**Занятия по программе «Гореть – не выгорая!»**

**Занятие № 1.**

**Цель:** познакомить педагогов с понятием «Синдром эмоционального выгорания».

**Задачи**:

- создание эмоционально-положительной атмосферы в группе;

- познакомить с теоретической основой СЭВ;

- выделить факторы, способствующие эмоциональному выгоранию;

- выявить у педагогов уровень развития СЭВ.

***Необходимые материалы***: бланк с изображением будильника, бланки с диагностическими методиками.

***Ход занятия***

***Ведущий:*** Уважаемые коллеги! В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, заботу и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, многого не замечаем. Давайте же на миг остановим этот бег и выделим время на самую главную роскошь в современном мире – общение друг с другом.

***1.Упражнение «Знакомство».***

***Ведущий:*** У каждого из вас в руках рисунок будильника, в течение 4 минут Вам необходимо будет взять интервью у четырех коллег и зафиксировать имя собеседника на циферблате часов – на цифрах 12,3,6,9.

После беседы все садятся в круг и обмениваются впечатлениями, что узнали о своих собеседниках, что нашли общего, хватило ли Вам времени для общения?

Для того, чтобы наша с Вами работа была эффективной, комфортной для всех участников, познакомлю вас с основными *принципами* работы в группе:

***1.Искренность в общении.***

 Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

***2.Обязательное участие в группе в течение всего времени.***

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень важны для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

***3.Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.***

Все, что говорится здесь, должно оставаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в наших занятиях, а также с членами группы вне занятий.

***4.Право каждого участника сказать “стоп” - прекратить обсуждение его проблемы.***

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, - воспользуйтесь этим принципом.

***5.Каждый участник говорит за себя, от своего имени.***

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: “все так думают…”, “большинство так считает…”. Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: “я думаю…”, “я чувствую…”, “мне кажется…”.

***6.Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.***

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл он вложил в высказывание.

**2.Упражнение «Ассоциация».**

***Ведущий:*** На наших встречах мы будем с Вами об очень важной теме - психологическом здоровье педагогов. К сожалению, констатируем тот факт, что основная масса учителей страдает от умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Психологи такое состояние называют Синдромом эмоционального выгорания.

Пожалуйста, подумайте, какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «Профессиональное выгорание». Подберите для этого ключевое, знаковое слово. Возьмите каждый по одному листочку и напишите на нем свое знаковое слово.

Разделитесь на команды. Каждая команда составляет предложение, которое включало бы в себя все слова, записанные участниками команд. Запишите его на листочке. Представитель каждой команды зачитывает получившееся предложение.

 Ведущий проводит обсуждение, выводя общее определение для группы.

**3.Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».**

***Ведущий***: А теперь давайте познакомимся с теоретической информацией о синдроме эмоционального выгорания.

*Психическое выгорание* определяется как состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием личности в эмоционально перегруженных ситуациях. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее выполнения.

Синдром психического выгорания носит стадиальный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремальной высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Согласно концепции зарубежных исследователей «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции своих личных достижений.

*Эмоциональное истощение*рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

Вторая составляющая – *деперсонализация* **–** проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению подчиненным, ученикам и др.

Третий компонент психического выгорания – *персональные достижения*(редуцирование личных достижений). Проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности, в отстранении от обязанностей по отношению к другим и своему делу.

Описывая проявления синдрома профессионального выгорания, Н. Самоукина разделяет их на 3 группы: психофизические, социально - психологические и поведенческие.

**Психофизиологические симптомы.**

1. Непроходящее чувство усталости утром, вечером.

2. Ощущение эмоционального и физического истощения.

3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.

4. Общая слабость, снижение активности.

5. Частые головные боли.

6. Снижение или увеличение веса.

7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.

8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.

9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.

10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально - психические симптомы выгорания.**

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.

2. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.

3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).

4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.

5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».

6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».

7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

**Поведенческие симптомы.**

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.

2. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.

3. Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.

4. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.

5. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.

6. Дистанцированность от сотрудников и клиентов, рост неадекватной критичности.

7. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, табаком

***Ведущий***: Сейчас я предлагаю всем участникам разделиться на две группы и постараться ответить на вопросы:

1 группа - Какие факторы способствуют возникновению СЭВ?

2 группа - Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?

*(Представление результата группами).*

Ведущий резюмирует, подводит итоги работы.

