

**Семинар – практикум для педагогов дошкольной образовательной
организации
«Развитие личностного ресурса педагога как профилактика синдрома
эмоционального выгорания»**

Цель:

осознание личностного ресурса педагога и возможностей его дальнейшего развития; формирование внутренней позиции успешного педагога.

Задачи:

информировать о понятиях «внешний ресурс личности» и «внутренний ресурс личности»;

способствовать осознанию внешних ресурсов педагога в коллективе;

способствовать осознанию роли коллег в профессиональном становлении конкретного педагога;

способствовать осознанию внутренних ресурсов педагога;

создать условия для осознания источников внутренних ресурсов педагога.

План семинара

Вступление

1. Информирование «Ресурсы личности»
2. Упражнение «Кто я?»
3. Упражнение «Кто я в профессии»
4. Информирование «Основы эмоциональной мудрости»
5. Упражнение – диагностика «Живой дом»
6. Упражнение «Колесо удовольствия»
7. Получение обратной связи
8. Ритуал завершения занятия

Ход семинара

Вступление

Сегодня предъявляются особые требования к профессиональной деятельности педагогов как со стороны администрации дошкольного учреждения, так и со стороны воспитанников и их родителей. В условиях модернизации и развития системы образования произошли значительные изменения - в организации и в содержании педагогической деятельности. И связаны эти изменения с переходом к продуктивному, личностно – ориентированному образованию.

В связи с этим одной из основных задач деятельности образовательной организации становится профессиональное развитие педагогического коллектива, а оно возможно при условии, что коллектив обладает определенным потенциалом, ресурсом, т.е. члены педагогического коллектива (педагоги и специалисты) умеют осознавать свои личностные ресурсы (как внутренние, так и внешние) и знают об источниках восполнения этих ресурсов.

Именно этим обусловлена необходимость разработки данного семинара для педагогов дошкольной организации.

1. Информирование «Ресурсы личности»

В начале нашего семинара я предлагаю рассмотреть понятия «ресурсы личности», «внутренние ресурсы» и «внешние ресурсы».

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание; физический комфорт; безопасность; вовлеченность в социум; уважение со стороны социума; самореализацию в социуме.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – внешние и внутренние.

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи.

Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри.

К внутренним ресурсам человека можно отнести: здоровье (физическое и психологическое); характер; интеллектуальные способности; навыки, умения, опыт; позитивное мышление и эмоции; самооценку; самообладание; духовность.

Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны, и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.

Например, заведующий представляет родителям нового воспитателя, молодого специалиста как перспективного, талантливого, умеющего найти подход к каждому ребенку, обладающего массой педагогических знаний и умений, опытом работы с трудными, проблемными детьми, таким образом, давая авансом множество социальных опор, с одной стороны, и ставя в зависимость от завышенных ожиданий родителей с другой стороны. Если у молодого специалиста нет достаточно внутренних ресурсов, таких как коммуникабельность, желание работать, нарабатывать собственный опыт, состояться в выбранной им профессии, то даже внешние ресурсы (поддержка администрации) не позволят ему чувствовать себя комфортно на работе.

В случае с молодым специалистом, который не имеет достаточных внешних, социальных ресурсов, вынужден зарабатывать сам авторитет в глазах родителей и коллег, в процессе работы данный специалист самостоятельно формирует и внешние ресурсы (признание коллег и администрации), и внутренние ресурсы (нарабатывает опыт, получает удовлетворение, испытывает самоуважение и т.д.), поскольку второе подобно мышцам личности, вырастающим в результате нагрузки.

Однако, если у такого молодого человека не было совсем никаких внешних ресурсов, он не получил никакой изначальной поддержки от социума: коллектива, напарника, специалистов детского сада, очень сомнительно, что ему удастся выжить в данном коллективе. То есть минимум начальных внешних ресурсов необходим.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его воля, самосознание, стрессоустойчивость.

Внутренние ресурсы – это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя. Бесконечно автономным человек быть не может и не должен, человек существо социальное и суть его жизни – во взаимодействии с социумом, в обмене с окружающими, в причастности к

жизни людей. Однако, запас автономии человеку необходим, чтобы сохранять себя во время конфликтов, защищать себя от посягательств, утверждать свою волю, свое Я.

