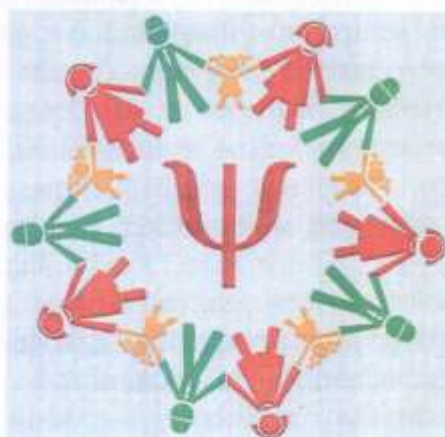


**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение города Иркутска –  
детский сад № 55**

# **ПУТЬ К ГАРМОНИИ**

## **Программа по оптимизации психологического здоровья педагогов**



**Составитель:  
Кривогорницына Инесса Витальевна,  
педагог-психолог  
МБДОУ г. Иркутска детского сада №55**

**Иркутск, 2015**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Успех педагогов в профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к их личностным качествам, но и к уровню их психологического здоровья.

Здоровый и эмоционально благополучный педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева и раздражения, регулировать свое состояние и поведение. Однако практика показывает, что большинство педагогов не владеют навыками укрепления и сохранения своего психологического здоровья. Это проявляется в том, что педагог перестаёт «гореть» на работе, вроде бы всё делает, но без особого усердия, часто жалуется по разным причинам и заявляет об усталости.

Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Введение в науку и практику термина «психологическое здоровье» связано с приоритетом гуманистических ценностей в современном образовании. В психологии термин «психологическое здоровье» употребляется при рассмотрении вопросов, связанных с формированием психологически здоровой личности и рассматривается как «самоактуализация» личности (А. Маслоу); удовлетворение экзистенциальных потребностей личности (В. Франкл); овладение смыслом собственной жизни (Ш. Бюллер); удовлетворение возрастных потребностей на каждом этапе личностного развития (Л.С. Выготский).

В «Психологическом словаре» (под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского) психологическое здоровье рассматривается как состояние (или характеристика) душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п.

По мнению многих ученых, поддержание психологического здоровья - одно из главных профессиональных составляющих здоровья педагога, поскольку его ухудшение снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт.

Таким образом, задача сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов является приоритетной.

Программа по оптимизации психологического здоровья педагогов «Путь к гармонии» призвана помочь педагогам в вопросах сохранения и укрепления психологического здоровья, повышения стрессоустойчивости педагога, его самооценки, уровня самопринятия, снижения тревожности, самоагрессии и самодеструкции.

Знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами успеха педагога.

**Цель программы:** Способствовать оптимизации психологического здоровья педагогов.

**Задачи программы:**

1. Повышение уровня психологической культуры педагогического коллектива (расширение информационного поля по вопросам психологического здоровья);

2. Снятие психоэмоционального напряжения и установление психического равновесия (развитие самообладания и саморегуляции, умения восстанавливать душевный баланс);

3. Развитие способности мыслить о себе в позитивном ключе (повышение самооценки, уверенности в своих силах, развитие рефлексии);

4. Поддержание и восстановление работоспособности (поиск резервов для более эффективной работы).

Решающее значение проведения тренингов с педагогами по программе «Спасательный круг» имеет **новизна** роли для педагога, обеспечивающая как «взгляд со стороны», так и «взгляд изнутри» на самого себя. А такая внутренняя и внешняя рефлексия способствует актуализации профессиональных и личностных ресурсов педагога, гармонизации «Я-духовного» и «Я-социального».

Включение в образовательный процесс работы с педагогами по программе «Спасательный круг» охватывает сразу несколько направлений психологической деятельности:

- психопросвещение (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, информация в интернет-сети, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги, психологические игры, психологические зарядки, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Программа по оптимизации психологического здоровья педагогов «Путь к гармонии» включает в себя 6 тренинговых встреч социально-личностного совершенствования педагогов:

1. Тренинг эмоциональной комфортности «Счастье внутри нас»
2. Тренинг позитивного самовосприятия «Расти над собой»
3. Тренинг снятия эмоционального напряжения «Гора с плеч»
4. Тренинг активной социальной позиции «Великий мастер»
5. Тренинг активизации внутренних ресурсов «Мобилизация»
6. Тренинг установления психического равновесия «Наедине с природой»

Тренинги проводятся с коллективом педагогов в течение учебного года. Межтренинговые интервалы занимают индивидуальные консультации и занятия с педагогами по запросам и результатам психодиагностики.

