

Программа

«Утверждаю».

Директор МКОУ СОШ

с.п. Нижний Черек

_____/Темрокова Л.Т../

«01» сентября 2015 г.

групповых занятий для педагогов и специалистов помогающих профессий по профилактике профессионального выгорания

«МЕСТО, ГДЕ МНЕ ХОРОШО»

Пояснительная записка

Актуальность. Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации, ведь их труд даже в стабильные времена отличается высокой эмоциональной загруженностью и насыщенностью стрессами. Отрицательная окрашенность психологического состояния педагогов снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях с воспитателями, родителями, коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушает психическое здоровье, формируя синдром профессионального выгорания.

Синдром развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» от них.

Можно выделить **три основные стадии синдрома**. **Первая стадия** проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком — провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (воспитанников, школьников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»; нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Опыт работы показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения синдрома профессионального выгорания является использование **способов саморегуляции и восстановления себя**. Это своего рода техника безопасности для специалистов помогающих профессий.

Программа «Место, где мне хорошо» направлена на оказание помощи педагогам в адаптации к напряженным факторам деятельности, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний (приемы релаксации, специальные физические и дыхательные упражнения, методы самоконтроля внешних проявлений эмоциональных состояний), развитие коммуникативных навыков, терпимости и сплоченности в педагогическом коллективе.

Цели программы:

1. Гармонизация взаимоотношений в педагогическом коллективе.
2. Профилактика профессионального выгорания.

Задачи:

1. Обучение способам саморегуляции и восстановления себя с помощью личностных ресурсов.
2. Обучение навыкам уверенного поведения.
3. Углубление процесса самопознания.
4. Создание условий для осмысления своих личных интересов и ценностей.
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Формирование позитивного восприятия окружающего мира.
7. Развитие эмпатии.
8. Совершенствование коммуникативных навыков.

Программа имеет профилактическое и коррекционно-развивающее направления. Проверена на базе МКОУ СОШ с.п. Нижний Черек в течение 5 лет.

В качестве **методической основы** взяты программы И. Вежновец, М. Битяновой, Н. Ивановой, Е. Голубевой, И. Леошко, а также разработки и идеи Г. Звездиной, И. Зеленовой, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, Н. Ключевой, Н. Кряжевой, Л. Мостовой, Н. Осуховой, В. Кожевниковой.

Программа *адресована* специалистам помогающих профессий, работающим с детьми.

Занятия по данной программе показаны воспитателям, педагогам, специалистам помогающих профессий. Занятия *противопоказаны* лицам, имеющим выраженные физические дефекты и нарушения психического здоровья, а также тем, кто сам чувствует свою непригодность к работе в группе.

Оптимальное количество участников: 10-12 человек.

Принципы комплектования группы:

- Добровольность. Члены группы должны быть заинтересованы в собственном изменении. Принудительно можно заставить посещать группу, но не обучаться в ней, добиваясь личностных изменений.
- Информированность участников. С участниками проводится предварительная беседа о том, что такое групповые занятия, каковы их цели, какие могут быть получены результаты.

Программа включает в себя 6 занятий, которые могут проводиться *1 раз в неделю или ежедневно (в течение шести дней)*. Продолжительность каждого занятия 50–60 минут.

Необходимые материалы: альбомы, карандаши, фломастеры, ватман, зеркала по числу участников, мяч, пластиковые ведерки емкостью 0,5 л или 1 л; большой кусок полиэтилена; лист толстого картона (который используют для изготовления коробок под бытовую технику; можно взять использованную коробку); ведро с водой и кружка; полотенца; 2 кг муки, 1 кг соли, 100 г подсолнечного масла, 1 кг клея ПВА, коробка гуаши; музыка для релаксации, газеты, скотч, воздушные шары, наборы листочков по числу участников (три цвета на каждого: зеленый, синий, розовый), бумажные полоски, доска или ватман, маркер, мешочек с грецкими орехами, аудиозаписи со звуками леса, моря, звездочки из самоклеющейся бумаги разной формы или цвета, веревка.

Требования к помещению: просторная комната, ковер, столы и стулья по числу участников, желательно, чтобы она запылилась.

Предполагаемый результат. У педагогов, прошедших курс практических занятий, наблюдаются снижение эмоциональной нестабильности, уровня тревожности и нервно-психического напряжения, уменьшается общая неудовлетворенность жизнью. Также отмечаются позитивные изменения межличностных отношений внутри коллектива.

В качестве *входящей и исходящей диагностики* эффективности занятий можно использовать экспресс-методику по изучению социально-психологического климата в трудовом коллективе, методику определения индекса групповой сплоченности Сисшора, шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилберга—Ханина (Карелин А.А., 1999), методику диагностики профессионального выгорания (Осухова Н., Кожевникова В., 2006).

№	Название занятия	Цель занятия	Используемые игры и упражнения
1	Горы	Выработка и принятие правил работы группы, создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Упражнение «Мое имя». Принятие правил. Упражнение «Снятие напряжения и усталости». Упражнение «Отдых глазам». Дыхательное упражнение «Осознание своего дыхания». Упражнение «Вербочный мост». Упражнение «Доверительное падение». Релаксация «Горы». Рисование «Горы». Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке»
2	Лес	Создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, определение предпочтительных форм общения с окружающими, помощь участникам в осознании уникальности и	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Упражнение «Грецкий орех». Упражнение «Маленький росток» Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках». Дыхательное упражнение «Ха — дыхание». Упражнение «Знакомство с животными». Упражнение «Тяни-толкай». Упражнение «Доброе животное». Релаксация «Лес». Рисование «Лес». Рефлексия.

		неповторимости всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции	Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке»
3	Луг	Создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Упражнение «Гусеничка». Упражнение «Пчелы» Упражнение «Снятие напряжения лицевых мускулов». Дыхательное упражнение «Путешествие дыхания». Упражнение «Улыбка телу». Упражнение «Три цвета личности». Упражнение «Бумажный хоровод». Релаксация «Луг». Рисование «Луг». Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке»
4	Море	Создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки, развитие интуиции	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Упражнение «Раскрасить любовью». Упражнение «Корабль среди скал». Игра «Акулы и матросы». Упражнение «Разгладим море». Упражнение «Поплавок в океане». Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание». Игра «Щепки на море» Релаксация «Море». Рисование «Звезды и море». Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке»
5	Звездное небо	Создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Упражнение «Высокая энергия». Упражнение «Звездочки». Упражнение «Ракета». Упражнение «Луноход». Упражнение «Проблема». Упражнение «Я в лучах солнца». Релаксация «Звезды» (О. Березкина). Рисование «Фрактальные узоры». Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке»

		адекватной самооценки. Поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания	
6	Мой мир	Формирование коммуникативных навыков, сплоченности, развитие невербальных навыков общения, развитие творческих способностей	Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к дружке». Психологическая игра «Таверна «Находка». Рисование волшебными красками. Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя». Упражнение «Погладь себя по макушке». Позитивное напутствие

ЗАНЯТИЕ 1. Горы

Цель: выработка и принятие правил работы группы, создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

Материалы: мяч, газеты, альбомы, карандаши, фломастеры, краски, зеркала, бумажные полоски, доска или ватман, маркер, музыка для релаксации.

Ведущий. Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня начнутся наши групповые занятия по программе «Место, где мне хорошо». На наших встречах мы узнаем много нового о себе, о людях, работающих вместе с нами. Наша работа связана с детьми и требует больших физических и психических усилий. Мы устаем. Постепенно усталость накапливается, ухудшается настроение, пропадает интерес к работе. Наши встречи помогут отдохнуть, дадут заряд положительных эмоций, поднимут настроение.

