

Занятия разными видами творчества в целях психотерапии и просто для удовольствия становятся все более популярными. В книгах, посвященных арт-терапии, и на соответствующих сайтах перечисляется множество разнообразных видов художественного творчества, которые способны оказать благотворное влияние на психику. Среди них не только занятия музыкой, танцами, литературным творчеством и изобразительной деятельностью. Особое внимание уделяется декоративно-прикладному искусству, которое настолько разнообразно, что каждый может найти занятие по вкусу: керамика и вышивка, вязание и пэчворк, резьба по дереву и художественная ковка, валяние игрушек из шерсти и многое другое.

Занятие этими видами деятельности уже само по себе повышает настроение и самооценку человека, делает жизнь ярче, полнее и позволяет найти друзей и сообщников. Но арт-терапия – это все же психологическая практика, и она принесет больше пользы, если занятия будет проводить специально подготовленный человек – психолог, увлекающийся художественным творчеством, или художник, получивший психологическое образование.

Учитывая разнообразие видов творчества, которое используется в арт-терапии, нет возможности подробно рассказать о каждом из них. Поэтому я остановлюсь на самом распространенном из них – на изо-терапии, основным средством которой является рисунок.

Изобразительная деятельность – это древнейший вид искусства, который изобрел человек. Сейчас доказано, что рисовать люди научились раньше, чем овладели членораздельной речью. Этот вид творчества оперирует

зрительными образами, которые играют важную роль в нашей психике. В этой форме хранится основная масса информации, причем не только на уровне сознания, но и на самом глубинном, подсознательном уровне. А изобразительная деятельность – это тот канал, через который мы можем установить связь с подсознанием.

Создавая образы на бумаге, мы активизируем разнообразные психические процессы, которые помогают справиться подчас с самыми серьезными проблемами и заболеваниями. Еще З. Фрейд считал, что любое художественное творчество выполняет компенсаторную функцию и помогает людям справиться со своими психическими проблемами: комплексами, фобиями, состоянием фрустрации, депрессией и т. д.

Известный российский психофизиолог академик Н. Н. Николаенко успешно использует занятия изобразительной деятельностью для восстановления больных после тяжелейших черепно-мозговых травм, а также в комплексном лечении людей, страдающих от неврозов, депрессий и шизофрении. Об этом можно прочитать в его книге «Психология творчества».

Занятия рисованием и живописью полезны всем людям, вне зависимости от того, считает человек себя способным к этому или нет. Отсутствие способностей к изобразительной деятельности – вообще спорный вопрос, но это тема другого разговора. А в арт-терапии главное – не способности, не умение, а желание. Ведь вы рисуете не на выставку, а для гармонизации собственного состояния, поэтому вопрос «красивости» или качества здесь вообще не ставится.

Как бы вы ни рисовали, ваше творчество все равно будет производить психотерапевтический эффект. Причем его благотворное воздействие на психику осуществляется сразу по нескольким каналам.

Создавая на листе бумаги образы, человек устанавливает контакт со своим подсознанием. Там нередко хранятся травмирующие воспоминания, которые оказывают на нас давление и создают неблагоприятную психологическую атмосферу. Вынося травмирующие или беспокоящие образы на бумагу, человек не только освобождается от их воздействия, но и переосмысливает их, трансформирует, делает более понятными и менее болезненными.

Занимаясь изобразительной деятельностью, человек переосмысливает свои проблемы через призму творчества. Это помогает ему найти выход из сложной ситуации или смириться с неизбежным.

Рисование – это творческий процесс, и сопутствующее ему вдохновение создает в коре головного мозга тонизирующий очаг возбуждения. Он служит источником позитивной энергии и положительных эмоций, помогает преодолеть апатию и депрессию.



Изобразительная деятельность – способ самопознания и самовыражения. Создание графических и цветовых композиций позволяет лучше понять свои желания, цели, осмыслить свои проблемы и увидеть пути их решения.

Изобразительная деятельность помогает человеку почувствовать вкус к жизни. По признанию многих людей, начавших рисовать в зрелом возрасте, они по-другому, более позитивно взглянули на мир, увидели многое, что не замечали раньше.