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Чтобы получать что-то от мира, нужно много ему отдавать, однако сама по себе отдача еще не гарантирует получения. Без отдачи не получишь ничего, но отдавая нет никакой гарантии получить, в этом деле не может быть простых догм и инструкций, необходимо быть щедрым и осторожным одновременно (это возможно при одновременной любви к миру и любви к себе), и без этих двух качеств нельзя. Любовь к миру и открытость миру – это единственная возможность для приобретения ресурсов: внутренних и внешних, и других способов нет. Система фильтров и предохранителей может создаваться индивидуально, с учетом опыта и особенностей личности.

2. Упражнение «Кто я?»

Перед началом упражнения ведущий раздает каждому из участников семинара лист бумаги формата А4 и цветные карандаши.

Это упражнение призвано помочь в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего «Я».

«Как же разобраться в этой многоликости собственного «Я»? Вполне возможно, что «Я» создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного «Я», которое представим в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями.

На вертикально расположенном листе нарисуйте ствол своего дерева.

Теперь мы создадим крону:

- одна из верхних веточек кроны – внешнее «Я». Нарисуйте ее, придумайте символ для этого «Я». Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово;
- другая веточка – «Я в профессии» или «Я на работе» (будет ли это одна и та же веточка или разные). Изобразите словом или символом это «Я»;
- следующая веточка – «Я в семье». Изобразите и этот символ;
- еще одна веточка – Ваше «Я в кругу друзей и знакомых». Изобразите его.

Можно изобразить также несколько веточек вашего «Я» в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждая веточка, каждый листочек на дереве отображает вашу многоликость.

Теперь можно изобразить корни. На корне или корнях своего дерева изобразите в масштабе Ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств.

Нарисуйте это дерево вашего «Я». Если веточки прощуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается внутренняя гармония».

Вопросы для обсуждения:

Посмотрите на свой лист: какое дерево у Вас получилось?

Какие чувства Вы испытываете, глядя на свое дерево?

Легко ли Вы могли изобразить каждую веточку своего дерева, каждую грань своего «Я»?

Что хочется сделать, глядя на рисунок?

Подведение итогов упражнения:

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

Если человек верит в то, что в его жизни присутствует смысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

3. Упражнение «Кто я в профессии»

С помощью данного упражнения мы попробуем определить свое отношение к профессиональной роли.

Упражнение состоит из нескольких этапов:

1 этап

Ведущий предлагает участники группы по очереди (после предварительной подготовки) продолжить фразу: «Я интересна детям, потому что...»

2 этап

На данном этапе участникам предлагается распределить роли героев различных сказок среди всех присутствующих, включая себя. Для этого участникам выдается таблица, в которой они фиксируют результаты своего выбора, кратко его аргументируя.

ЗОЛУШКА	Скромная, трудолюбивая, услужливая, умеет находить общий язык с разными людьми и даже животными. <i>Испытывает трудности в отстаивании собственных интересов.</i>	Кто из присутствующих, на Ваш взгляд, похож на данный персонаж
КОТ В САПОГАХ	Находчивый, предприимчивый, обладает чувством юмора, оптимист по жизни. <i>Склонен к авантюризму.</i>	
КОЗА ИЗ СКАЗКИ «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ»	Хозяйственная, заботливая мама, решительная, реалистичная. <i>Недооценивает возможности окружающих.</i>	
ЗОЛОТАЯ РЫБКА	Справедливая, обладает большими возможностями, помогает другим делать жизнь лучше. <i>Чрезмерное чувство долженствования приводит к потребительскому отношению со стороны окружающих.</i>	
ТЕТУШКА	Гостеприимная, обладает развитым чувством вкуса, умеет произвести впечатление	