Основной формой работы с педагогами является групповой психологический тренинг, поскольку имеет достаточно широкий диапазон функций:

- диагностическая функция (узнавание своих проблемных зон и скрытых ресурсов);
- обучающая функция (получение новых знаний, умений и навыков, стимуляция самопознания);
- функция командообразования (работа над сплочением коллектива);
- коммуникативная функция (эффективное взаимодействие педагогов);
- развивающая (самораскрытие личности участников тренинга).

Важно, что все участники тренинга являются членами одного стабильного педагогического коллектива, что, несомненно, должно помочь педагогам в более глубоком познании себя и друг друга, способствовать их сближению и взаимопониманию.

Структура психологических тренингов выстроена в соответствии с основными требованиями и включает следующие тренинговые процедуры:

- 1) приветствие, принятие правил работы группы;
- 2) разминка, упражнения на сплоченность группы;
- 3) введение в тему встречи;
- 4) упражнения, позволяющие освоить основное содержание встречи;
- 5) рефлексия прошедшей встречи, упражнения на получение обратной связи, как по ходу, так и в конце занятия;

- б) установление «мостика» в следующую встречу;
- 7) прощание.

Упражнения в тренинге подобраны так, чтобы стимулировать механизмы саморазвития и самосовершенствования, активизировать стремления на реализацию своих возможностей и способностей, расширять внутренние резервы, обеспечивать душевное благополучие, что, и является основными характеристиками психологического здоровья педагогов.

Каждая тренинговая встреча не является узконаправленной на одну составляющую психологического здоровья, все задания и упражнения синтезируют в себе направленность и на установление психического равновесия, и на формирование позитивного самоотношения, и на поддержание эффективной работоспособности, и на отработку социально-психологических умений и навыков.

Результативность проведения психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов:

1. Ненасильственность общения
2. Самодиагностика, т. е. самораскрытие
3. Положительный характер обратной связи
4. Неконкурентный характер отношений, т.е. создание в группе атмосферы доверия, психологической безопасности, обеспечение максимального психологического комфорта каждого педагога
5. Включенность
6. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, что помогает участникам настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы.

Результаты диагностических срезов проведения программы «Спасательный круг» свидетельствуют о положительной динамике сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов:

- значительно улучшился психологический микроклимат в педагогическом коллективе;
- повысился уровень профессионально-педагогической культуры педагогов на основе самооценки (тестовая карта А.К. Марковой «Педагогическая культура педагога»);
- снизилась выраженность проявления симптомов отдельных фаз эмоционального выгорания педагогов (методика В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания»);
- сформировались начальные навыки рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повысилась мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название тренинга	Временной интервал
1	Тренинг эмоциональной комфортности «Счастье внутри нас»	40 мин.
2	Тренинг позитивного самовосприятия «Расти над собой»	45 мин.
3	Тренинг снятия эмоционального напряжения «Гора с плеч»	60 мин.
4	Тренинг активной социальной позиции «Великий мастер»	45 мин.
5	Тренинг активизации внутренних ресурсов «Мобилизация»	45 мин.
6	Тренинг установления психического равновесия «Наедине с природой»	60 мин.
	Итого	295 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тренинг эмоциональной комфортности «СЧАСТЬЕ ВНУТРИ НАС»

*Задачи:*

- получение позитивного опыта восприятия мира;
- повышение психоэмоционального настроения на счастье, добро и успех;
- активизация внутренних ресурсов.

*Содержание тренинга:*

1. Приветствие «Счастье моего имени»
2. Упражнение «Связующая нить»
3. Упражнение «Ассоциации счастья»
4. Упражнение «Позитивное мышление»
5. Информационный компонент «Секреты счастья»
6. Обратная связь, рефлексия

### Тренинг позитивного самовосприятия «РАСТИ НАД СОБОЙ»

*Задачи:*

- демонстрация индивидуальность каждого педагога;
- развитие самовосприятия и самоисследования;
- повышение компетентности в межличностном общении и осознание личностных трудностей.