В начале занятия хочу вас попросить рассказать мне о том месте, где вам бывает хорошо, куда вы идете, когда расстроены или, наоборот, обрадованы. *(Ответы участников.)* Да, нам приятно быть на природе: в горах, в лесу, на лугу, на берегу моря, смотреть на звездное ночное небо, да и вообще наша земля прекрасна. Встречаясь, мы с вами будем путешествовать по прекрасным местам. Сегодня мы отправимся в горы.

Для того чтобы наше общение и взаимодействие было более эффективным, я предлагаю познакомиться. Каждый из нас назовет свое имя и расскажет немного о себе. Например, меня зовут Анна. Я очень активная и любознательная, люблю рисовать. Прошу, представьтесь и вы. *(Участники по кругу представляются.)*

Упражнение «Друг к дружке!»

Ведущий. Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в одну игру, во время которой всё нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

- Ухо к уху!
- Бедро к бедру!
- Пятка к пятке!

Пусть поменяются пять — шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых участники должны вступить в контакт друг с другом.

Обсуждение

- Понравилась ли вам игра?
- Легко ли было действовать так быстро?

Правила поведения

Ведущий. Чтобы работа была эффективной, необходимо выработать и принять некоторые правила поведения. Как вы думаете, какие правила нужны? *(Резюмировать, написать на доске, и добавить.)*

- Доверительный стиль общения. Обращаться друг к другу на «ты».
- Общение по принципу «здесь и теперь». Следует говорить о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с нами в группе.

- Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать свою собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считают...», «Некоторые думают...» на суждения: «Я считаю, что...», «Я думаю...».

- Искренность в общении.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе.
- Недопустимость критики окружающих и их мнений. Нельзя говорить: «Ты мне не нравишься». Можно: «Мне не нравится твоя манера общения».

Упражнения на снятие мышечного напряжения и усталости

Ведущий. Отправляясь в путь, путешественники должны быть закаленными, физически подготовленными к трудностям, которые могут встретиться в дороге. Также важно уметь расслабляться, отдыхать после напряженного дня. Давайте познакомимся с упражнениями на снятие мышечного напряжения и усталости.

- Стул с силой прижмите к ягодицам, спина при этом остается прямой. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

- Руки соедините ладонями перед грудью и с силой надавите. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

- Помассируйте пальцы от основания до кончиков.

- Руки за спиной, одна сверху, другая снизу. Похлопайте в ладоши.

- Руки сложены в замок на голове. С силой надавите на голову, голова сопротивляется. Спина при этом остается прямой.

- А теперь встаньте со своих стульев, поднимитесь на носочки и с силой ударьте пятками об пол. Сделайте восемь таких ударов. Молодцы!

Упражнение «Отдых глазам»

— Теперь потренируем глаза.

- Посмотрите попеременно вверх–вниз (15 сек.), влево–вправо (15 сек.);
- нарисуйте глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.);

- разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Теперь сложите пальцы обеих руки в два полушария, и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуйте, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав пару глубоких вдохов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза кислородом, он делает их более свежими.

Дыхательное упражнение «Осознание своего дыхания»

— На природе, а особенно в горах, легко дышится. Сделайте глубокий вдох животом, дайте воздуху заполнить всю грудную клетку и даже пространство над ключицами. Затем начните медленно выдыхать воздух, произнося мягкий согласный звук «с-с-с». Следите за ритмом дыхания. Воздух входит в вас и выходит: «с-с-с». Что вы чувствуете, когда так дышите? Делайте это упражнение так долго, как можете.

Упражнение «Вербочный мост»

— Вспомним, что в горах есть ущелья, утесы, пропасти. Перед нами пропасть, преодолеть которую мы можем только по вербочному мосту. Мост такой старый, что в нем нет уже многих перекладин, поэтому надо быть очень осторожным. Помогайте друг другу перебираться по мосту. Поддерживайте друг друга, чтобы никто не свалился в пропасть. Всякие толчки, несдержанность, поспешность и непродуманные действия могут привести к печальному результату. И наоборот, взаимопомощь, ответственность,

поддержка друзей обеспечат успех. Вот перекладины на нашем веревочном мосту. *(Газеты по числу участников ведущий раскладывает по кругу.)* Встаньте каждый на свою перекладину.

Начинайте двигаться, переходя с перекладины на перекладину по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на те перекладины, с которых начали движение. Вперед!

Вы прошли первую часть моста. А теперь пусть кто-то из вас встанет по двое на одну перекладину. Уберем из круга освободившиеся газеты. Снова начните движение в усложнившихся обстоятельствах. Молодцы! Уберем еще перекладины. *(Снова совершается движение по мосту. Переправа через пропасть будет считаться законченной, когда все участники расположатся по трое на газете.)*

Упражнение «Доверительное падение»

— Вот мы и забрались на самую вершину горы. Есть такой экстремальный вид спорта — прыгать со скалы с парашютом. Кажется, что спортсмены ничего не боятся. Давайте представим себя на месте этих рискованных людей. Для этого пусть кто-нибудь один выйдет в круг. Он будет падать, а все остальные его подхватывают. Подхватывающие стоят в метре за спиной падающего, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и валится спиной на руки партнеров. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Будучи готовыми упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства. Поменяйтесь друг с другом, чтобы каждый мог побывать в роли падающего и подхватывающего.

Обсуждение

- Расскажите, что вы чувствовали, когда падали?
- А когда подхватывали?
- Что было для вас более комфортным?

Упражнение на релаксацию

Включается музыка для релаксации.

Ведущий. Давайте немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Перед нами лежат высокие горы. Высокие горы притягивают нас, словно магнит. Вершины их покрыты льдом и снегом. Там холодно и свежо. Легкий ветерок дует с гор, принося с собой воздух, насыщенный озоном. Ветерок развеивает наши волосы. Мы слышим тихий свист ветерка. Чистый воздух расправляет каждый воздушный пузырек наших легких, мы глубоко дышим, и от этого начинает кружиться голова. Наше сознание тянется к горам...

Свежий воздух с высоких гор кружит нам голову. Мы видим, что тяжелые и плотные облака сгущаются над горами, в воздухе запахло грозой. Воздух еще сильнее насыщается озоном, и мы вдыхаем чистый свежий воздух, глубже и глубже расправляются наши легкие. Мы опьянены свежестью горного воздуха, нам приятно это состояние.

Тучи над горами еще больше сгустились, и там, далеко от нас, грянул гром, проблеск молнии сверкнул и отразился от высоких снежных вершин. Раскаты грома еле слышно прогремели в наших ушах. Телом мы почувствовали еле заметное сотрясение земли, дрогнув, земля открылась, так же как и мы, всей свежести горного воздуха. Мы слышим, как она дышит вместе с нами.

Голова еще сильнее закружилась, и наше тело обмякло, ноги и руки стали, словно чужие, они перестали нас слушаться. Мы, расслабленные и умиротворенные, смотрим вдаль, в сторону гор, удаляющихся в бесконечность. Свежесть наполняет нас умиротворенностью и спокойствием. Все наши проблемы улетели в горы вместе с

сознанием, мы оторваны от всего мира, нас более ничего не беспокоит. Нам хорошо, мы дышим озоном вместе с землей. Ветерок убаюкивает нас. Мы отдыхаем. *(Пауза.)*

Повторите про себя, мысленно, мои слова:

«Я знаю, что в любом моменте и любом обстоятельстве есть что-то хорошее и что можно найти хоть крупицу хорошего даже в самой тяжелой ситуации. Потери расстраивают нас. Но природа не терпит пустоты: когда что-то исчезает, на его место приходит что-то другое. Я делаю глубокий вдох... Я верю, что жизнь позаботится о том, что мне нужно. Я учусь доверять ей. Жизнь меня никогда не подведет».