КОШКА ИЗ СКАЗКИ «КОШКИН ДОМ»	и очаровать окружающих. <i>Увлекаясь внешней стороной общения и быта, недооценивает значимость эмоциональной и духовной близости.</i>	
ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ ИЗ СКАЗКИ «ЦАРЕВНА- ЛЯГУШКА»	Мудрая, самодостаточная, рукодельница, талантливая, реализует свои способности в разных сферах жизни. <i>Переоценивает умение других людей понимать ее замысел и следовать ему, что может привести к проблемам в отношениях.</i>	
ГУДВИН ИЗ СКАЗКИ «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА»	Доброжелателен, предприимчив, обладает развитым чувством эмпатии (сопереживание другим), умеет дарить окружающим надежду и веру в себя. <i>Скрывает истинное «Я», боясь непризнания и критики в свой адрес.</i>	
МАЛЬВИНА	Стремится к идеалу во всех делах, за которые берется, честная, порядочная, готова научить, воспитать, развить лучшие качества у окружающих. <i>Излишне педантичная и категоричная, что может препятствовать установлению близких эмоциональных отношений, и вызывать протест у окружающих.</i>	
ЧЕРЕПАХА ТОРТИЛЛА	Серьезная, обладает солидным жизненным опытом. Способна увидеть то, что скрыто от других, располагает к общению, имеет покладистый характер и принимает окружающих такими, какие они есть. <i>Склонна идеализировать отношения, порой излишне доверчива.</i>	
МЭРИ ПОППИНС	Артистичная, неординарная, находчивая, способна творчески подойти к решению проблем, ценит профессионализм в работе и искренность в отношениях. <i>Стремится оставаться независимой, недоступной для критики, бывает излишне принципиальной и категоричной.</i>	

3 этап

Участникам предоставляется возможность подойти к каждому члену группы, информировать о своем выборе, объяснив его, и получить обратную связь - в роли какого персонажа воспринимают данного участника. Обратная связь от окружающих фиксируется каждым участником группы в таблице для дальнейшего анализа.

4 этап

Ведущий предлагает участникам группы поделиться своими впечатлениями от участия в данном упражнении и ответить на вопросы:

- На какие роли Вас выбирали?

- Были ли выборы, которые Вас удивили?
- Совпало ли Ваше представление о себе с выборами окружающих?
- Какие чувства Вы испытывали, выполняя упражнение?
- Какие чувства испытываете сейчас, глядя на получившиеся результаты?
- Что Вы готовы сделать с данной информацией?

Подведение итогов

Для того, чтобы ответить на последний вопрос, требуется время для обдумывания, для осознания полученной информации. Возможно, мы вернемся к этому вопросу во время другой нашей встречи. А сейчас обратим внимание на чувства, которые возникали у нас во время выполнения упражнения.

В процессе выполнения задания вы испытывали различные переживания, как приятные: восторг, удивление, радость и т.д.; так и не очень приятные: тревога, страх, чувство вины, разочарования, обида.

Чувства окрашивают любую деятельность, они возникают вне зависимости, хотим мы того, или нет. Чувства естественны, будь то радость или горе, страх или злость, умиление или отвращение. Чувства первичны по отношению к осознанию и поведению. Контролировать переживания очень сложно, ибо они тесно связаны с нашим ранним детским бессознательным опытом, нашими установками и ценностями, особенностями нашей личности.

Однако желательно научиться осознать и контролировать наши переживания, потому что они влияют на то, как мы воспринимаем и оцениваем ситуации нашей жизни и работы в том числе; влияют на результативность и конструктивность любой деятельности; в целом на принятие себя и окружающих.

В психологии принято считать, что поведение или переживание, позволяющее решать актуальную (как профессиональную, так и личностную) задачу, является функциональным, или, иначе конструктивным, развивающим. Если человек не способен справиться с «вызовом», который ему бросает жизнь, тогда его поступки или эмоции начинают действовать разрушающе и могут привести к эмоциональному выгоранию.

Так как же нам относиться к трудным эмоциям и работать с ними?

4. Информирование «Основы эмоциональной мудрости»

Основное правило состоит в том, чтобы не подавлять их, и не потворствовать им, но, скорее, исследовать и учиться. Так мы приходим к пониманию своих эмоций. Мы учимся высвобождать и преобразовывать их, и использовать их соответствующим образом. В этом основа ***эмоциональной мудрости***.