*Содержание тренинга:*

1. Приветствие «Здравствуй, я тебя знаю!»
2. Игра «Ассоциации с игрушкой»
3. Игра «Встань!»
4. Упражнение «Какое качество мне помогает, какое качество мешает в жизни»
5. Упражнение «Волшебный магазин»
6. Упражнение «Поиск сходства»
7. Игра «Карандаши»
8. Обратная связь, рефлексия

### **Тренинг снятия эмоционального напряжения «ГОРА С ПЛЕЧ»**

*Задачи:*

- снятие эмоционального напряжения, ознакомление с методами саморегуляции;
- установление психического равновесия;
- развитие самопознания и мотивация саморазвития;
- развитие умения управлять своим психоэмоциональным состоянием.

*Содержание тренинга:*

1. Приветствие «Нетрадиционное приветствие»
2. Упражнение «Грецкий орех»
3. Игра «Аргентинский дождь»
4. Упражнение «Метафорические портреты»
5. Комплекс упражнений на психологическую разгрузку
  - звуковая гимнастика
  - магический массаж
  - целительные воспоминания
6. Игра «Я вам пишу»
7. Обратная связь, рефлексия

### **Тренинг активной социальной позиции «ВЕЛИКИЙ МАСТЕР»**

*Задачи:*

- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- формирование активной социальной позиции педагога;
- повышение самооценки, уверенности в своих силах;
- повышение работоспособности.

*Содержание тренинга:*

1. Игра - приветствие «Спасибо, а я еще и ...»

2. Упражнение «Интонация»
3. Игра «Молекула»
4. Упражнение «Пишущая машинка»
5. Упражнение «Сказка о тройке»
6. Упражнение «Собираем рюкзак»
7. Игра «Передай ток»
8. Обратная связь, рефлексия

### **Тренинг активизации внутренних ресурсов «МОБИЛИЗАЦИЯ»**

*Задачи:*

- закрепление достигнутых результатов;
- определение перспективы дальнейшего саморазвития;
- активизация внутренних ресурсов.

*Содержание тренинга:*

1. Игра-приветствие «Баржа»
2. Игра «Камень, ножницы, бумага»
3. Упражнение «Удовольствие»
4. Упражнение «Сбор чемодана»
5. Упражнение «Три желания»
6. Упражнение «Профессионально важные качества»
7. «Совместное одновременное рисование»
8. Обратная связь, рефлексия

### **Тренинг установления психического равновесия «НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ»**

*Задачи:*

- избавление от негативных переживаний;
- освоение приемов установления эмоционального равновесия;
- обретение душевной гармонии.

*Содержание тренинга:*

1. Игра-приветствие «Природа имени»
2. Игра «Чем мы похожи»
3. Упражнение «Я – дерево»
4. Комплекс упражнений на психоэмоциональное расслабление
5. Упражнение «Формула моего настроения»
6. Игра «Дождик»
7. Упражнение «Я не хочу хвастаться, но ...».
8. Обратная связь, рефлексия



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика // Педагогические вести. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2003 - № 5, С.30-34
2. Алиева М., Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: «Речь», 2002
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: «Питер», 1999
4. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб.: «Социально-психологический центр», 1996
5. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: «Питер», 2001
6. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: «Речь», 2002
7. Водопьянова Н.Е. Психическое выгорание. - М.: Медицина, 2002 - № 7, С.12
8. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. Психология здоровья. - СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000
9. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. – СПб., 2001
10. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. - М.: «Прогресс», 2000
11. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997
12. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог. – М.: АРКТИ, 2007
13. Макшанов И.С. Принцип психологического тренинга // Журнал практического психолога. - 1999 - №3, С.13-38
14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
15. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности: рабочая программа формирования у педагогов личностно-ориентированной позиции по отношению к детям. // Школьный психолог, 2003 - № 22
16. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство «Речь», 2007
17. Ненашева А.В., Осинина Г.Н., Тараканова И.Н. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации. - Волгоград: Учитель, 2011.
18. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. - М., 1993
19. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой СПб, Институт тренинга, 1999
20. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. - М.: Наука, 2002
21. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога. - М., 2012
22. Тренинг по сказкотерапии. Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой – СПб., 2000

23. Тренинг развития жизненных целей. Под ред. Е.Г. Трошихиной - СПб, 2001
24. Фопель К. Толерантность и сплоченность в группе. - М.: «Генезис», 2002
25. Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994 - № 6. - С. 57-64

## Тренинг эмоциональной комфортности «СЧАСТЬЕ ВНУТРИ НАС»

### «Счастье моего имени»

*Создание благоприятной эмоционально положительной атмосферы.*  
По кругу каждый говорит о смысловом значении своего имени.

