|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ | |
| ГПОУ «БлПТ» | 4.2.3-09 Ф22 |
| ПРОТОКОЛ « Формирование эмоциональной устойчивости педагогического коллектива» |

 25.02.20г педагогом- психологом с 14ч-15мин по 15-30мин проведён Семинар – тренинг с педагогическим коллективом по теме: предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива «Сплочение педагогического коллектива и развитие творческого потенциала педагогов» . Формирование эмоциональной устойчивости педагога: **Медитация «Горная вершина**» **«Мудрец из храма»**

***Количество присутствующих кураторов, педагогов:***

Введение: Педагогические коллективы сегодня раздирают противоречия. В педагогическом коллективе конфликты довольно частое явление. В педагогическом коллективе каждый его член может и должен влиять на благоприятность социально-психологического климата. И коллектив становится могучим средством формирования личности только тогда, когда он характеризуется высоким психологическим климатом. Чтобы успешно преодолевать разрушительные последствия конфликтов, нужно научиться обходить их, уметь справляться со своими эмоциями. А это возможно лишь при высоком уровне развития коллектива и благоприятного социально-психологического климата.

**Общая цель**: достичь хороших межличностных отношений, раскрытие внутреннего потенциала педагога.

**Задачи:** развитие эмоционального восприятия; развитие у педагогов способности к педагогической рефлексии; помочь человеку.

**Разогрев**: **Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.)**

**Цель**: сплочение коллектива. Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

**Ход упражнения**: участники строятся в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

**Инструкция**: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

**Вопросы для обсуждения:** Что вы сейчас чувствуете? Что вам больше всего понравилось? Трудно ли вам было выполнять упражнение?

**Развитие эмоционального восприятия**

**Упражнение «Передача»**

Необходимые материалы: не требуются. Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания. Обсуждение: обмен мнениями.

**Упражнение «Щепки на реке»**

Необходимые материалы: не требуются. Время: 10 минут.

Описание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

**Вопросы для обсуждения:** Что вы сейчас чувствуете? Что вам больше всего понравилось? Трудно ли вам было выполнять упражнение?

**Релаксация « Мудрец из храма»**

— Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

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

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

**Медитация «Горная вершина**»

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**Заключение         Упражнение «Обмен»**

**Необходимые материалы**: не требуется. **Время**: 5 минут. **Описание**: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.). **Обсуждение**: не требуется.

**Рефлексия занятия:**

Что понравилось на этом занятии?

Что вызывало трудности?

Чему способствовало проведенное занятие?

Количество присутствующих:

Педагог- психолог Ференц А.Ю.