Давайте будем пользоваться правилами «Эмоциональной мудрости»:

признать за собой право испытывать негативные эмоции, даже по отношению к людям, которых любишь и уважаешь;

искать способы выражения своих чувств в действии, не наносящем ущерб конкретному лицу или объекту, но позволяющему излить негативные переживания вовне, начиная от простых примитивных действий вроде битвы с подушками, затем овладевая способом выражения недовольства через «Я-сообщения» (о нем говорили на предыдущих занятиях);

понять причину возникшей эмоции, связав ее не с внешними обстоятельствами, а с внутренними мотивами или ожиданиями. И, поняв источник собственных чувств, начать работать с ним, а не бороться с «неправильным» поведением окружающих;

отказаться от использования в общении стратегий, которые провоцируют возникновение негативных эмоций, как с вашей стороны, так и со стороны собеседника-оппонента;

следовать мудрому народному совету – «утро вечера мудренее» и не принимать на свой счет все то, что могут наговорить в запале близкие нам люди. Необходимо понимать, что многое из всего того, что движет и управляет человеком скрыто от наших глаз, а потому, позволив собеседнику «выпустить пар» и также сделав это самой (самому), вернуться к осознанию произошедшего на «трезвую», холодную голову.

Главное - уметь принимать чувства вне зависимости от того знака («+» или «-»), который хочется поставить перед ним. С благодарностью принимать их проявления в жизни, находя смысл в том, что произошло.

5. Упражнение – диагностика «Живой дом»

Данное упражнение способствует осознанию субъективного восприятия педагогом психологического пространства отношений в коллективе, внешних ресурсов.

Ведущий просит письменно перечислить тех людей (коллег, детей, родителей), с которыми педагог взаимодействует на работе, вступает в рабочие отношения.

На листе формата А4 участникам необходимо изобразить простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Далее ведущий просит участников присвоить каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть написать прямо на рисунке, кто из указанных участником людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Авторы данной методики предлагают следующую интерпретацию символов:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель», тот, на ком все держится, опытный специалист, профессионал, у которого можно попросить совета;
- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние в коллективе (вашей группе), человек, которому вы доверяете;
- окна - будущее, люди, от которых вы чего-то ждёте, на кого возлагает надежды (в норме окна ассоциируют с детьми);
- крыша - человек в коллективе, который вас поддерживает и оберегает, создаёт чувство безопасности, или вы хотели бы получать это от данного человека;
- чердак - может символизировать ваше желание иметь с этим человеком более доверительные отношения;
- труба - человек, который может оказать эмоциональную поддержку, от которого вы получаете или хотели бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;
- двери - информационный портал; тот, кто учит выстраивать отношения с миром; тот, у кого вы учитесь взаимодействовать с другими людьми (возможно наставник);
- порог - человек, с которым вы связываете возможность коммуникации в будущем.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было составить список людей, с кем вы вступаете в отношения в коллективе? (эмоциональное состояние при выполнении данного задания позволяет судить, насколько комфортно вы чувствуете себя в своем коллективе)

Возникали или нет затруднения на следующем этапе работы, когда необходимо было присвоить каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя?

Если возникали, то какие? Как вы с ними справлялись?

Если нет, что помогало при выполнении данного задания?

Какие чувства, переживания у вас возникли после интерпретации данного задания?

С чем вы согласны, с чем, возможно, нет? Почему?

Какое место вы определили для себя? Как вы к этому относитесь?

Заставила ли задуматься полученная информация?

6. Упражнение «Колесо удовольствия»

Завершающее упражнение нашего семинара помогает осознать внешние ресурсы, способствующих позитивному эмоциональному состоянию.

Ведущий предлагает участникам составить список из 8 вещей, которые доставляют удовольствие в жизни. Далее каждому участнику выдается стимульный материал с изображением диаграммы «Колесо удовольствия». На каждой спице «колеса» участники отмечают точкой, насколько часто они позволяют себе испытывать данное удовольствие (от 0 до 10). Отмеченные точки последовательно соединяются друг с другом.

Ведущий предлагает сравнить контуры «идеального колеса» и той фигуры, которая получилась после соединения точек.

Вопросы для обсуждения:

Какие удовольствий вы чаще всего испытываете в жизни? Какие - наименее?

Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?

Что бы вам хотелось изменить?

Перечислите (подумайте о...) шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь желаемого.

По окончании упражнения участникам предлагается перечень «жизненных удовольствий»:

побывать на природе, красиво одеться, пообщаться с друзьями, познакомиться с новыми людьми, сходить на концерт, сделать себе приятный подарок, почитать интересную книгу, посмотреть спортивное состязание, проехать в автомобиле, спеть, доставить радость близким, поиграть в карты, посмеяться, решить сложную задачу, разгадать кроссворд, принять ванну или душ, поиграть с животными, позаниматься своим хобби, сходить на вечеринку, сделать прическу у парикмахера, разыграть кого-либо, сходить в театр, поспать после обеда, сыграть в шахматы, сходить в зоопарк, потанцевать, сходить в цирк, сделать кому-либо подарок, сфотографироваться, сходить на массаж, съездить в горы, съездить к морю, послушать хорошие анекдоты, выиграть пари, поговорить о здоровье, поговорить о политике, сходить на рыбалку, похвалить кого-либо, услышать похвалу в свой адрес, хорошо выспаться, походить босиком, увидеть приятный сон. Послушать музыку, посмотреть хороший фильм, заняться сексом, сделать покупки, поиграть или поговорить с детьми.

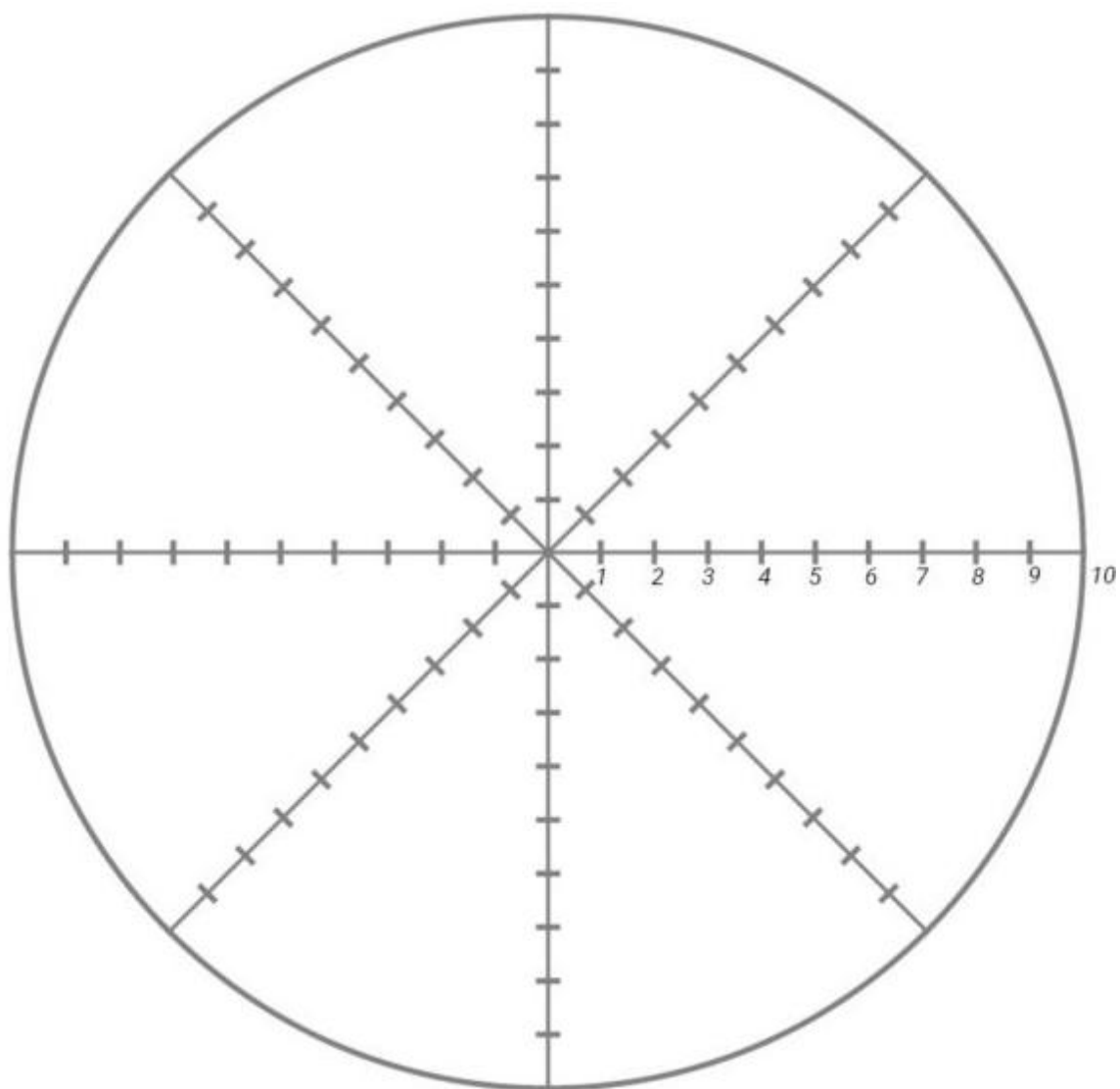
7. Получение обратной связи

- Я узнала
- Я была удивлена тем, что
- Мне понравилось, что
- Самым важным для меня было

8. Ритуал завершения занятия

Участникам предлагается, передавая мяч по кругу, продолжить фразу: «Мне хотелось бы сказать членам группы ...»

Сказочный герой	Характеристика сказочного героя	Кто из присутствующих, на Ваш взгляд, похож на данный персонаж	Обратная связь
ЗОЛУШКА	Скромная, трудолюбивая, услужливая, умеет находить общий язык с разными людьми и даже животными. <i>Испытывает трудности в отстаивании собственных интересов.</i>		
КОТ В САПОГАХ	Находчивый, предприимчивый, обладает чувством юмора, оптимист по жизни. <i>Не разборчив в средствах достижения цели, склонен к авантюризму.</i>		