Рисование «Горы»

А теперь возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте горы, которые вы себе представили. Расскажите о своих рисунках.

Рефлексия

- Что нового вы узнали на нашем занятии?
- Что было для вас трудным?
- Что понравилось и что не понравилось?

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

Ведущий. Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. Возьмите зеркала и, глядя в них, скажите себе комплименты. Погладьте себя по макушке. В течение дня мы получаем немало отрицательных эмоций, просто устаем от шума городского. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке (здесь много биологически активных точек), похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня, напойте любимую мелодию. Спасибо вам за встречу. Всего доброго!

ЗАНЯТИЕ 2. Лес

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, определение предпочтительных форм общения с окружающими, помочь участникам осознать уникальность и неповторимость всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

Материалы: мешочек с грецкими орехами (по числу участников), газеты, музыка для релаксации, альбомы и наборы для рисования, зеркала, во время занятия можно тихо включить аудиозапись со звуками леса.

Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к другу»

Ведущий. Добрый день! Я рада вас всех видеть на нашем втором занятии. Давайте вспомним игру, с которой начиналось наша первая встреча. Да, правильно, игра «Друг к другу». Поиграем в нее. Пусть сегодня ведущим игры будет кто-нибудь из вас.

Упражнение «Грецкий орех»

— Продолжим наше путешествие, отправимся в лес. Вы наверняка были в лесу. Какие чувства мы испытываем, находясь в весеннем, летнем или осеннем лесу? Что вам особенно запомнилось? *Ответы участников.* В лесу растет много деревьев, кустарников, цветов, растут орехи. Посмотрите — вот такие.

Ведущий показывает мешочек с грецкими орехами и высыпает орехи в центре круга.

Возьмите себе один. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его структуру, особенности строения, постарайтесь запомнить все его индивидуальные

черточки. А теперь соберем орехи обратно в мешок, перемешаем и снова высыпем в центре круга. Ваша задача — найти свой орех.

Обсуждение

- Кто как свой орех запоминал?
- Какой стратегией пользовались, чтобы потом его найти (запоминал его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный)?

На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться внимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно только их почувствовать и понять. Можно провести аналогию между орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

Орешки можно подарить участникам на память.

Упражнение «Маленький росток»

— В лесу растет много цветов, кустарников, деревьев. Какие? (*Ответы.*) Представим, что мы превратились в растения. Встаньте в круг, сядьте на корточки, голову пригните к коленям, обхватите ее руками. Представьте, что вы — маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счет: на каждый счет добавляйтесь в росте. На счет «десять» постарайтесь еще подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь сядьте и максимально расслабьтесь. Отдохните.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

— Давайте познакомимся с новым упражнением для снятия напряжения и усталости.

Начинаем с плавного вращения глазами — дважды в одном направлении, а затем — дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. Широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, сначала покачивая головой вперед назад, а затем из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

Расслабьте запястья и покрутите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Сделайте три глубоких вдоха, мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторим это упражнение еще раз.

Дыхательное упражнение «Ха-дыхание»

— Подышим свежим лесным воздухом и сделаем небольшое дыхательное упражнение. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий

вдох, поднимите руки над головой через стороны вверх. Задержите дыхание. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА». (*Повторить 3–5 раз.*)

Упражнение «Знакомство с животными»

— На планете Земля много лесов: широколиственные, хвойные, тропические. В лесах водятся разные животные. Давайте представим их себе. Встаньте в круг друг за другом и повторяйте за мной все движения. В лесах водятся:

- Жирафы — короткие, но сильные хлопки крест накрест по спине впереди стоящего.
- Львы, с жадностью поедаящие мясо, — двумя руками мять шею и лопатки.
- Бегемот, который весело скатывается в воду, — медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику.
- Дикие прыжки кенгуру — «топать» кончиками пальцев по спине впереди стоящего.
- Слоны — медленно и сильно нажимать кулаками на спину.
- Змеи, медленно ползающие по песку, — делать ладонями движения, похожие на змеиные.
- Крокодил, разевающий пасть, — коротко и сильно щипать руки и ноги.
- Колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее — запустить пальцы в волосы и слегка их подергать.

Упражнение «Тяни-толкай»

— Все эти животные существуют на самом деле. А есть еще сказочные, фантастические животные: единорог, василиск, Змей Горыныч и др. Давайте вспомним Тяни-толкая. Кто это? Как выглядит? (*Ответы.*) Правильно. Сейчас я предлагаю вам немного поиграть в Тяни-толкаев. Выберите, пожалуйста, себе пару и встаньте друг напротив друга. Соедините руки ладонками, и по моей команде «начали» один из вас начнет толкать ладонками своего партнера, а другой — сопротивляться. Потом вы поменяетесь ролями.

А теперь попробуйте толкать одновременно. Затем приложите ладонки к ладонкам и совсем не сопротивляйтесь друг другу.

Обсуждение:

- Какая форма общения вам больше по душе? Почему?
- При какой форме общения вы чувствовали себя дискомфортно?
- А теперь перенесите эти формы общения на отношения с коллегами. Как вы думаете, что другой человек при этом чувствует?
- О чем он думает? Почему так себя ведет?
- Как мы на это реагируем?

Упражнение «Доброе животное»

— Теперь встанем в круг, возьмемся за руки и представим, что мы одно большое доброе животное. Прислушаемся к его дыханию. Все вместе делаем вдох — выдох, вдох — выдох, еще раз вдох — выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук — делаем шаг вперед, тук — шаг назад. Еще раз тук — шаг вперед, тук — шаг назад. Животное пошло. И вдруг увидело яму. Перепрыгнем ее и пойдем дальше. А теперь животное побежало. Увидело реку. Покажите, как животное переплывает реку. Пошли дальше. Впереди — гора. Взойдем на нее. Так. А теперь съедем вниз — и раз! Здорово, молодцы!

Релаксация «Лес»

Включается музыка для релаксации.

— Давайте немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Мы лежим в сосновом бору. Подстилка на земле мягкая и удобная. Вокруг нас растут не только высокие сосны, но и обычные кусты и растения. Большие листья какого-то неизвестного растения служат нам ложем, они мягкие и нежные. Мы лежим на спине и смотрим ввысь, смотрим на макушки высоких сосен. Синее небо кажется таким высоким, непостижимым и бесконечным. Нет ни туч, ни облаков, просто синее небо.

Лес полон различных звуков, щебет птиц заглушает дробь дятла, шуршание листвы еле слышно. Кажется, что растения в лесу разговаривают с нами и ласкают нас. Еле-еле щекочет нас за пятку травинка. Высокие сосны, окружив, словно защищают нас. Кора яркая, рыжевато-красного цвета. Слышны тихие потрескивания коры, и тонкие чешуйки падают на нас, словно снег. Если прислушаться, то можно услышать, как лес с нами разговаривает. Он говорит, что ему приятно видеть нас у себя в гостях. Он, словно заботливая мама, приготовил нам мягкую кровать из листьев растений. Он нашептывает нам колыбельную леса. Шепот сосен слышен нам, он приятен нам. Хочется поспать в этом чудесном месте.