**4.Тестирование уровня развития СЭВ.**

***Ведущий:*** Я предлагаю Вам с помощью тестирования определить свой уровень эмоционального выгорания. Диагностику можно провести по следующим методикам:

- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

- Анкета НПУ «Прогноз» (изучение нервно-психической устойчивости педагогов).

***Ведущий:***

- Кто хочет поделиться полученными результатами диагностики?

- Удивили ли они Вас?

- Открыли ли Вы в себе что-то новое, о чем не подозревали раньше?

- Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?

 - Что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить?

Сегодня мы поговорили с Вами на очень важную тему – психологического здоровья педагогов, вы увидели результаты диагностики, определили степень выраженности эмоциональной нестабильности у Вас. На следующих наших встречах мы постараемся найти способы поддержания своего эмоциональног состояния в гармонии и равновесии.

**5.Подведение итогов**. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие №2.**

***Цель****:* снизить эмоциональную усталость и вдохновить на исследование личностной и профессиональной идентичности.

***Задачи:***

1. Создать общее пространство и доверительные отношения в группе.

2. Мотивировать участников встречи на творческое общение друг с другом.

3. Способствовать исследованию новых или незнакомых аспектов самого себя.

4. Помочь педагогам ощутить способность влиять на собственную жизнь и состояния.

5. Отрефлексировать личностные смыслы педагогической деятельности.

***Необходимые материалы:*** бумага по количеству участников, карандаши, фломастеры, листы для грамот, скотч.

***Ход занятия***

**1.Притча о молодом человеке.**

***Ведущий:***Сегодняшнее наше занятие мне бы хотелось начать с притчи о молодом человеке: «Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т. д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10 и он, с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг…»

-Нужно ли изменять себя, совершенствоваться?

 -Скажите, пожалуйста, кто из вас пытался изменить мир, членов семьи или хотя бы самого себя? Результат?

Изменить мир невозможно, но можно изменить себя и свое отношение к миру, людям и т. д. Недаром говорят: «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».

**2.Упражнение “Кто Я?”.**

***Ведущий:*** Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос “Кто я? ”. Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию:

- не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца.

 -от 9-10- средний уровень.

- 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.

- более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самоописание: почти наверняка самоописание начинается с таких слов как: “Я педагог” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей.

В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску педагога, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это вслух. Тяжело ли ответить на вопрос «Кто Я»?!

**3.Упражнение «Дерево жизни».**

Упражнение состоит из 4 частей. Задача первых двух частей — напомнить об умениях, способностях, надеждах и мечтах педагога и о том, как возникли и развивались эти умения, способности, надежды и мечты. Задача третьей части — помочь педагогу выразить словами то, что ему довелось испытать, а также каким образом он справлялся с испытаниями. Задача четвертой части в том, чтобы у педагогов остались яркие воспоминания и «документы», к которым можно будет обращаться за поддержкой в трудные минуты.

*Часть первая.* Работа начинается с обсуждения с участниками, какие они знают деревья, какие у деревьев особенности.

***Ведущий:*** Закройте глаза, представьте собственное уникальное дерево, у которого есть корни, ствол, ветви, листья, плоды и цветы (так как это особое дерево, на нем есть все элементы сразу), рассмотрите это дерево со всех сторон. Нарисуйте его.

Затем запишите прямо на своем рисунке комментарии по следующему плану.

*Ствол*

Особые умения, качества, способности, которыми обладает педагог.

*Корни*

Это опорная точка для того, чтобы участники рассказали, кто (родители, друзья, соседи, коллеги, литературный персонаж…) или что (переезд, обучение в школе, влюбленность…) повлияло на появление обозначенных выше качеств.

*Ветви*

Это мечты, надежды и желания. Ведущий может спрашивать, как возникли эти мечты, надежды и желания и как они связаны со значимыми людьми.

Можно спросить, как педагогу удалось сохранить эти мечты и надежды и что помогало ему в этом.

*Листья*

Это значимые для педагога люди — те, кто поддерживает (поддерживал) развитие качеств, способностей, умений.

*Плоды*

Это разнообразные дары, которые получил педагог благодаря упорному труду.

*Цветы*

Это дары, которые мы получаем легко и без усилий.

*Часть вторая.*

***Ведущий:*** *Д*еревья нарисованы и надписаны, мы начинаем в кругу представлять свои деревья, символически высаживая их на поляне.

Желающий начинает свой рассказ со ствола качеств.

Ведущему важно обращаться к конкретике: «А в какой ситуации проявилась эта способность?»; «Как со стороны можно было бы заметить вашу способность творить?» и т.д.