КОЗА ИЗ СКАЗКИ «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ»	Хозяйственная, заботливая мама, решительная, реалистичная, с хорошо развитой интуицией. <i>Склонна выбирать стереотипные решения, недооценивает возможности окружающих.</i>		
ЗОЛОТАЯ РЫБКА	Справедливая, обладает большими возможностями, помогает другим делать жизнь лучше. <i>Недальновидность и чрезмерное чувство долженствования приводит к потребительскому отношению окружающих.</i>		
ТЕТУШКА КОШКА ИЗ СКАЗКИ «КОШКИН ДОМ»	Гостеприимная, обладает развитым чувством вкуса, умеет произвести впечатление и очаровать окружающих. <i>Увлекаясь внешней стороной общения и быта, недооценивает значимость эмоциональной и духовной близости.</i>		
ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ ИЗ СКАЗКИ «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА»	Мудрая, самодостаточная, рукодельница, талантливая, реализует свои способности в разных сферах жизни. <i>Переоценивает умение других людей понимать ее замысел и следовать ему, что может привести к проблемам в отношениях.</i>		
ГУДВИН ИЗ СКАЗКИ «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА»	Доброжелателен, предприимчив, обладает развитым чувством эмпатии (сопереживание другим), умеет дарить окружающим надежду и веру в себя. <i>Скрывает истинное «Я», боясь непризнания и критики в свой адрес.</i>		
МАЛЬВИНА	Стремится к идеалу во всех делах, за которые берется, честная, порядочная, готова научить, воспитать, развить лучшие качества у окружающих. <i>Излишне педантичная и категоричная, что может препятствовать установлению близких эмоциональных отношений, и вызывать протест у окружающих.</i>		
ЧЕРЕПАХА ТОРТИЛЛА	Серьезная, обладает солидным жизненным опытом. Способна увидеть то, что скрыто от других, располагает к общению, имеет покладистый характер и принимает окружающих такими, какие они есть. <i>Склонна идеализировать отношения, порой излишне доверчива и недальновидна.</i>		
МЭРИ ПОППИНС	Артистичная, неординарная, находчивая, способна творчески подойти к решению проблем, ценит профессионализм в работе и искренность в отношениях. <i>Стремится оставаться независимой, недоступной для критики, бывает излишне принципиальной и категоричной.</i>		



Колесо удовольствия

«Кто Я?»