Рисование активизирует образное мышление и работу правого полушария, тем самым способствуя развитию творческого потенциала.

Все это в совокупности помогает человеку обрести гармонию, прийти к согласию с окружающим миром и с самим собой. Ведь нередко именно внутренние конфликты делают нашу жизнь невыносимой.

Особенностью арт-терапии является также ее универсальный характер – она не только помогает человеку справиться с проблемами и найти выход из самых разных сложных ситуаций, но еще и не имеет противопоказаний. Занятия искусством не могут вам навредить, даже, если вы занимаетесь самостоятельно, без руководства опытного психотерапевта.

### **Практическая часть.**

1. Обратите внимание на алгоритмы необычных техник рисования. Можно создавать шедевры из клякс, соли, отпечатков материалов различных фактур и, даже, из мыльных пузырей! Предлагаю вам попробовать!

*Участники выполняют работы в выбранной технике.*

2. Ведущий благодарит участников, делает вывод о ценности каждого рисунка и предлагает создать общий шедевр, где каждый сможет внести свою лепту в общее дело.

Инструкция: договоритесь о сюжете вашей картины, дайте ей название. Выберите кто, что и как будет рисовать. Расскажите о сюжете.

*После рисования и презентации происходит рефлексивное обсуждение участия каждого участника в общем деле.*

### **3. Заключительная часть.**

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в

ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

## **Занятие 7. Кейс - игра «План действий в чрезвычайных ситуациях»**

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания

**Задачи:** прояснить и актуализировать знания в области безопасного поведения, поведения в чрезвычайных ситуациях;

развивать у участников умение эффективно общаться для решения общих задач;

содействовать улучшению психоэмоционального климата.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы: задания командам, информационное табло с результатами. Сертификат каждому участнику.

### **Ход мероприятия**

Приглашаю вас прояснить и актуализировать знания в области безопасного поведения, поведения в чрезвычайных ситуациях.

Пожалуйста, разделитесь на две команды так, чтобы они были равны по количеству участников.

Итак, сегодня действуют следующие правила:

1. Нас ждет 3 тура, по результатам компетентное жюри определит команду-победительницу. Участникам этой команды будет присуждено высокое звание Знатоков в области безопасности и выдан диплом!

Тур 1 — Вопрос — ответ.

Тур 2 — План для семьи.

тур 3 — Памятка для родителей «Основы безопасности на детской площадке».

### **Начинаем 1-й тур! «Вопрос – ответ»**

Внимание! Я зачитываю вопрос. Вы поднимаете руку, отвечаете, при правильном ответе команде засчитывается 1 балл.

1. Что из перечисленного может привлечь внимание террористов с большей долей вероятности:

- а. Многолюдные мероприятия с тысячами участников;
- б. Популярныe развлекательные заведения;
- в. Маленькие частные магазины.

2. Что нужно делать в случае обнаружения подозрительного предмета на прогулочной площадке?

3. Можно ли брать для перевозки предметы у незнакомых людей?

4. В каких случаях нельзя пользоваться лифтом?

5. Сформулируйте главное правило поведения при ЧС.

**Жюри подводит итог. А мы отправляемся во второй тур!**

### **Тур 2. «План для семьи»**

Одной из рекомендаций по минимизации последствий всяких ЧС является разработка планов и инструкций, чтобы люди четко знали, что нужно делать в тех или иных обстоятельствах.

Команды, вам нужно составить инструкции для членов гипотетической семьи в условиях ЧС. 3-5 пунктов. Помните о том, что это семья. Вам 3 мин для подготовки.

Кейс-ситуация: В семье 4 человека. Мать — воспитатель ДООУ. Отец — водитель маршрутки. Сын 12 лет — школьник, дочь — 3 года — воспитанница ДООУ, где работает мать.

Оглашение и обсуждение инструкций.