По ходу разговора надо перейти в область ценностей и смыслов педагога. «Важно ли для вас быть творческим человеком? Почему? Что для вас это значит? Что это говорит о вас как личности?» Эти ответы ведущий записывает на отдельном листе бумаги. На завершающем этапе участнику будет выдана специальная грамота, (удостоверение) с ценностными опорами.

Эту работу мы совершаем по всем компонентам дерева.

*Часть третья.* Две первые части упражнения создали «безопасную территорию», стоя на которой можно рассказывать о собственной жизни. И теперь надо создать условия для поиска ресурсных возможностей в ситуации возникающих трудностей, стресса, чтобы снять чувство вины, найти возможность обратиться за помощью и самому предложить ее.

Группа снова собирается вместе, чтобы продолжить разговор о лесе и деревьях.

***Ведущий:*** Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает? («Нет!»)

Что может угрожать деревьям, и участники называют разные угрозы: дерево может повалить ветер, его может поджечь молния (или злые люди), его может срубить человек, убить засуха, дерево может умереть от старости и пр.

 Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается? («Нет».)

Кто или что может помочь деревьям устоять в грозу, защититься от других

угроз? («Особое строение корней, кроны, забота человека, птицы…»)

А теперь посмотрите на свое дерево и скажите, какие ваши качества и способности помогают вам справляться с трудностями? Как вы можете

сообщить окружающим, что вам нужна помощь, поддержка? Что это значит для них? Какую поддержку вы можете оказать другим? Что это говорит о вас как человеке, профессионале?

Когда «буря» в нашей жизни уляжется и мы спокойно сможем посмотреть на ситуацию со стороны, когда мы знаем, что справились с трудной ситуацией, то что это означает, какие ценности мы осмыслили? Кто бы из знакомых, коллег не удивился, узнав, что вы справились с трудной ситуацией? Почему? Как новые приобретения помогают в нашей профессии?

*Часть четвертая*.

**4. Вручение грамот.**

**Примерный вариант грамоты**

**Грамота**

выдана \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

принявшему участие в занятие «Дерево профессиональной жизни», и подтверждает, что у \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_есть умения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,желания, надежды и мечты,а также то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вот эти люди) помогали ему в жизни.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (этот человек) способен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

может\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И это говорит о нем как о личности,для которой ценно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Он умеет справляться с трудностями так:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Эти его способности помогают другим\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.Упражнение «Мой отклик»**

***Ведущий:***

 Сейчас дорогик коллеги предлагаю всем участникам выразить с помощью движения и жестов свои впечатления от работы в группе. Далее все объединяются и создают живую скульптуру «Наш ресурс».

***6.Подведение итогов***. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие № 3.**

***Цель****:* сплочение педагогического коллектива и построение командного взаимодействия.

***Задачи:***

- пробудить творческие ресурсы педагогов;

- спсобствовать развитию профессионального самосознания;

- развить навыки совместной деятельности;

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;

- осознание каждым педагогом своей роли в коллективе.

***Необходимые материалы:*** карточки разных цветов***,*** листы плотной бумаги формата А3, цветные или черно-белые вырезки из журналов, вырезанное сердце из бумаги большого размера, клей, ножницы, карандаши, фломастеры.

***Ход занятия***

Участники и ведущий приветствуют друг друга. Каждый из участников получает карточку определенного цвета. Это нужно для последующего деления на команды

***Ведущий:*** Приглашаю всех встать, выйти в центр зала, встать в круг, разделившись на команды по цвету ваших карточек.

**1.Упражнение "Все мы чем-то похожи".**

***Ведущий***: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

- Сложно ли было искать общие черты?

**2.Упражнение «Выбор»**

***Ведущий:***. Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

 1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

 2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

 3. Съедаете что-то другое

. 4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

 *Интерпретация*:

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

 Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

 Если вы выбрали **третий** вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

 Если вы выбрали **четвертый** вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

***Ведущий***: все мы очень разные, со своими достоинствами и недостатками, характером, манерой общения, но, несмотря на это мы работаем в одном коллективе, постоянно взаимодействуем друг с другом, являсь союзниками в общем деле. Только помогая и поддерживая друг друга, мы можем добиться успехов.

**3.Коллаж «Такие разные педагоги!»**

***Ведущий:*** Займите, пожалуйста место за столом и создайте с использованием журнальных вырезок коллаж «Такие разные педагоги». Наполните образ эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящую деталь. Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ о ней от имени группы.

*Примечание*.