Мы смотрим на синее небо и замечаем, как приятно пахнет этот лес, ароматы трав убаюкивают нас. Травы вокруг медленно шевелятся и нежно гладят нас по коже. Вот солнце встает над нами и также гладит нас теплыми желтыми лучами. Колыбельная леса, словно волшебная музыка, убаюкивает нас как младенца. Мы отдыхаем. *(Пауза.)*

Повторите за мной про себя:

«Красота окружает нас повсюду: она в каждом цветочке, в ярких солнечных бликах на воде, в спокойной мощи деревьев... Природа вызывает восторг в моей душе, она вливает в меня силы и возрождает меня. Я обретаю успокоение, радость и исцеление в самых простых вещах. Любуясь природой, я чувствую, что мне легко с любовью взирать и на себя. Я — частица природы; следовательно, я тоже прекрасна. Куда бы я ни обратила взор, везде вижу красоту. Сегодня вся красота жизни находит отклик в моей душе».

Рисование «Лес»

— А теперь возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте такой лес, который вы себе представили.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— Молодцы, вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. *(Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.)* Погладьте себя по макушке.

Закончилось наше путешествие по лесу. Всего доброго, до новой встречи!

ЗАНЯТИЕ 3. Луг

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки.

Материалы: музыка для релаксации, альбомы и наборы для рисования, зеркала, воздушные шары, наборы листочков по числу участников (три цвета на каждого: зеленый, синий, розовый).

Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к другу»

Ведущий. Добрый день! Вот мы и снова встретились! Давайте поиграем в нашу веселую игру «Друг к другу». Поднялось настроение?

Упражнение «Гусеничка»

— Сегодня мы с вами отправимся на луг. На лугу столько цветов! А как они пахнут! С цветка на цветок перелетают пчелки, бабочки, стрекозы. В траве краснеют ягоды. И ярко-ярко светит солнышко. В траве сидит гусеничка. Давайте превратимся в гусеничек. У меня есть воздушные шарики. Возьмите себе любой, который вам нравится. *(Участники берут по шарiku.)* Я буду головой, а остальные — телом, шарики — сцеплениями, а кто-то — вредным хвостиком, который постоянно мешает головке делать свои дела. Расположите шарики на уровне пояса. Встаньте очень плотно друг к другу. Готовы? Пошли! Молодцы! Вы дружная команда! Покажите, как гусеница спит, просыпается, потягивается, умывается, делает зарядку, находит еду, ест, танцует. При этом хвост постоянно мешает» голове.

(Затем «голова» и «хвостик» меняются.)

Упражнение «Пчелы»

— Представьте себе, что вы превратились в пчел. Покажите, как пчелы жужжат. Выберите: хотите ли вы быть пчелой, которая привыкла жужжать «жжж», или пчелой, которая привыкла жужжать «ззз». Дайте мне послушать жужжание ваших пчел. Жужжите так, чтобы почувствовать вибрирование в голове.

Потом закройте глаза. Свободно опустите руки и очень-очень медленно двигайтесь по кругу с закрытыми глазами, жужжа при этом. Послушайте пчел «своего роя». Постарайтесь услышать пчел «другого роя». При движении избегайте столкновений.

А теперь продолжайте, жужжа, идти по кругу с закрытыми глазами, но при этом в одном месте комнаты должны собраться все «жжж»-пчелы, а в другом — «ззз»-пчелы.

Обсуждение:

- Трудно или легко было найти пчел своего роя? Что мешало, помогало?

Упражнение «Снятие напряжения лицевых мышц»

— Сделаем небольшую передышку, познакомимся с новым упражнением, снимающим напряжение и усталость. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением, потом расслабьтесь. Повторите несколько раз.

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но более глубоко. Обнажите зубы. Следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь. Округлите рот, как бы говоря «Ох!», почувствуйте напряжение, затем расслабьте губы. Отодвиньте язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Начните без остановки открывать и закрывать рот. Когда открываете рот, открывайте его шире, как будто зеваете.

Теперь быстро подвигайте нижней челюстью вверх-вниз, потом справа налево. Ощутите мышцы, которые помогают вам в этом.

Скомбинируйте оба движения и опишите нижней челюстью полукруг — два раза по часовой стрелке и два раза против.

А теперь наберите в рот воздух и раздуйте щеки. Дайте воздуху заполнить дальние уголки своего рта. При этом раздуйте сначала левую сторону, потом правую, потом переднюю часть рта.

Теперь можно с громким звуком выпустить воздух изо рта.

Дыхательное упражнение «Путешествие дыхания»

— Сейчас каждому нужно постараться как можно внимательнее прислушаться к своему дыханию. Понаблюдайте, как вы делаете вдох и как воздух проходит сквозь тело. Где теперь находится воздух? Может быть, в животе? Попробуйте почувствовать воздух где-то в самой глубине живота.

Пусть воздух, который вы сейчас вдохнули, отправится через руку до самых кончиков пальцев. Какая это рука? Почувствуйте, как воздух коснулся кончиков пальцев.

Теперь воздух путешествует по ножкам. Сверху вниз. До самых кончиков пальцев. До покалывания. Глубоко вдохните.

Упражнение «Улыбка телу»

— Давайте просто улыбнемся. Умеет ли улыбаться ваша спина? А печень и почки? А мизинец правой ноги? Нижеприведенный аутотренинг может показаться смешным, но он весьма эффективен. По меньшей мере, для поднятия настроения.

- Примите удобную позу. Закройте глаза. Медленно улыбнитесь. Почувствуйте, как растягиваются в улыбке ваши губы, и начните перемещать свое веселое расположение духа по всему телу.

- Направьте улыбку в глаза. Представьте, как они сияют. Теперь переключите внимание на мышцы лица, челюстей. Ощутите, как улыбка разглаживает морщины, высвобождает накопившееся напряжение.

- Начните опускать улыбку ниже — сосредоточьте ее в области шеи и горла.

- Наполните улыбкой грудь и легкие.

- Прочувствуйте, насколько веселый ритм у вашего сердца.

- От сердца улыбка задорно побежала по животу, затем к печени и почкам.

- Плавное проведите улыбкой по позвоночнику — снизу вверх.

- Посмейтесь тому, какой забавный у вас пупок.

- Теперь вы поселили улыбку во всем теле. Открывайте глаза и радуйтесь миру.

Упражнение «Три цвета личности»

— На лугу много цветов: ромашка, клевер, колокольчик, кашка и др., всевозможных расцветок и оттенков. Сейчас я раздам вам листочки: зеленые, синие и розовые. *(Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета.)* Зеленый цвет означает «как все»; синий — «как некоторые», розовый — «как никто больше».

Я предлагаю вам на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (как ему кажется) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» — качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т.д.), роднящее его с некоторыми, но не со всеми членами группы. Последний листочек должен содержать указания на уникальные черты данного участника, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее у него выражены.

Теперь зачитайте ваши качества «как все». Действительно ли все обладают такими же качествами?

Обсудим содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем — с другой. *(Если условия не выполнены, нужно написать другое качество и также подвергнуть его проверке.)*

Возьмем листочки «как никто больше». Пусть каждый участник озвучит качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. *(Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.)*

Упражнение «Бумажный хоровод»

— Вы видите, что каждый из нас уникален. Но все мы работаем в одном коллективе. И выглядим, наверное, так. *(Ведущий показывает бумажную ленту, из которой вырезаны фигурки людей.)* Выберите себе фигурку и разукрасьте ее: нарисуйте лицо, одежду и др. Посмотрите, какой дружный хоровод у нас получился.