### Принятия правил участия в тренинге:

Доверительный стиль общения;  
Общение по принципу "Здесь и сейчас";  
Искренность в общении;  
Конфиденциальность всего происходящего в группе;  
Активное участие в происходящем;  
Оцениваем не участника, а его действия и поступки;  
Уважение к говорящему.

### «Связующая нить»

*Назовите двух человек из числа присутствующих:*

- С кем из присутствующих Вы бы полетели в космос
- У кого из присутствующих есть черты характера, похожие на вас
- Кому бы Вы доверили тайну
- У кого бы хотели спросить совета
- Для кого не пожалели бы личного времени
- С кем бы из присутствующих совершили шоппинг-терапию
- С кем поехали в лес за грибами
- Кого бы позвали с собой в баню
- За кого бы подняли тост
- Кому бы преподнесли в подарок маленького ежика
- С кем бы пошли на дискотеку
- С кем бы провели святочную ночь
- В ком из присутствующих вы видите личного парикмахера и массажиста
- Кому из присутствующих, Вы бы подарили лотерейный билет, зная, что он выигрышный
- С кем бы Вы хотели спеть дуэтом песню
- Чьи детские фотографии, Вы бы хотели посмотреть.

### Счастье во мне

Я бежала за счастьем в надежде догнать.  
Оказалось, что глупо за счастьем бежать.  
Если нет его в нас, то его не найти  
В сколь угодно нелегком и долгом пути.  
Утаила я счастье в надежде сберечь.  
Оказалось его бесполезно стеречь.  
Оно тает в дрожащих и слабых руках,

Презируя сомнения, трусость и страх.  
Я играла со счастьем в надежде постичь  
И его наивысшей вершины достичь.  
Оказалось, опасно со счастьем играть.  
Заигравшись, нетрудно его потерять.  
Я тужила по счастью в надежде вернуть.  
Почему же ему удалось упорхнуть?  
Потому что опять в бытовой кутерьме  
Я совсем позабыла, что счастье во мне.

Нас объединяет то, что мы педагоги! И эта ответственная и важная роль дает нам стремление растить, воспитывать, развивать наших воспитанников счастливыми! А счастливыми дети становятся только у счастливых воспитателей!

### **«Ассоциации счастья»**

- На что похоже ваше счастье?
- Каким цветом ваше счастье?
- Какое на ощупь ваше счастье?
- Какой запах у вашего счастья?
- Что говорит вам ваше счастье?
- Что лучше всего умеет ваше счастье?
- Как передвигается ваше счастье?
- Где живет ваше счастье?
- Что любит ваше счастье?
- Чем радуется вас ваше счастье?

Счастье – это внутреннее состояние души и каждый человек счастлив по-своему. Для кого-то это улыбка случайного прохожего. Вовремя подошедший автобус. Минус полкило на шкале весов. Вечерняя победа над собой, когда вместо ленивого безделья садишься писать статью. Или звонок мамы, что ей стало чуточку лучше... Конечно, в каждом моменте и несчастья полно... Такого же на первый взгляд крошечного. Или покрупней. Но тут уже от нас зависит, на чем делать акцент. Что искать, повод порадоваться или причину огорчиться.

### **«Позитивное мышление»**

*Поделитесь ситуацией из жизни и попробуйте, переключившись на позитивное мышление, найти в ней повод порадоваться.*

Вечером рассчитывал доработать квартальный отчет. Непредвиденно сломался компьютер. Программист заверил, что починит только через пару дней.

Пробка на дороге. Точно понимаю, что не успеваю на совещание, где мое выступление с докладом в самом начале.

Строили планы на выходные выехать на пикник. Заранее хлопотали приготовлениями. Неожиданно плохая погода отменила приятный отдых.