**Жюри подводит итог, а мы приступаем к выполнению 3-го задания.**

### **Тур 3. Памятка для родителей «Основы безопасности на детской площадке».**

Пожалуйста, составьте памятку для родителей «Основы безопасности на детской площадке». 5 пунктов. Время 3 мин.

Оглашение, обсуждение результатов.

Пока жюри подводит окончательный итог и готовится назвать команду-победительницу, скажите, пожалуйста, было ли для вас сегодня что-то удивительное? Что оказалось самым ярким? Самым простым? Самым трудным?

Итак, передаю слово жюри!

Благодарю за участие! Напоминаю главное правило: Не поддавайтесь панике!

До новых встреч!

## **Занятие 8. Кейс - игра «Я тебя понимаю!»**

**Цель:** профилактика синдрома профессионально выгорания

**Задачи:** прояснить и актуализировать уровень развития коммуникативных навыков участников;

развивать умение эффективно общаться для решения общих задач;

обогащать навыки цифровой компетентности;

содействовать улучшению психоэмоционального климата в группе участников.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, личные гаджеты участников, бумага, ручки, карандаши. Бумажные квадратики, небольшого размера 3-х цветов. Презентационные материалы. Информационные материалы: «Способы эмоциональной саморегуляции», «Правила поведения в конфликтной ситуации», информационный буклет. ЯНДЕКС ФОРМА «Претензии в общении». Сертификат участника кейс-игры «Я тебя услышал!» с присвоением статуса «Эффективный коммуникатор».

### **Ход мероприятия**

1. Название игры сегодня «Я тебя понимаю!». А понять кого-либо можно только в общении. Наша тема – общение в коллективе.

Пожалуйста, поднимите обе руки вверх те, кто сегодня уже общался с кем-либо.

Хлопните в ладоши те, кому уже с утра предъявляли претензии или высказывали недовольство.

Топните ногой те, у кого процесс общения с любым человеком спокойный, благожелательный и продуктивный.

Спасибо, садитесь удобно.

2. Нам выпало счастье ежедневного общения. И нередко оно бывает конфликтным. Причем инициатором, зачинщиком такого общения может выступить не только партнер по общению, но и вы сами.

Пожалуйста, пройдите по ссылке или отсканируйте QR - код и отметьте в ЯНДЕКС ФОРМЕ наиболее частые для вас темы претензий со стороны партнеров по общению, а также те, которые чаще всего предъявляется вы.

По результатам ваших ответов в ЯНДЕКС ФОРМАХ в топ 3 вошли следующие ваши претензии партнерам по общению: (зачитываются претензии повторяющиеся большее количество раз).

Давайте поговорим о них подробно.

Нам нужно разделить на 3 команды. Как вы догадываетесь, сделать это можно по цвету бумажного квадратика, который вы получили перед началом. Сядьте, пожалуйста, в 3 круга. У вас есть 5 мин. За это время нужно вникнуть в ситуацию, распределить роли и предложить решение вашей ситуации. Вы можете пользоваться материалами, которые я для вас подготовила.

Презентация решений. Обсуждение ответов групп. Общие выводы, которые выносят сами участники и зрители.

Благодарю, вас коллеги! Давайте обсудим, трудно ли было сейчас выполнять задание? В чем именно были для вас трудности?

3. Переходим к следующей части: претензии, которые обычно предъявляете вы.

Конечно, в процессе общения неизбежно возникают ситуации недовольства или даже острого конфликта. Но есть несколько навыков эффективного общения, обратите внимание на презентацию.

Остановимся на пункте «Я-высказывания».

Что же такое «Я-высказывание»? Обратите внимание на презентацию. Итак, формула: Ситуация + Я – чувство + Объяснение.

Разберем пример. Я вам говорю: «Вы всегда отвлекаетесь во время информационной части занятия!».

Что вы почувствовали? Да, обиду, желание оправдаться, почувствовали себя нерадивыми учениками, которых ругает строгий учитель. Захотелось ли вам исправить свое поведение на занятие или вы ушли в «глухую оборону»? Можно такую коммуникацию назвать эффективной?