Релаксация «Луг»

Включается музыка для релаксации.

— Немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Расслабьтесь и представьте, что вы находитесь на чудесном, зеленом, душистом лугу, залитом светом солнца. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения.

Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены. Вам светло и радостно! Посмотрите, вслушайтесь, что за звуки вас окружают? Цветы, какие они — форма, цвет, большие, маленькие? Почувствуйте их запах. Вы лежите в траве. Мягкие травинки и ветерок убаюкивают нас. Вы отдыхаете. *(Пауза.)*

Мысленно повторите за мной слова:

«В самой глубине моего существа находится неиссякаемый источник любви. Я никогда не смогу исчерпать его полностью в этой жизни, поэтому у меня нет никакой необходимости проявлять скупость. Я могу быть щедрой в любви. Когда я делюсь своей любовью, она возвращается ко мне многократно умноженной. Чем больше любви я отдаю, тем больше ее у меня становится. Я пришла в этот мир, чтобы дарить любовь. Любовь переполняет меня. Даже если я буду делиться любовью всю жизнь, она все еще будет переполнять мое сердце. Если я хочу, чтобы в моей жизни было больше любви, я должна щедро ее дарить. Любовь существует, как существую и я».

Рисование «Луг»

— А теперь возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте тот луг, который вы себе представили.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. *(Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.)* Погладьте себя по макушке.

Благодарю за встречу. До свидания!

ЗАНЯТИЕ 4. Море

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки, развитие интуиции.

Материалы: стулья, шарфик, музыка для релаксации, зеркала, альбомы и наборы для рисования, в течение занятия можно использовать аудиозапись со звуками моря.

Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к другу»

Ведущий. Добрый день! Я рада вас всех видеть! Давайте вспомним и поиграем в игру «Друг к другу».

Упражнение «Раскрасить любовью».

— Как вы показываете другим людям, что вы их любите? Как вы сами понимаете, что другой человек вас любит? Сейчас разделитесь на пары. Вытяните руки и представьте себе, что они покрыты чудесным цветом любви. Какой цвет вы для себя выбираете? Я

хочу, чтобы вы показали, как сильно вы любите друг друга. Для этого вы «раскрасите» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Сначала приготовьте свои ладошки для «раскрашивания»: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладони становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладошки, подумайте о том, как много любви в вашем сердце...

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Пошлите из своего сердца любовь, и пусть она перетечет в ладони и наполнит их...

Ощутите свою любовь в ладонях и прочувствуйте, как они окрашиваются цветом любви, добра, нежности...

А теперь откройте глаза и раскрасьте друг друга любовью. Положите руки на голову друг другу, пошлите своему партнеру ласковые и нежные мысли. Представьте, что вы полностью покрываете его выбранным вами цветом любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. «Окрашивайте» уши, щеки... Через плечи спуститесь к рукам и ладоням... наконец от бедер спуститесь к коленям и ступням.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда вы «окрашивали» партнера? Когда «окрашивали» вас?
- Что было трудным в этой игре?

Упражнение «Корабль среди скал»

— Сегодня я предлагаю вам отправиться к морю. Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Это будут берега большого моря. Это очень опасное море, в нем есть скалистые утесы (*поставить стулья в круг*). Один из вас будет кораблем («*кораблю*» *завязывают шарфом глаза*), а другой — капитаном. Капитан должен будет управлять кораблем при помощи слов, но только так, чтобы корабль не налетел ни на один утес. «Корабль» встает в гавань и начинается путешествие.

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, новая «гавань» должна сказать «кораблю»: «Ты достиг цели», — и радостно обнять.

(Игра усложняется выходом в море двух-трех кораблей и капитанов.)

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были кораблем, капитаном?
- Чувствовали ли вы себя в безопасности?
- Что было самым трудным?

Игра «Акулы и матросы»

— Давайте на полу создадим корабль. (*На полу начерчен мелом или выложен веревкой большой круг.*) В океане вокруг корабля плавают в огромном количестве акулы. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса затягивают в море, то он превращается в акулу.

Знаете, как вы можете перетягивать друг друга через эту границу? Хватать партнера можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос — одна акула. Никто больше не должен вмешиваться.

Все хорошо поняли правило? Теперь нам нужно договориться еще об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: «Стоп!», тогда борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда «Стоп!» крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделить на команды. Одна половина «забирается на корабль», а вторая становится «акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна».

Обсуждение:

- Понравилась ли вам эта игра?

- Кого вы тянули?
- Все ли боролись по-честному?
- Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
- Смогла ли одна из команд победить?

Упражнение «Разгладим море»

— Вспомните свои ощущения, возникавшие в ходе игры. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт: давление за грудиной, сжатие, жжение, пульсация. Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее огненное море эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Упражнение «Поплавок в океане».

— Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас океанские волны и ветер. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца. Капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще ощущения возникают, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание».

— Морской воздух полезен, он очищает наши легкие. Сделаем глубокий вдох, поднимаем руки вверх, встаем на носочки. Выдыхаем, выталкивая воздух через сомкнутые губы, помогая себе руками (*3 раза*). Затем делаем глубокий вдох, поднимаем руки вверх. Выдыхаем воздух до конца, опускаемся и обхватываем руками колени. Стараемся не дышать как можно дольше.

Игра «Щепки на море»

— А теперь немного отдохнем. Встанем в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между вами должно быть больше вытянутой руки. Вы все вместе — Вода моря. По морю сейчас поплывут щепки. Первый человек, первая щепка, начинает движение. Он сам решит, как будет двигаться. Например, закроет глаза и поплывет прямо. А вода плавно поможет руке щепке найти дорогу. Возможно, щепка поплывет не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой щепке помочь найти дорогу. Может быть, щепка, оставив глаза открытыми, будет двигаться хаотично и кругами. Вода должна и ей помочь.

Когда щепка пройдет до конца, она станет рядом с последним человеком и подождет, пока не приплывет следующая, которая встанет напротив первой. Тем самым они составят море и постепенно удлинят его. Так, неспешно, море будет блуждать по комнате, пока все не проплывет по морю, изображая щепки.

Релаксация «Море»

Включается музыка для релаксации.

— Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Перед нами голубое море, оно бесконечно уходит вдаль, сливаясь с небом. В облаках улыбается солнце. Издали дует легкий теплый ветер, он несет в себе влагу дальних морей, он легко, словно руки матери, развеивает наши волосы. Отражение неба в ребристой глади моря кажется нам то светло-голубым, то темно-синим. Мы слышим, как где-то неподалеку плещется вода о кромку берега. Вода плещется о берег и касается наших голых ступней, она теплая и приятная.

Мы видим, как вода приносит с собой мелкие водоросли темно-зеленого цвета. От них исходит приятный запах моря, запах свежести и чистой воды. Мы наступаем на них, и нам становится мягко и уютно, нас больше не беспокоят камни на берегу. Нашим ногам тепло и приятно. Солнце, проглядывая сквозь облака и отражаясь в воде, светит нам в глаза, ласкает наше лицо. Кажется, что лучики разговаривают с нами, шепчут нам в уши ласковые слова, какие мы хорошие, красивые.