Классный руководитель моего сына приглашает на встречу по поводу череды двоек по математике.

Любимая кошка испортила купленное для торжественного случая дорогое платье.

Пришло извещение на получение долгожданной посылки. Во время ожидания своей очереди на почте, украли из сумочки паспорт.

Начальник высказал сомнение по поводу вашей профессиональной компетенции.

В беседе с коллегой поделилась идеей, которую она благополучно выдала за свою, и была принята руководством.

В выходные сделала отличный маникюр, и сразу же в понедельник надломил один ноготь.

Очень рассчитывал на повышение заработной платы. Но надбавку перенесли на следующий месяц.

*Стать более счастливыми помогает всем нам позитивное мышление. Мысль – это то, чем человек может свободно управлять. Позитивное мышление – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником успеха в жизни. Позитивное мышление – это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений.*

Единственный источник счастья – как, впрочем, и несчастья – находится внутри нас. Счастье к нам не приходит. Мы сами создаем его ежедневно, да и прямо сейчас!

### **Информационный компонент «Секреты счастья»**

В нашем волшебном сундуке представлены, казалось бы, самые обычные предметы, но каждый из них хранит свой секрет счастья. Каждый из нас станет обладателем одного из них.

#### **УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЗАПУСКА МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ**

Позвольте я вам продемонстрирую его в действии.

Посмотрите! Посмотрите!

Какие они разные. И как они лопаются! Все наши трудности лопаются как мыльные пузыри. Легко! Красиво! Радостно!

Большинство наших проблем сильно раздуто. Прямо как эти пузыри. Научитесь относиться к трудностям, как к мыльному пузырю – посмотрите на неё, полюбуйтесь её переливами, формой, размером – и позвольте ей лопнуть!

#### **МОСТИК-РАДУГА**

Как часто мы строим стены – прочные, нерушимые – для защиты своих границ Я. Но как важно и более эффективно возводить мосты друг к другу, именно общение, отношения помогают нам быть счастливыми.

#### **НАБОР КАРАНДАШЕЙ**

Мы – художники своего счастья. А раз, счастье – есть наивысшая степень позитивного переживания, то и цвета для него нам нужны позитивные.

Побольше желтого, оранжевого, красного, зеленого, синего. Чуть меньше фиолетового, коричневого. И самая малость черного, ведь нам необходимо сравнение, чтоб в полной мере почувствовать себя счастливым

### **БЛОКНОТ СЧАСТЬЯ**

В нём ничего нет, т.е. почти ничего: наверху каждой странички написано «Сегодня самый счастливый день в моей жизни!», а внизу – «А завтра будет еще лучше!» И весь блокнот такой, в нем следует писать самим.

Каждый наш день наполнен разными событиями, одни нам нравятся, другие – нет. Как ни странно, мы почему-то запоминаем плохие события, а хорошие нет, они словно в порядке вещей. Блокнот нам поможет пойти прямо противоположным путем.

Записывая только счастливые события дня (не менее 5), то к тому времени как закончатся страницы блокнота наш разум привыкнет фиксировать счастливые события автоматически и жизнь будет просто-таки наполнена счастьем.

### **КУБИК-РУБИК**

Множество мелких деталей. Ну, собственно, жизнь и состоит из мелочей. И счастье строится тоже из мелочей. Мы же говорим «Мелочь, а приятно!»

А представьте, что будет, когда приятных мелочей станет много!? И они сложатся в единое большое счастье!

### **ФОНАРИК**

Это не просто фонарик, это луч света в темных моментах нашей жизни.

Он помогает нам осознать в буднях – радость отдыха, в еде – аппетит, в обычном жилище – домашний очаг, в болезни – здоровье, в несчастье – ценность счастья.

И то, что названо, не исчерпывает списка.

### **ВОЛШЕБНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП**

Придаёт яркость жизни, обеспечивает постоянную смену впечатлений, феерию красок, множество неожиданных комбинаций.

Положите калейдоскоп в сумочку. И когда скучно, грустно или совсем заработались – уделите ему минутку времени.

И увидите, как жизнь заиграет яркими красками.

### **ЦВЕТОК**

Быть счастливым – это труд, работа над собой. Счастье, как и цветок, нуждается в заботе, внимании, уходе.