Изобразите свое Я в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями:

одна из верхних веточек – внешнее Я. (нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово)

другая веточка – Я в профессии или Я на работе (изобразите словом или символом это Я)

следующая веточка – Я в семье (изобразите и этот символ)

еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых.

Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждая веточка, каждый листочек на дереве отображает вашу многоликость.

Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности – весь набор ваших фундаментальных качеств.

Методика «Живой дом»

Возможные интерпретации:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель»;
- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние в коллективе;
- окна - будущее, люди, от которых вы чего-то ждёте, на кого возлагает надежды;
- крыша - человек в коллективе, который вас поддерживает и оберегает;
- чердак - может символизировать ваше желание иметь с этим человеком более доверительные отношения;
- труба - человек, который может оказать эмоциональную поддержку;
- двери - тот, кто учит выстраивать отношения с миром;
- порог - человек, с которым вы связываете возможность коммуникации в будущем.

«Основы эмоциональной мудрости»

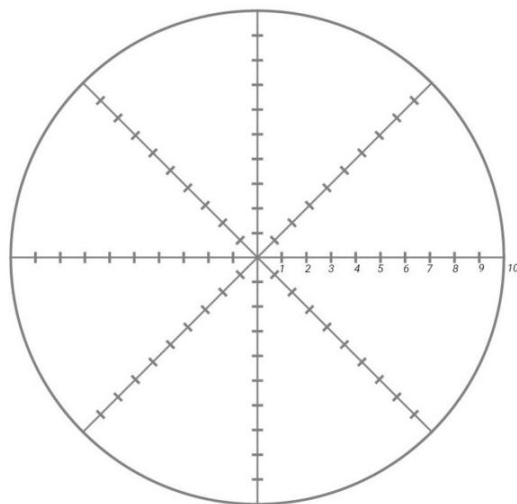
- признать за собой право испытывать негативные эмоции, даже по отношению к людям, которых любишь и уважаешь;
 - искать способы выражения своих чувств в действии, не наносящем ущерб конкретному лицу или объекту («Я-сообщения»);
 - понять причину возникшей эмоции, связав ее не с внешними обстоятельствами, а с внутренними мотивами или ожиданиями. И начать работать с ним, а не бороться с «неправильным» поведением окружающих;
 - отказаться от использования в общении стратегий, которые провоцируют возникновение негативных эмоций;
 - следовать мудрому народному совету – «утро вечера мудренее» и не принимать на свой счет все то, что могут наговорить в запале близкие нам люди.
- Главное - уметь принимать чувства вне зависимости от того знака («+» или «-»), который хочется поставить перед ним. С благодарностью принимать их проявления в жизни, находя смысл в том, что произошло.

Перечень удовольствий»

«жизненных

Побывать на природе, красиво одеться, пообщаться с друзьями, познакомиться с новыми людьми, сходить на концерт, сделать себе приятный подарок, почитать интересную книгу, посмотреть спортивное состязание, проехаться в автомобиле, спеть, доставить радость близким, посмеяться, решить сложную задачу, разгадать кроссворд, принять ванну или душ, поиграть с животными, позаниматься своим хобби, сходить на вечеринку, сделать прическу у парикмахера, разыграть кого-либо, сходить в театр, сыграть в шахматы, сходить в зоопарк, потанцевать, сделать кому-либо подарок, сфотографироваться, сходить на массаж, съездить в горы, к морю, послушать хорошие анекдоты, выиграть пари, поболтать с друзьями, сходить на рыбалку, похвалить кого-либо, услышать похвалу в свой адрес, хорошо выспаться, походить босиком, послушать музыку, посмотреть хороший фильм, сделать покупки, поиграть или поговорить с детьми и т.д.

Колесо удовольствия



Семинар – практикум

***«Развитие личностного
ресурса педагога как профилактика
синдрома эмоционального
выгорания»***

***Подготовила
педагог – психолог
Мельникова И.В.
детский сад 112,
г. Рыбинск***