Вместе с теплым ветерком лучики солнца согревают нам руки и ноги. Нам становится тепло и уютно. А море такое же бесконечное, как наши мысли, но сейчас мы забываем обо всем, мы расслабляемся под солнцем, под лаской теплого ветерка, мы глубоко вдыхаем свежий морской воздух, нам становится еще уютнее и теплее. Руки и ноги, прогретые и теплые, почти не чувствуются, тело расслабляется под шелест воды у кромки берега.

Наше сознание отдыхает. Мы не помним ничего, в голове пустота, остались только ощущения тепла морской воды, ласковости теплого ветерка и нежности лучей солнца. Наше тело расслабленно, оно, будто вата, впитывает в себя все, что дает нам природа. Наше тело отдыхает. Вы в океане голубого цвета; почувствуйте и поверьте, что вы — волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и опадаете.

А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете точно так же, как это происходит с волнами в океане, и-а-а-х-х! — ощутите, как это расслабляет вас. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном. Прислушивайтесь... медленно вслушайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в голове и ощущайте себя одним существом с этим голосом. Постепенно звук затихает и вновь набегают волны, совсем так, как в океане...

Мы вновь люди, стоим на берегу и наблюдаем, как волны медленно, лениво, подталкивая одна другую, накатывают на берег. Мы отдыхаем. *(Пауза.)*

Мысленно повторите за мной:

«Я высвобождаю свою энергию, делая то, что мне нравится. Осознавая присутствие в моей жизни энергии любви, я растворяю старые обиды, которые ослабляли меня. Чувствуя усталость, я отдыхаю. Время от времени я даже позволяю себе вообще ничего не делать. Сегодня я излучаю мир и покой. Смех, пение и танцы — мои естественные, нормальные и спонтанные способы самовыражения. Я создаю в себе пространство для мыслей, полных любви, оптимизма и радости, которые укореняются, пускают ростки и расцветают. Я питаю их своим позитивным отношением к жизни».

Рисование «Звезды и море»

— Возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте, пожалуйста, море и звезды над морем.

Рефлексия

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— Молодцы! Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. *(Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.)* Погладьте себя по макушке.

До свидания, до новой встречи!

ЗАНЯТИЕ 5. Звездное небо

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки. Поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания.

Материалы: зеркала, музыка для релаксации, альбомы и наборы для рисования, звездочки из самоклеющейся бумаги разной формы и цвет, ковер.

Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к другу»

Ведущий. Добрый день! Я рада вас видеть! Давайте поиграем в игру «Друг к другу».

Упражнение «Высокая энергия»

— Сегодня мы с вами будем любоваться ночным звездным небом и даже отправимся к звездам. Закройте глаза. Представьте себе яркое ночное небо. Выберите самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее. Она взрывается в вас, заполняя энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте.

Упражнение «Звездочки»

— В небе очень много звезд: большие и маленькие, синие, красные и желтые. Давайте превратимся в звезды! Закройте, пожалуйста, глаза. Сейчас я приклею вам на лоб разные звездочки. Ваша задача: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки». *(Ведущий смотрит, какими способами пользуются участники, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.)*

Упражнение «Ракета»

— Чтобы взлететь к звездам, нам нужна ракета. Мы ее сейчас построим. Кто-то будет крыльями, кто-то — корпусом ракеты, кто-то — бортовым компьютером, кто-то — иллюминатором... Решите, кем будете вы, и постройте ракету.

Обсуждение:

- Как вы решали, кто кем будет?
- Вы довольны своей ролью?

Упражнение «Луноход»

— Наша ракета летела меж звезд и опустилась на поверхность Луны. Представьте себе, что мы с вами очутились на Луне и стали луноходами. Я встану на четвереньки и буду ползать, приговаривая: «Пи-пи, я луноход-1». Подползу к кому-нибудь, дотронусь до него. И тот, до кого я дотронусь, тоже встает на четвереньки, он теперь «луноход-2». Мы ползаем вместе. Постепенно все участники становятся луноходами, ползают и пищат...

(Если кто-то отказывается, не торопите его, а попозже подползите всей гурьбой.)

Упражнение «Проблема»

— Сядьте удобно. Вдох... выдох... Сконцентрируйте свои мысли на проблеме, значимой для вас. Кратко, в двух-трех словах, сформулируйте ее для себя. Посмотрите на себя со стороны, как вы решаете эту проблему. Постарайтесь увидеть эту картинку. Включите в нее ваших коллег, детей, их родителей. Представьте учреждение, в котором вы работаете, и людей, которые работают вместе с вами. Когда «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваши представления о людях, живущих в вашем городе, десятках и сотнях тысяч людей...

Подумайте о своей стране, ее пространствах и людях, населяющих города, села, деревни... Вообразите теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллионами живущих на ней людей. Двигайтесь к расширению вашей «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Вообразите себе всю нашу галактику — скопления множества солнечных систем, подобных нашей или отличающихся от нее. Огромные пространства, которые трудно

представить себе человеку. Постарайтесь почувствовать бесконечность галактики и перейдите к мысли обо всей Вселенной с миллионами галактик во всех направлениях... Бесконечность пространства и Вечность времени...

Продолжайте удерживать в воображении это удивительное переживание необъятного космоса... Сохраняя в сознании это ощущение, вспомните о своей проблеме, о которой вы думали в начале сеанса. Определите место вашей проблемы в общей системе космического мироздания...

А теперь почувствуйте себя среди галактик, в каждой из которых есть солнце. И каждое солнце освещает вас, наполняя бодростью и энергией, придавая уверенность в своих силах.

Упражнение «Я в лучах солнца»

— Нарисуйте на листе солнце так, как его рисуют дети: кружок и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача — вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой повсюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное качество.

Релаксация «Звезды» (О. Березкина)

Включается музыка для релаксации.

— Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе поздний зимний вечер. Вы медленно подходите к окну и видите, как старательно мороз разрисовал стекла. Вы вглядываетесь в рисунок и ощущаете, что вы уже в зимнем лесу. Ночь. Все вокруг укутано снегом. Снег мягкий, пушистый и даже не холодный. Лунный свет с неба льется на деревья, серебрит верхушки. В лесу тишина, он спит, только иногда, во сне, вздрогнет сосновая ветка, и тогда сотни искорок взмываются в морозный воздух и, с тихим, неуловимым звоном опускаются на белое покрывало снега.

Вы идете дальше, пробираясь между деревьями, и выходите на освещенную луной поляну. На мгновение вы останавливаетесь, пораженные красотой спящей природы. Мягкий лунный свет заливал поляну. Кажется, вся она усыпана серебром. Нетронутое полотно снега кое-где пересекают следы: там заяц петлял, а здесь протянулась цепочка лисьих следов, а чуть подальше — у деревьев — сидела стайка снегирей.

Вы поднимаете глаза и видите миллиарды звезд, рассыпанных по небу. Огромные, лучистые и совсем крошечные, почти невидимые точки — все они сияют над вашей головой, и их свет манит вас к себе. Вы ощущаете легкость, отрываетесь от земли и начинаете плавно скользить по лунной дорожке вверх, все выше и выше. Вот уже верхушки деревьев остались далеко внизу, ничто не сдерживает вашего движения. Вы поднимаетесь, а звезд становится все больше и больше. Их свет ярче и ярче. Свет — это их жизнь. Пока они святят — они живут. Просто светят. Неподвижные, спокойные, безмолвные, неподвластные времени. Они светят и смотрят на землю. Вы чувствуете, как спокойствие и уверенность звезд передается вам. Они в самом воздухе, которым вы дышите. Вы вдыхаете спокойствие и выдыхаете все свои заботы, переживания, и они растворяются в бесконечном пространстве. Вы смотрите на далекую звезду, на редкие машины, задержавшиеся в дороге, на слабые огни фонарей, освещающих улицы, на мигающие огни светящихся реклам, на освещенные окна домов.