Тогда счастье раскроется перед нами словно цветок нежным бутонem с чудесным ароматом.

### **ПИСЬМО СЧАСТЬЯ**

Само счастье пришло к нам обращением в письме. Порой для ощущения себя счастливым не хватает чего-то – просто прочтите строки и взгляните на мир иначе.

Если вы станете читать письмо – значит, у вас есть глаза, и они видят. Это ли не счастье? Если вам кто-то прочитает его вслух – значит, у вас есть друг. Какое счастье!

### **РАКУШКА**

Раковина несет в себе силу и энергию одной из мощнейших стихий природы. И, конечно же, она способна делиться с нами простором, величием, глубиной, или спокойствием, умиротворением

Иногда достаточно окружить себя приятными вещами, чтобы жизнь стала такой же приятной. Примите эти удивительные мелочи и пусть они даруют вам счастье.

Научитесь творить свое счастье своими руками и из любых подручных средств! И научите этому ваших воспитанников!

Творите, пробуйте, осваивайте – и будьте счастливы вы и ваши дети!

### **Рефлексия «Моя ладошка»**

Обведите свою ладонь, в середине напишите своё имя, а в каждом пальчике кратко ответьте на вопрос:

большой - каково ваше эмоциональное состояние?

указательный – какие ваши ожидания оправдались?

средний – какие ваши опасения подтвердились?

безымянный – что для вас имело наибольшую пользу или интерес?

мизинец – выскажитесь о недосказанном.

### **Тренинг позитивного самовосприятия «РАСТИ НАД СОБОЙ»**

#### **«Здравствуй, я тебя знаю!»**

*Создание благоприятной эмоционально положительной атмосферы.*

Мы начинаем нашу встречу взаимными приветствиями. Сейчас мы по очереди будем здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращаетесь. Разумеется, обращение начинается с имени. Например: «Здравствуй, Анна! Я знаю, что твоей отличительной чертой является справедливость».

#### **«Ассоциации с игрушкой»**

*Поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.*

Педагогам предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

#### **«Встань!»**

Слушайте внимательно, я буду говорить быстро. Назову число, и по хлопку в группе должны встать столько человек, сколько я назову. Варианты:

- встаньте один, у кого двое детей;
- встаньте трое одинакового возраста;
- встаньте двое, дольше всех работающих в детском саду;
- встаньте четверо с одним цветом глаз;
- встаньте один, на ком нет белого цвета и т.д.

#### **«Какое качество мне помогает, какое качество мешает в жизни»**

*Демонстрация индивидуальности каждого.*

Участники группы высказываются по кругу, передавая друг другу тяжелый резиновый мяч.

*Достоинства и недостатки есть у каждого человека, но и у каждого человека есть такие достоинства, за которые стоит прощать его недостатки.*

### **«Волшебный магазин»**

*Самоисследование своих личностных качеств.*

В волшебном магазине есть все личностные качества, но чтобы что-то приобрести, нужно отдать то качество, которое тебе особенно мешает. Педагоги отдают написанное на карточке свое качество, при этом выбирают любое понравившееся из множества предложенных черт характера.

*Поздравляю с удачным приобретением, надеюсь, что было совсем не жалко потраченных «средств».*

### **«Поиск сходства»**

*Повышение компетентности в межличностном общении.*

Каждый называет приобретенное в Волшебном магазине качество и бросает мяч тому, у кого, по его мнению, это качество имеется в полном объеме. Необходимо уметь аргументировать свой выбор.

### **«Карандаши»**

Педагоги встают в круг на расстоянии вытянутых рук и соединяются карандашами, держа их между указательными пальцами друг друга. И выполняем синхронные действия.

*Мы все очень разные, но занимаясь одним делом становимся единым, цельным организмом, где важно как сохранить свою индивидуальность, так и развить коллективизм.*

### **Обратная связь**

*Рефлексия своей работы и деятельности всей группы.*

Мое самочувствие и настроение!

Оправдались ли мои ожидания?

Подтвердились ли мои опасения?

## **Тренинг снятия эмоционального напряжения «ГОРА С ПЛЕЧ»**

### **«Нетрадиционное приветствие»**

Предлагаю испытать новые эмоции при встрече и заодно освоить нетрадиционные формы приветствия. Варианты:

- тыльной стороной кистей рук;
- стопами ног;
- коленями;
- плечами;
- лбами.