Вначале участникам в качестве разминки предлагается выбрать и вырезать картинку из журнала, которая могла бы представить их как педагогов, обладающих профессионально важными качествами. Участники, объединенные в группы, коллективно работают над созданием коллажей на тему «Такие разные педагоги». Затем каждая группа презентует свой коллаж, объясняя его основную идею и значение отдельных элементов.

Во время работы педагогов над созданием своего образа ведущий находится рядом.

Он должен не мешать своими замечаниями или комментариями работе участников и стремиться не препятствовать проявлению сильных, в том числе и негативных (если возникнут), эмоций. Не запрещается и самому ведущему создавать свою работу.

Диагностичными являются местоположение создаваемого образа, цветовая гамма, размеры, творческий подход и оригинальность. Как человек услышал инструкцию? Как видит свое пространство и свое место в групповой работе? Каковы его притязания?

Предметом для размышлений могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит образа, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено авторами на создание задуманного образа? Полностью ли заполнен сегмент круга или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из элементов, какие при этом возникали затруднения?

***Ведущий:*** Расскажите о сюжете, о своих чувствах во время работы и о том, с какими высказываниями о своем образе вы не согласны.

Это этап вербализации и рефлексивного анализа, так как участники группы могут поочередно показывать и комментировать продукт своего творчества. Далее обсуждаются особенности индивидуальной работы и группового взаимодействия. Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался предоставить обратную связь другим участникам, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку. Ведь именно в результате сопереживаний, возникающих в общении, постепенно изменяется и обогащается эмоциональный опыт личности.

Как правило, в процессе обсуждения созданных коллажей участники занимаются « терапией»: хвалят работы других групп, уточняют замысел. Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникают в процессе индивидуальной и коллективной работы, придает арт-технике законченность. Группа, объясняя свой коллаж, может словами подправить то, что не удалось изобразить. Ведь так важно, когда тебя понимают! Следует выяснить, что бы участники хотели изменить. В результате этой работы психолог видит место каждого в общей картине взаимоотношений.

Завершая задание, стоит подчеркнуть успех всех и каждого. Обратить внимание на то, что из обычных журнальных вырезок получились нарядные, веселые, добрые портреты личности психолога, которые очень удачно гармонируют друг с другом. Видно, как им надежно и уютно вместе.

В процессе группового обсуждения подводятся итоги: какие стороны деятельности психолога были ельный матем. в Личном кабинете

затронуты в работах, каким качествам личности психолога было уделено больше внимания, какие трудности возникали у участников в процессе определения содержания коллажа и его изготовления.

**4.Упражнение "Сердце коллектива".**

***Ведущий****:* Сейчас я предлагаю объединить ваши работы в одну, приклеив их вокруг сердца. Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Сейчас мы с вами должны сотворить большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Такое, каким его видете все вы! Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

***-*** Возникали ли трудности в совместной работе?

-Что было самым трудным?

-Вокруг вас царила атмосфера взаимопонимания и комфорта, или же напротив недопонимания и хаоса?

-Как вы думаете почему?

**5.Подведение итогов**. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие № 4.**

**Цель:**  восстановление личностного ресурса педагогов, рефлексия внутренних и внешних опор в условиях динамично меняющейся среды.

**Задачи:**

- мотивирование участников встречи на  исследование личностной стабильности и поиск опор;

- осознавание своего отношения к динамичным изменениям, которые разрушают чувство личной стабильности;

- поиск ресурсов и внутренних опор, которые помогают обрести новое чувство личной стабильности после произошедших изменений;

- поддержка  у педагогов ощущения способности влиять на собственную жизнь и состояния;

- снижение эмоциональной напряженности педагогов и повышение  их эмоциональной устойчивости и удовлетворенности своим трудом.

**Необходимые материалы:** бланк с тестом, открытки или репродукции, бумага, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, мелки, бумага, цветная бумага, запись фонограммы «Вода», пояс с четырьмя веревками.

***Ход занятия***

**1.Упражнение «Главное - второстепенное»**

***Ведущий:*** Напишите на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны. На первом месте самое важное, и.т.д.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя как будто вам сейчас лет 75-80. Вы уже не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из этого времени, вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

А теперь, откройте глаза, возьмите новый лист бумаги, и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящих на свою жизнь со своих прожитых лет.

(Участники сравнивают два списка и обсуждают результаты).

Ведущий подводит к мысли о том, что необходимо правильно выстраивать жизненные приоритеты.