В каждом — своя жизнь, своя судьба, свои заботы. И одно из них — ваше. И в вашей жизни есть свои печали, но вы преодолеваете все трудности, потому что вы сильнее и потому что у вас есть эти звезды. Вы смотрите на них, потом снова на землю, находите свой дом, свое окно и ощущаете, как вы скучаете по нему. Едва успев это почувствовать, вы снова оказываетесь у родного окна с морозными узорами на стекле, но на этот раз вы

ощущаете только спокойствие и уверенность. Глубоко вдохните и откройте глаза. Мы отдыхаем. *(Пауза.)*

Мысленно повторите за мной:

«В бесконечном потоке жизни, частицей которого я являюсь, все прекрасно, целно, совершенно. Я живу в согласии и гармонии со всеми, кого я знаю. В глубине моей души — неиссякаемый источник любви. Я разрешаю ей вытекать на поверхность, и любовь заполняет мое сердце, мое тело, мой разум, сознание, все мое существо. Я изливаю любовь, и она возвращается многократно приумноженной. Чем больше любви я получаю, тем больше отдаю. Этот кладезь неисчерпаем. Я наполняю свой дом флюидами любви, и кто бы ни зашел, включая и меня, ощущает любовь и бывает ею согрет. В моем мире все прекрасно».

Рисование «Фрактальные узоры»

— Мороз рисует на окнах разные узоры. Давайте и мы порисуем. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки устанавливается в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно больше пространства листа, в течение 45–60 секунд. Линия должны быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, не допуская частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм.

Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей. Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения.

Закрашивая рисунок, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом можно закрасить от одной до 10–15 ячеек. В случае когда в руки два раза попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. *(Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.)* Погладьте себя по макушке.

Спасибо за работу. Удачи!

ЗАНЯТИЕ 6. Мой мир

Цель: формирование коммуникативных навыков, сплоченности, развитие невербальных навыков общения, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки, развитие творческих способностей.

Материалы: ватман, наборы для рисования, зеркала, пластиковые ведерки емкостью 0,5–1 л; газеты или большой кусок полиэтилена; лист толстого картона (который используют для изготовления коробок под бытовую технику; можно взять использованную коробку); ведро с водой и кружка; полотенца; 2 кг муки, 1 кг соли, 100 г подсолнечного масла, 1 кг клея ПВА, коробка гуаши.

Ритуал приветствия. Упражнение «Друг к другу»

Ведущий. Добрый день! Я рада вас видеть! Давайте поиграем в игру «Друг к другу».

Психологическая игра «Таверна «Находка»

— Люди рождаются в разных городах и странах, но по какой-то удивительной закономерности они могут оказаться в одном месте в одно время. Зачем судьба сводит людей? Мудрецы говорят, что люди, оказавшиеся в одном месте в одно и то же время, могут быть полезны друг другу. Но все ли знают об этом? Все ли умеют ценить неповторимый миг встречи?

У каждого из нас своя судьба, свой путь, но мы соприкасаемся друг с другом по каким-то неведомым законам. С одними людьми мы расстаемся, едва встретившись, с другими мы чувствуем общность и устанавливаем прочные связи. Мудрецы говорят, что мы — путники на дороге, именуемой Жизнь. Что встретится нам в пути?

Давным-давно на перекрестке путей один добрый человек выстроил таверну и назвал ее «Находка». Он верил, что в пути каждый находит что-нибудь для себя. А в таверне путешественники могли всегда найти вкусную еду, кров и общество тех, кому будут интересны их истории...

У хозяина были свои причуды. Он не обслуживал единичные заказы. Его можно понять — в его маленькой кухне была только одна кастрюля и единственная сковородка. Кроме того, дрова в этой стране были дороги, рабочих рук не хватало, да и выручка с одного блюда слишком мала. Но, несмотря на причуду, таверна всегда была полна посетителей. В чем тут секрет? Как вы думаете?

Оказывается, хозяин просил одиноких посетителей найти себе сотрапезника, то есть того, кто согласится съесть то же самое блюдо. Поэтому желающему поесть — а таверна славилась отменной кухней — приходилось искать себе компанию, знакомиться с другими посетителями таверны и искать среди них человека или людей, у которых были бы такие же гастрономические пристрастия. К чести хозяина, он выполнял любой заказ — от самого простого для самого изысканного, от картошки в мундире до омаров в шампанском.

Некоторых посетителей возмущали причуды хозяина, и они порывались уйти. Но в округе не было ни одного, даже самого захудалого ресторанчика. И голодные путники возвращались. Раздраженные, они переступали порог таверны, но, о чудо, атмосфера, царившая там, была настолько дружественной и теплой, что невольная улыбка стирала печать недовольства. За столиками таверны велись непринужденные беседы, кто-то заразительно смеялся, кто-то пел песни...

Замысел хозяина был прост: тот, кто нашел общие предпочтения в еде, никогда не будет выяснять отношения с помощью кулаков. И посетители, знакомясь и выясняя вкусы друг друга, с радостью понимали, как, оказывается, занятно находить точки соприкосновения с другими людьми, пусть даже в пустяковом вопросе.

Итак, представьте себе, что вы все — одинокие путники, не знакомые друг с другом, и вы зашли в таверну «Находка». Чтобы хозяин принял ваш заказ, вам необходимо найти сотрапезников. Для этого придется поговорить со всеми присутствующими, и, узнав вкусы каждого и соотнеся их с собственными желаниями, вы образуете столики в таверне. За столиками стоят 2–4 кресла. Помните: хозяин примет любой ваш заказ, даже самый фантастический.

(Участники игры начинают выяснять гастрономические пристрастия друг друга, свободно передвигаясь по комнате. Потом они объединяются в малые группы на основании общего заказа одного блюда.)

— Господа! А знаете ли вы, что в таверне «Находка» уже давно служит старый официант? Когда-то он был молод, ловок и горяч. Он так любил свою работу, что не успел выучиться грамоте, хотя обладал феноменальной памятью — он запоминал заказ, не записывая. Но теперь он потерял слух и былую расторопность. Так что, если клиент не объяснит свой заказ четко, он может принести все что угодно: и лягушку на вертеле, и

дамские туфли в шоколадном соусе. Поэтому вам придется объяснить глухому официанту, не умеющему читать, ваш заказ так, чтобы он понял.

(Роль официанта может сыграть любой желающий.)

— Да, вы правы, таверна эта была полна причуд. Представьте себе: после вкусного обеда посетители таверны, сытые и довольные, блаженно раскинулись в креслах и ведут неспешные непринужденные разговоры. И в этот момент хозяин выходит к посетителям с огромной книгой. В этой книге — удивительные рецепты, каждый из них придуман посетителями таверны.

Через некоторое время каждый из вас отправится в путь. Не в правилах хозяина таверны «Находка» отпускать посетителей с пустыми руками. Тем более что вам предстоит длинный путь. Блюдо, которое вы унесете с собой, будет приправлено душевной атмосферой таверны «Находка».

Итак, вам предстоит создать рецепт общего «блюда в дорогу». Вы знаете, как составляются рецепты? На этой доске хозяин обычно записывает предлагаемые ингредиенты со слов каждого посетителя. Когда все ингредиенты будут названы, вам надо будет разработать технологический цикл приготовления блюда.