А теперь я переведу фразу в «Я-высказывание», пользуясь формулой: «Мне очень неприятно, когда вы отвлекаетесь во время информационной части занятия. Я переживаю, что важная информация, которую я подготовила для вас пройдет мимо и от этого пострадает качество реализации программы «Путь к развитию». Мне бы очень хотелось, чтобы вы осознанно отнеслись к этой части занятия и были внимательны».

Что вы почувствовали сейчас? Если разница между вашими ощущениями после первой и второй фразы? Чувствуете ли вы обиду? Можно такую коммуникацию назвать эффективной?

Итак, задание командам: переформулировать претензию в «Я-высказывание». Распределите роли и предложите решение вашей ситуации. Напоминаю, вы можете пользоваться материалами, которые я для вас подготовила.

Презентация решений. Обсуждение ответов групп. Общие выводы, которые выносят сами участники и зрители.

Благодарю, вас коллеги! Давайте обсудим, трудно ли было сейчас выполнять задание? В чем именно были для вас трудности?

4. В заключение сегодняшней встречи я благодарю вас за работу и выдаю вам сертификат об участии в кейс-игре «Я тебя услышал!» с присуждением статуса «Эффективный коммуникатор». Помните и применяйте полученные сегодня знания! Они помогут вам на пути к гармонии!

## **Занятие 9. Квест-игра «Путь к эмоциональному консонансу»**

**Цель:** актуализировать для участников информационный материал программы «Эмоциональный консонанс садовницы».

**Задачи:** оценить уровень и качество усвоенного участниками материала;

развивать навыки командного взаимодействия;

обогащать навыки цифровой компетентности;

содействовать профилактике профессионального выгорания участников.

**Оборудование:** Карта квеста, газета «Путь к эмоциональному консонансу», другие необходимые материалы

### **Ход квест-игры**

Участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает распечатанные материалы для прохождения квеста: Карту квеста, газету «Путь к эмоциональному консонансу». Победителем признается команда первой справившаяся с заданиями.

Ведущий предлагает участникам команд внимательно ознакомиться с Картой квеста, в ней порядок выполнения заданий. В выпуске газеты «Путь к эмоциональному консонансу» подсказки и сами задания зашифрованы буквально в каждой букве, слове, символе.

*Роль ведущего в этой игре активна только до второго задания, далее ведущий должен стать помощником при затруднениях, а инициативу передать командам. Наводящими вопросами ведущий помогает игрокам двигаться по квесту.*

Итак, вперед! Удачи на пути к гармонии желают друг другу участники квеста.

### 1. Ведущий выдает командам Шифр.

**Задание Проба.** Шифр «Где находится **Задание 1**?».

Соотнесите государства с их столицами, выпишите буквы на пересечении названий, догадайтесь, где спрятано **Задание 1**.

	РОССИЯ	КАЗАХТАН	БЕЛОРУССИЯ	АРМЕНИЯ
СЕБЕЖ	с	н	а	ш
ДИЛИЖАН	о	д	о	т
БРЕСТ	к	е	у	п
АСТАНА	р	л	ф	а

*(Ответ: стул)*

Участникам предлагается обследовать все стулья в комнате, возможно, какой-то из них чем-то отличается от остальных и, возможно, именно он прячет **Задание 1**.

*(Перед началом Квеста ведущий прикрепляет к внутренней стороне сидения одного из стульев лист с **Заданием 1**. Сам стул можно повязать небольшой лентой.)*

Побеждает команда, нашедшая задание первой.

### 2. **Задание 1** на актуализацию информационного материала, полученного во время реализации программы «Эмоциональный консонанс садовницы». Соотнесите понятия.

Арт-терапия	«Я-высказывание»
Инструменты профилактики профессионального выгорания	Кляксография, рисование солью, мыльными пузырями
Медитация	План «Мои удовольствия»
Развитие навыков эффективной коммуникации	Самоактуализация
Пирамида потребностей А. Маслоу	Техника расслабления

Побеждает команда, правильно выполнившая задание.

Далее ведущий лишь немного направляет команды, напоминает о Карте квеста, где указана последовательность заданий, подсказки и сами задания.