### **«Грецкий орех»**

*Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.*



Для проведения этого упражнения ведущий (педагог-психолог) высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника — найти свой орех.

### **«Аргентинский дождь»**

*Развитие навыков координации совместных действий, усиление сплоченности.*

Участники тренинга стоят в кругу и поочередно за ведущим начинают повторять разные действия: хлопки, щелчки, притопы, потирание ладоней и т.д. Одновременность выполнения различных действий символически напоминает шум аргентинского дождя.

### **«Метафорические портреты»**

Предлагаю нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного (дом, дерево, цветок, пищевой продукт, пейзаж и т.д.), изобразить и фон. После создания рисунка расскажите о нем от первого лица. Варианты изображения самого себя:

- отразить сегодняшнее эмоциональное состояние, или какое хотелось бы быть;

- нарисовать себя на одной стороне листа в виде предмета, да другой – в виде животного, и постараться понять, как эти рисунки соотносятся с отношением окружающих к вам и наоборот;

- изобразить себя в виде растения на том или ином этапе его роста и развития, при этом обратить внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста этого растения;

- выбрать несколько цветов и передать с их помощью особенности своей личности.

### **Упражнения психологической разгрузки**

*Снятие психологической перегрузки.*

*Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.*

*Актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.*

### **Звуковая гимнастика**

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в

действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» — создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос — пауза, активный выдох через рот — пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

### **Магический массаж**

Отчетливо представьте свой мозг внутри головы. Представьте, где он находится – позади глаз, начинаясь от основания черепа.

Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение.

Начните с массажа наружного слоя вашего мозга.

Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца.

Пусть спадает напряжение.

Позвольте энергии, высвободившейся под воздействием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга.

Пусть в вас вольется ощущение тепла и звона в ушах.

Массируйте свой мозг слой за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь.

Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге.

Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей.

После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления.

А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями.

### **Целительные воспоминания (зрительная техника)**

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это

счастливое прошлое, увидите, услышите и почувствуйте. Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

### **«Я вам пишу»**

Сейчас мы с вами займемся эпистолярным жанром. Прежде всего, подпишите свой лист в нижнем правом углу и передайте соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов, всё, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признание, сомнение, это может быть и рисунок. Затем нужно загнуть верхнюю часть листа, и передать далее соседу справа. Так продолжаем до тех пор, пока каждый не получит лист со своей фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

### **Обратная связь**

*Рефлексия своей работы и деятельности всей группы.*

Мое самочувствие и настроение!

Оправдались ли мои ожидания?

Подтвердились ли мои опасения?

## **Тренинг активной социальной позиции «ВЕЛИКИЙ МАСТЕР»**

### **Упражнение «Интонация»**

*Развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.*

«Произнесите по кругу свое имя с разными интонациями» с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, с восхищением, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично, радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно, официально, радостно, с восторгом, с чувством страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия, весело, удивленно, зло, громко, тихо; восторженно, задумчиво; вызывающе, скорбно; нежно, грубо; иронически, шутливо, злобно; тоном ответственного работника; разочарованно торжественно и т.д.

### **«Спасибо, а я еще и ...»**

*Упражнение в эффективных формах эмоционального реагирования и поведения.*

Каждый участник по кругу говорит другому его положительное качество, например: «Ты очень тактичная!». Тот, кому сказали его положительное качество, выслушивает и добавляет: «Спасибо, а я еще и ...», называя другое положительное свое качество.

### **«Молекула»**

*Развитие навыков тактильного контакта и невербальной коммуникации.*

Представьте себе, что все мы – атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно будет определяться тем, какое число я назову. Сейчас мы все начинаем двигаться по комнате, и я время от времени буду называть какое-либо число, и тогда мы будем объединяться в соответствующие группы.

В последний раз ведущий называет число, соответствующее количеству всех участников.

### **«Пишущая машинка»**

*Развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.*

Представьте себе, что все мы – пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (у каждого по 2-3 буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «торт», и тогда тот, кому досталась буква «т», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши и т.д. Когда наша машинка напечатает первое слово я скажу следующее. Если машинка сделает ошибку, то мы начнем печатать слово с самого начала.