**2.Тест «Три двери, три дороги».**

***Ваши приоритеты в жизни***



*Инструкция*: Перед вами три абсолютно разные двери, от каждой отходит дорога. Разумеется, двери не могут существовать сами по себе, да и дороги тоже куда-то должны вести. И ваша задача — дорисовать картинку, придав ей логически законченный вид.

**Ключ к тесту**

Эти три двери символизируют собой три вещи, жизненно важные для человека. ПЕРВАЯ ДВЕРЬ — это работа, ВТОРАЯ ДВЕРЬ — это любовь и дружеские отношения и ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ — это семья. То, какое значение имеют для вас эти области жизни, вы увидите в своем тесте. Он же поможет вам понять, каковы ваши жизненные приоритеты.

 Если вы нарисовали К КАЖДОЙ ДВЕРИ ПО ЗДАНИЮ, то есть в результате у вас получилось ТРИ ЗДАНИЯ, то это говорит о вашем желании разграничить эти области своей жизни, сделать их независимыми друг от друга. Иначе говоря, вы хотите отделить личные отношения от деловых.

 Если у вас получилось ДВА ЗДАНИЯ, то есть какие-то двери ведут в одно здание, то обязательно посмотрите, какие двери вы объединили между собой.

 Если ПЕРВУЮ ДВЕРЬ И ВТОРУЮ, то это значит, что вы склонны заводить служебные романы, совместная работа с представителем противоположного пола способна разбудить в вас чувства. Однако тот факт, что семью (ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ) вы выделили особо, в отдельное здание, говорит о вашем твердом желании во что бы то ни стало сохранить семью. То есть романы романами, но семья для вас — это святое.

 Если вы объединили в одно здание ВТОРУЮ И ТРЕТЬЮ ДВЕРИ, то вас можно назвать романтической личностью, возможно, даже однолюбом. Вы полностью отрицаете любовные связи на работе, для вас любовь является самой главной ценностью в жизни.

 Если вы нарисовали ОДНО ЗДАНИЕ, объединив вместе все три двери, то это говорит о вашем нежелании разграничивать эти области своей жизни. Возможно, это проистекает из вашего незамужнего (неженатого) положения, вы еще просто не обзавелись семьей, и потому ваша жизнь пока не нуждается в подобном «пересмотре ценностей».

 ДОРОГИ покажут вам, что именно в данный момент жизни вас волнует больше всего. Та дорога, которая идет от двери прямо к вам, то есть проходит ПО ЦЕН­ТРУ ЛИСТА и заканчивается у нижнего его края, и будет этим самым показателем важности.

 Если ДОРОГИ УХОДЯТ ВБОК, то это говорит о том, что вы не придаете большого значения данной обла­сти вашей жизни.

 Хорошо, когда ВСЕ ТРИ ДОРОГИ ОБЪЕДИНИ­ЛИСЬ В ОДНУ. Это говорит о том, что вы не выделяете какую-то одну область вашей жизни, интересуясь в рав­ной степени и работой, и любовью, и семьей.

 **3.Упражнение «Ассоциации».**

***Ведущий:*** Сегодня мы предлагаем вам исследовать  чувство личной стабильности. Вам  предлагается выбрать одну репродукцию или открытку, которая ассоциируется с данным чувством.

*Примечание:*Ведущий предварительно раскладывает репродукции или открытки. Наиболее подходящими для данного упражнения будут работы формата А4 или А5. Не желательно брать меньший или больший размер. Можно использовать листы настенных календарей. В зависимости от величины группы подбирается от 50 до 100 открыток. Сюжеты открыток важно подбирать разные по стилю и жанру.

Некоторые участники находят нужное изображение достаточно быстро, некоторые довольно долго выбирают между несколькими картинами в поисках единственной подходящей. Важно на этом этапе не торопить участников и позволить им укорениться в собственном выборе

***Ведущий:*** Выбор сделан. Расскажите, пожалуйста, почему было выбрано именно это изображение. Какие элементы на картине близки вам по ощущениям и напоминают о чувстве личной стабильности?

*Примечание:* Здесь важно помочь участникам тренинга идентифицировать себя с картиной. Поэтому не стоит торопить их с рассказом, важно поподробнее узнать о деталях выбора. Именно идентификация участника и картины позволит в дальнейшем прожить ему процесс изменения и превращения, которое сопровождает нас, когда мы утрачиваем и вновь обретаем чувство личной стабильности.

**4. Упражнение: «Опоры».**

***Ведущий:***  В нашем  динамично меняющемся мире ничто не бывает постоянно стабильным. Что привносит в нашу жизнь изменения?