(Каждый участник предлагает свой ингредиент и его количество, а ведущий записывает все предложения на доске. Когда все составляющие будут названы, ведущий интересуется, как это блюдо можно приготовить. Посетители таверны приходят к согласию, и ведущий записывает под их диктовку технологию приготовления блюда на доске.)

— Спасибо! Теперь совершенно ясно, как готовить это блюдо. Но как же оно называется? Пожалуйста, дайте ему название, которое займет достойное место в книге рецептов хозяина таверны «Находка».

(Участники игры должны прийти к общему мнению и сообщить его ведущему, после чего название блюда записывается на доске.)

— Господа! Хозяин таверны очарован вашей гениальностью и допускает вас в святая святых этого заведения — на кухню. Он позволяет вам самим приготовить придуманное вами блюдо.

Итак, мы на кухне. Не удивляйтесь, что перед вами всего лишь большой лист бумаги и цветные карандаши. Для того чтобы приготовить блюдо, в этой таверне достаточно нарисовать его готовым.

Участники все вместе рисуют готовое блюдо.

— Дорога зовет! Встаньте вокруг стола, возьмитесь за руки, вытяните их вперед, дуньте на блюдо, внесите в него доброту, здоровье, свою энергию, жизненные силы, вдохните в него заряд бодрости и удачи. Не отпуская рук, сделайте три шага влево, опять вытяните руки и дуньте на блюдо, три шага вправо и опять дуньте. Отрежьте себе по куску вашего чудесного общего блюда. Оно подкрепит ваши силы в дороге.

Друзья, в таверне существует еще одна традиция. Посетители пишут друг другу благопожелания в дорогу на обороте рисунка блюда. Давайте поддержим эту традицию, и — в добрый путь!

(Участники пишут добрые слова на обороте рисунков частей общего блюда.)

— А теперь сложите кусочки разрезанного блюда, пожеланиями вниз, чтобы получилось целое блюдо. Возьмитесь за руки, образуйте круг, сделайте три шага влево. А теперь разберите кусочки с пожеланиями. Возьмите их в дорогу, пусть они станут вашей путеводной звездой на жизненном пути.

Вопросы для обсуждения:

- Итак, вы побывали в таверне «Находка», каковы ваши впечатления?
- Удалось ли вам заказать блюдо, которое в действительности хотелось отведать?
- Если не удалось, то что этому помешало?
- Легко ли было объяснять свой заказ глухому официанту?
- Легко ли было готовить общее блюдо? Какие трудности и радости вы испытывали в процессе приготовления общего угощения?
- Часто ли ваши личные интересы, предпочтения входили в противоречие с интересами других?
- Каким образом вам удалось преодолевать эти противоречия?
- Какие ощущения вызвала у вас традиция писать благопожелания в дорогу?
- Полезны ли для вас те пожелания, которые вы получили?
- Что вы нашли для себя в таверне «Находка»?

Рисование волшебными красками

— Я предлагаю нарисовать тот волшебный мир, в котором нам хорошо. Рисовать мы будем волшебными красками. Прошу вас взять в руки по волшебному горшочку. И пока вы держите его в руках, я расскажу вам, как готовить основу для красок. Итак, сначала вы наполовину (или чуть меньше) заполняете свой горшочек мукой и начинаете помешивать ее пальцами, помня, что мука была положена для сытости и здоровья. Затем вы добавляете горсть соли и перемешиваете ее с мукой, помня о том, что соль помогает познавать тайны. Далее вы капаете в горшочек чуть-чуть подсолнечного масла, «умасливаете» тесто. Но помните, что чрезмерное «умасливание» приводит к совершенно противоположному эффекту! Поэтому добавьте не более половины чайной ложки масла. Капните в горшочек немного воды и замесите тесто.

Перетирая комочки между пальцами, потихоньку разбавляйте тесто водой. А когда оно станет достаточно жидким, как тесто для оладьев или сметана, добавьте в него примерно 2–3 столовые ложки клея ПВА и хорошо перемешайте. Если тесто сильно загустеет, его можно чуточку разбавить водой.

Когда волшебное тесто будет готово, вам предстоит договориться между собой о том, кто какой цвет будет создавать в своем горшочке. Создавать страну мы будем сообща. Итак, в путь!

В процессе приготовления красок ведущий оказывает участникам помощь. Если при распределении цветов возникают трудности, можно подчеркнуть важность сотрудничества и взаимопонимания между коллегами.

Когда краски будут готовы, ведущий помогает участникам разложить большой картон и показывает, как рисовать волшебными красками. Краску можно выливать из горшочка прямо на картон, можно капать «цвет на цвет», можно поднимать края картона, давая краскам растекаться. Но не стоит размазывать краску по картону — в этом случае она потеряет свой «объем».

Ведущий, наблюдая за процессом рисования, может неоднократно повторять, что создается сказочная страна, поэтому она должна быть красивой, интересной, необычной.

После того как страна будет создана, ведущий просит участников навести порядок.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

— Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. (Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.) Погладьте себя по макушке.

Позитивное напутствие

Ведущий. Закончилось наше путешествие по волшебным местам, в которых нам бывает очень хорошо, которые дают нам энергию и силы, вдохновляют нас. Напоследок мне хотелось бы вам сказать несколько добрых слов. Закройте глаза и представьте, что эти слова говорите вы сами себе.

«Почувствуйте свою силу. Ощутите мощь своего дыхания, своего голоса. Прочувствуйте всю силу своей любви. Ощутите силу своего прощения, силу решимости меняться к лучшему. Прочувствуйте свою силу. Вы — прекрасны. Вы — божественное, величественное создание. Вы заслуживаете всего самого лучшего, всего, без всяких исключений. Прочувствуйте свою силу. Не бойтесь ее, вы в безопасности. Приветствуйте новый день, раскинув руки, с любовью. И так оно и будет!»

Использованная литература

Битянова М. Личность педагога как инструмент воспитания. Тренинг «Я — воспитатель» // Школьный психолог. — 2005. — № 17.

Вежновец И. Как быть уверенным в себе. Тренинг для педагогов // Школьный психолог. — 2006. — № 15.

Жулитова М., Цветкова Н. Привет из прошлого, или Недетские уроки. Тренинг для педагогов // Школьный психолог. — 2006 — № 13.

Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ. — 2004. — № 4.

Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов // Школьный психолог. — 2005. — № 13.

Зинкевич-Евстигнеева Т., Кудзилов Д. Школа волшебников. Программа по формированию системы ценностей, положительного образа будущего и конструктивного целеполагания // Школьный психолог. — 2003. — № 47.

Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Теория и практика командообразования. — СПб.: Речь, 2004.

Иванова Н., Голубева Е. Психологическое самочувствие воспитателя // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 8, 11, 12.

Капская А., Мирончик Т. Моя галактика // Школьный психолог. — 2006 — № 15.

Клюева Н.В., Кряжева Н.Л. Снимаем психоэмоциональное напряжение // Управление ДОУ. — 2003. — № 5.

Левошко И. Давайте жить дружно! Коррекционно-развивающая программа для педагогов // Школьный психолог. — 2006. — № 13.

Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей // Школьный психолог. — 2003. — № 32.

Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. — 2006. — №16.

Плешаков В. Веретена точены, веники мочены. Игры на регуляцию психофизического состояния // Школьный психолог. — 2004. — № 13.

Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. В 2 т. — М.: ВЛАДОС, 1999.