**3. Задание 2 Кроссворд.** Участники видят в газете кроссворд и должны догадаться, что вопросы для его решения они могут получить по QR-коду.

Побеждает команда, правильно выполнившая задание.

**4. Задание 3 Шифр** Участники должны увидеть в газете шифр

В3 А5 Г1 В7 Г9 Д8 Д5 Б7 Г3 Г6 Б7 Д3 Б9 В2 А8

После обнаружения шифра получают от ведущего код шифра

В3 А5 Г1 В7 Г9 Д8 Д5 Б7 Г3 Г6 Б7 Д3 Б9 В2 А8

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	У	Р	Ч	С	О	М	Т	Е	Ф
Б	Э	Л	Б	Ь	Ы	Ч	К	Х	И
В	Р	Г	П	О	Л	У	С	М	Ь
Г	Д	Х	А	Е	Б	В	Ь	Ц	К
Д	Ц	Й	Н	Р	З	Й	Ч	А	Ю

(Ответ: подсказка в книге)

Название этой книге также написано в газете («Психология общения»). Далее участники догадываются, что нужно найти в комнате эту книгу, а в книге они находят лист с определениями понятий. Для облегчения задачи, перед каждым определением стоят точки по количеству букв в слове, обозначающим понятие. Участники понимают, что должны соотнести определения с понятиями. Понятия они находят в газете в нижнем правом углу.

....-..... - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

..... - это психологический метод саморегуляции, позволяющий современному человеку снизить уровень тревоги, повысить



стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным состоянием.

..... - определение значений параметров системы, характеризующих её состояние. Учение о способах диагноза.

..... - (от лат. *actualis* — действительный, настоящий; самовыражение) — стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

..... - процесс обмена информацией и взаимодействия между людьми, основанный на восприятии и понимании друг друга.

**5. Задание 4 Зашифрованная статья.** *Продолжая изучать газету, участники находят статью очень странного содержания и понимают, что она зашифрована. Кроме букв, в этой статье есть цифры, участники должны догадаться, что это номер телефона и позвонить. Звонок поступает на телефон ведущего, он выдает команде «Дешифратор». В итоге выполнения цепочки у участников должно получиться определение Синдрома профессионального выгорания, которое они записывают.*

**6. Задание 5. Попади в мишень.** *Следующее задание развлекательного характера, тематических знаний не требует. Оно про логику, смекалку и критическое мышление.*

Ведущий укрепляет мишень. Нужно набрать 50 баллов, используя 3 попытки.

*Суть задания в том, что его выполнение требует многих общекомандных решений: чем попадать в мишень? Кто попадает? После обсуждения, играющие должны прийти к выводу об абсурдности задания: с трех попыток невозможно набрать 50 баллов. В случае попыток игроков все-таки совершить невозможное, команда получает **Штрафное задание**: продолжите фразы.*

Чем умнее человек, тем чаще.....

После общения с человеком вы испытываете негативные эмоции, неприятный осадок. Вы общались с ..... персоной.

Сколько времени требуется на то, чтобы влюбиться?

Когда вы ждете что-то взамен за свои хорошие поступки, то вы далеко .....

Людам нужно только одно, чтобы быть счастливыми — сосредоточится на том, что ... .., а не том, что ... или, возможно, никогда не будет.

## **7. Задание 6 Персона.**

Ведущий держит в руках зеркало в фоторамке обратной стороной к участникам и говорит, что это изображение самого успешного специалиста, высокого профессионала, счастливого человека. Узнайте его.

*Все участники выходят из комнаты, заходят по одному и... узнают себя в зеркале!*

## **8. Завершение.**

Подводит итог мероприятия, говорит о важности, победе каждого игрока над синдромом профессионального выгорания. Организует рефлекссию участия в квесте.

Затем поздравляет с завершением программы «Эмоциональный консонанс садовницы» и награждает каждого участника дипломом участника программы по управлению синдромом профессионального выгорания «Путь к гармонии». Организует рефлекссию участия в программе. Напоминает о предстоящей итоговой диагностике. Прощание.