 Да, (обобщая сказанное участниками: переезды, рождение детей, утрата близких, новые образовательные стандарты, общение с детьми, родителями…) эти факторы влияют на наше чувство стабильности.  Чтобы это прочувствовать, предлагаем "разрушить" это чувство. Для этого вам необходимо разрезать или разорвать картинку на кусочки. В зависимости от формата картинка,  разрезаем от 8 до 16 кусочков.

*Примечание*: Такое даже условное разрушение стабильности обычно сопровождается сильными неприятными переживаниями. Поэтому психологу, ведущему группы важно быть готовым к тому, чтобы оказать поддержку. Помогают фразы: «Отнеситесь к этому, как к небольшому эксперименту», «К концу встречи вы вернете свою преобразованную стабильность с личностными опорами». После «разрушения» изображения участникам предлагается проговорить свои чувства от процесса разрушения.

***Ведущий:***  Как мы видим, изменения довольно сильно могут пошатнуть нашу личностную стабильность. Для нас как для педагогов,  это хорошо или плохо? Почему? Это для нас плохо, так как кроме того, что мы разрушаемся физиологически (испытываем головные боли, скачет давление), психологически (испытываем эмоциональный стресс, тревогу…), мы теряем интерес к профессии, испытываем сложности в работе с детьми, в общении с родителями, не получаем удовольствие от жизни. И это нам не нравится. Поэтому мы хотим вернуть нашу стабильность, что мы сейчас и сделаем.

***Ведущий:***  Мы предлагаем вам превратить полученные кусочки в новую картину. Для этого наклейте свои фрагменты картины на лист — это ваши опоры. Наклеенные кусочки нужно с помощью фломастеров, карандашей, мелков или других кусочков цветной бумаги соединить в цельную картину. Вы  создаете "новое чувство личной стабильности". Нарисуйте опоры, которые вас поддерживают и помогают создать чувство личной стабильности.  Можете их подписать.

*Примечание:* Каждый участник получает лист бумаги формата. Кусочки картины-открытки наклеиваются на бумагу. Иногда участники могут отбросить ненужные кусочки. Об этом можно поговорить при обсуждении и спросить: «Как чувствует себя ваша новая личностная стабильность?», «Что ушло вместе с этими фрагментами? Как это для вас?», «Что вы при этом чувствуете?».

Если участники боятся нарисовать некрасиво или не так, как они замыслили, то предложите им представить себя современными абстракционистами и рисовать не конкретные изображения, а цветные пятна разной формы и размеров.

Если для участника очень важно, чтобы картина была восстановлена до последнего кусочка, то стоит отдельно проговорить данную тему. Расспросить, чем ценно сохранение данной работы и чем отталкивает ее преображение, переосмысление.

Важно помочь участникам тренинга отрефлексировать процесс переосмысления роли изменений для чувства личностной стабильности, роль опор. Для этого могут помочь следующие вопросы:

• Что помогло решиться на данный шаг кардинальных изменений. Было ли в жизни так, что данная способность меняться помогала вам?

• Как вам нынешняя картина? Нравится ли она вам, что в ней хотелось бы усилить, а что уменьшить?

•Принимаете ли вы то изменение, которое произошло, что в картине помогает принять данные изменения?

• Какие опоры в вашей жизни играют особую роль? Почему?

• Какие Ваши качества и способности служат опорой для других в меняющихся условиях?

**5.Упражнение «Веревочки»**

***Ведущий***: Один участник надевает пояс, к которому прикреплены четыре длинных верѐвки. Другие участники стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем, каждый человек держит конец одной из веревок. Мы завязываем первому участнику глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте. Стоящему в центре говорим, что его задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Объясняем, что четыре человека, держащие его верѐвки, хотят его успеха. Поскольку он сам не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить им. Затем, тихо дергая его верѐвками, они ведут участника к первому предмету. Участник ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают его верѐвки снова, подводя его ко второму предмету, затем к третьему. Затем убираем повязку с глаз центрального участника и завязываем глаза четырем людям, держащим его верѐвки. Даем центральному участнику новые инструкции, ему требуется снова поднять три предмета. Подчеркиваем – «Никаких ограничений, ты можешь делать все, что ты хочешь».

 - Что мешало и помогало Вам в первый раз собирать предметы?

- Что мешало или помогало во второй раз собирать предметы?

- Что хотелось сказать или сделать тем, кто держал твои желтые веревки?

- Что сдерживало от действий? Что чувствовали люди, находящиеся в углах?

**6.Релаксационное упражнение «Источник»**

***Ведущий***: Сядьте удобно, расслабиться, закрыть глаза. Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно и жизнь которого постоянно обновляется. А теперь постепенно откройте глаза.

**7.Подведение итогов**. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие №5.**

***Цель****:* открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные ситуации в жизни.

***Задачи****:*

- развитие самосознания педагогов;

*-*  поиск и использование резервов положительных эмоций.

***Необходимые материалы:*** бланки для ассоциаций, ручки, лист, разделенный на четыре квадрата цветные кристаллы, вазочки из прозрачного стекла по количеству участников,силуэты замков с ключом, заготовки «подарков» (листочки с изображением подарочной коробки), магнитики, раздаточный материал «Принципы поведения, которые помогут составить жизнь из удачных моментов».

***Ход занятия***

***Ведущий:***

В одно окно смотрели двое.

Один увидел дождь и грязь,

другой — листвы зеленой вязь,

весну и небо голубое!

В одно окно смотрели двое...

Выйдя из квартиры, один огорчится тому, что стена в подъезде опять расписана, а другой обрадуется, что лифт работает. Два этих человека живут в одном и том же мире, но каждый из них сам выбирает, что ему видеть. Позитивное мировосприятие — это положительный настрой, это привычка видеть во всем хорошее.

Предлагаю поразмыслить, чем вызвано позитивное мировосприятие, что именно позволяет жить радостно и энергично, создавая людям вокруг себя такое же светлое настроение.

**1**. **Упражнение «Радость моя».**

**Ведущий:** Запишите на листочках пять ассоциаций со словом «радость». Создайте символический образ радости. Представьте его группе. Обозначьте, как часто вам удается испытывать эмоцию радости. Оцените свое умение радоваться жизни по 10-балльной шкале.

 Позитивное мировосприятие определяется в первую очередь *убеждениями*. У людей с положительным настроем существует позитивный образ Я, они уверены в доброжелательности окружающих людей и мира в целом, в справедливом устройстве жизни, в том, что человек может контролировать жизненные события и что им обязательно улыбнется удача.

Итак, чтобы понять, свойственно ли вам позитивное мировосприятие, предлагаю проанализировать свои убеждения. Начнем с представлений о себе.

**2.Упражнение «Четыре квадрата»**

**Ведущий**: В квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например «ответственная», «инициативная». А можете описать их несколькими словами, например: «всегда довожу начатое до конца».

Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне — если захотите, их никто не прочитает.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали положительными. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится всё. Запишите переформулированные качества в квадрат 2.

Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрат 4.

А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь взгляните на свой лист в целом. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это

все вы. Только с двух точек зрения: друга и врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

***Ведущий:*** Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, а какие труднее?

 Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе как к врагу, испытывать страх от своей незначительности и никчемности, и тогда невольно станем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам так же, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можно относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе. Такой человек по-настоящему доброжелателен к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество сможем сами управлять их проявлениями.

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4? Вы можете потренироваться и переделать квадраты 3 и 4 в квадраты 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним.

Итак, позитивное мировосприятие базируется **на позитивном образе Я.** Люди с позитивным мировосприятием чаще себе нравятся: они видят в себе больше достоинств, нежели недостатков, и уверены, что окружающие о них тоже думают хорошо. Напротив, невысокое мнение о себе, видение в себе недостатков и уверенность, что окружающие не видят в тебе ничего привлекательного, характеризует негативный образ Я.

**3.Упражнение «Список благодарности»**

***Ведущий:*** Представьте себе утро завтрашнего дня. Вы просыпаетесь, открываете глаза и говорите спасибо этому миру за то, что он подарил вам.

Составьте список того, за что и кому вы можете быть благодарны. На это у вас есть 10 минут.

Выберите себе вазочку. В центре круга вы видите ларец с цветными кристаллами, которыми вы сегодня будете наполнять свой символический сосуд позитивного мировосприятия. Разбейтесь на пары и обменяйтесь своими размышлениями. Каждое позитивное воспоминание о дружественном мире приравнивается к одному цветному кристаллу. *(Участники складывают кристаллы в свою персональную вазочку.)*

-Как часто вы испытываете потребность быть благодарным людям, обстоятельствам?

-Получается ли у вас пополнять «копилку благодарности» других людей?

- Итак, позитивное мировосприятие включает в себя образ дружественного мира**.**

**Образ дружественного мира**. Убеждение людей о доброжелательности мира и людей представлен позицией « Миру можно доверять, он безопасен и доброжелателен. Люди добры и готовы прийти на помощь». На другом полюсе — негативное. Итак, позитивное мировосприятие напрямую связано с **убеждением в справедливом устройстве жизни**.

Те, кому подобные убеждения близки, полагают, что порядочных и достойных людей жизнь награждает, а непорядочных, плохих — наказывает. Те, кто не верит в справедливое устройство мира, полагают, что жизнь о справедливости не заботится и жизненные успехи распределяются случайно, а иногда просто среди тех, кто умеет у жизни и людей урвать.

**4.Ритуал везения «Пристегни удачу»**

Для выполнения следующего задания вам понадобятся ваши повседневные вещи: куртки, брюки, пиджаки, юбки. В общем — вся одежда, где есть молнии и пуговицы. Сразу оговорюсь — заряжать каждую отдельную вещь нам не нужно. Для активации ритуала потребуется лишь волшебная фраза... ну и кое-что еще. Теперь каждый раз, перед тем как застегнуть молнию или пуговицы на своих личных вещах, представьте на секунду себя в наилучшем свете. Будто нет у вас никаких проблем. Вы спокойно достигаете своих целей. Вы счастливы, беззаботны и абсолютно довольны своей жизнью. Насладитесь этим состоянием. Как минимум, подобные мысли должны вызвать у вас улыбку на лице. Готово? Застегивайте молнию или пуговицы, говоря (вслух или про себя): «Молнию я застегнула и удачу пристегнула. И — действуйте! Но не забывайте: для вступления ритуала в действие нужно немного времени, поэтому повторяйте его как можно чаще. Хотя, кто знает, может именно у вас удача пристегнется уже с первой попытки.

**5.Упражнение «Рецепт моего счастья»**

***Ведущий:*** Хочу предложить вашему вниманию притчу «Отпусти на время».

*В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил:*

*— Сколько, по-вашему, весит этот стакан?*

*— 50 грамм! 100 грамм! 125 грамм! — сказали студенты.*

*— Я и сам не знаю, — продолжил профессор, —чтобы узнать это, нужно* его взвесить*. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?*

*— Ничего, — ответили студенты.*

*— Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа?* — *снова спросил профессор.*

*— У вас заболит рука, — ответил один из студентов.*

*— Так. А что будет, если я таким образом продержу стакан целый день?*

*— Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам может даже парализовать руку, и придется отправить вас в больницу,* — *сказал один студент под смех аудитории.*

*— Очень хорошо, — невозмутимо продолжал профессор. — Однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?*\_\_

*— Нет, — был ответ.*

*— Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?* — *Студенты были удивлены и обескуражены.*

*— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? — спросил профессор.*

*— Опустить стакан, — последовал ответ из аудитории.*

*— Вот! — воскликнул профессор. — Точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое время, это парализует вас, то есть вы не сможете заниматься ничем другим.*

*Такая перспектива вряд ли кого-то устроит…*

- Какой видится вам в мечтах ваша жизнь?

Скорее всего, яркой, свободной, полной счастья и успеха. В ней есть место великолепной карьере и

по-настоящему счастливой семье, достойному и интересному окружению.

● Мир таков, каким ты его создаешь.

● Твои мысли и поступки создают твою реальность.

● Ты — автор своей картины мира, и это твоя ответственность.

Эти высказывания всем нам хорошо известны.

Используя свой жизненный опыт, содержание своих мыслей и убеждений, составь авторский рецепт счастья. Запишите его на листочке. Представьте нам свой рецепт.

Участники делятся своими рецептами счастья, добавляя кристаллы в свои «позитивные сосуды».

**6.Упражнение «Мои подарки»**

***Ведущий:*** Практически всё, что случается с человеком, наполняет сосуд его жизни. Чем вы его наполняете? Живительной влагой или губительным снадобьем — зависит в конечном счете от вас самих.

Предлагаю вам проанализировать, какие подарки вы получили на этой встрече. Оформите их «в подарочную упаковку» и разместите на доске. Сегодня вы создали символический сосуд ваших жизненных сил, наполненный позитивным восприятием своего образа, благодарностью людям и миру, убежденностью в справедливом устройстве мира и авторской позиции в его сценарии (вазочки с цветными кристаллами). Вы поработали во благо себе! У меня тоже есть подарок для вас: рекомендации «Принципы поведения, которые помогут составить жизнь из удачных моментов».

Вот и подходит к завершению наша встреча. Позитивное мировосприятие идет рука об руку с мудростью. Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!

**7.Подведение итогов**. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.