### **«Сказка о тройке»**

*Развитие умения воспринимать и понимать сигналы других участников общения.*

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение А, В, или С. Тройка должна выработать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного из каналов восприятия или передачи информации:

А – не видит, зато слышит и говорит;

В – не слышит, но может видеть и двигаться;

С – все видит и слышит, но при этом не может двигаться и говорить.

Для полноты ощущений можно завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу.

### **«Собираем рюкзак»**

Участники все вместе собирают рюкзак для похода. Сделать это надо без слов, невербально. Все должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из участников, и не повторяться.

После того, как каждый из участников «положил» что-то в рюкзак, группе задается вопрос: «Что положил в наш рюкзак ...?», называя имя того или иного члена группы.

### **«Передай ток»**

*Создание ощущения единения и незаконченности. А если не закончено, захочется собраться еще.*

Все сидят по кругу, взявшись за руки. Психолог передает пожатие, и оно идет по цепочке по кругу (все происходит молча без поворота головы). Когда ведущий получил сигнал назад, он поднимает руку.

### **Обратная связь**

*Рефлексия своей работы и деятельности всей группы.*

Мое самочувствие и настроение!

Оправдались ли мои ожидания?

Подтвердились ли мои опасения?

## **Тренинг активизации внутренних ресурсов «МОБИЛИЗАЦИЯ»**

### **«Баржа»**

*Снятие психоэмоционального напряжения, преодоление неуверенности в себе, развитие скорости мыслительных процессов.*

Участники встают в круг и называют слова, обозначающие психологические характеристики личности, перебрасывая при этом друг другу мяч, т.е. «грузят баржу».

### **«Камень, ножницы, бумага»**

*Развитие навыков тактильного контакта и невербальной коммуникации.*

На счет три каждый из участников одновременно выбрасывает либо камень – сжатый кулак, либо ножницы – два пальца, либо бумагу – раскрытая ладонь. Играем до тех пор, пока вся группа не выбросит что-то одно.

### **«Удовольствие»**

Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем

объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь " для восстановления сил.

### **«Сбор чемодана»**

Каждому педагогу «собирают чемодан», в котором три положительных и три отрицательных качества. Пока водящий выходит за дверь, участники группы обсуждают и записывают качества на листок, и вручают водящему.

### **«Три желания»**

Разделите лист на 4 части: в первой части напишите свои цели и желания, на второй – цели на ближайшие три года, на третьем – цели и желания, если бы осталось жить шесть месяцев, на четвертом – три желания, цели.

Следует обсудить какое желание сохранилось от начала до конца упражнения, что для каждого более важно, а что является менее значимым.

### **«Профессионально важные качества»**

*Повышение адекватности анализа себя и партнеров по общению.*

Участники группы составляют список профессионально значимых качеств. Далее каждый участник ставит себе знак «+» напротив того качества, которое, как он считает, у него есть.

### **«Совместное одновременное рисование»**

Группа разбивается на подгруппы с разным количеством участников. Каждой группе выдается один лист бумаги, карандаши (фломастеры) и предлагается что-то нарисовать. Рисуют молча, не сговариваясь друг с другом.

### **Обратная связь**

*Рефлексия своей работы и деятельности всей группы.*

Мое самочувствие и настроение!

Оправдались ли мои ожидания?

Подтвердились ли мои опасения?

## **Тренинг установления психического равновесия «НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ»**

Всем известно, что природа способна вселять в нас вдохновение, одаривать душевным спокойствием, давать ощущение гармонии с самим собой и окружающими.

Сейчас мы постараемся соприкоснуться с природой, насладиться общением с ней, избавиться от негативных переживаний и найти душевное равновесие.

Наедине с природой  
Рюрик Ивнев  
Наедине с природой, независимо  
От всех философических препон,  
Магический я слышу перезвон  
Высоких сосен и деревьев лиственных.  
Я и природа. Никаких посредников!  
И хоть все горы на меня обрушь,  
Я не приму назойливых серебрянников  
За то, чтобы покинуть эту глушь.  
Ослепшие становятся здесь зрячими,  
Оглохшие здесь обретают слух,  
Как будто мы впервые мыслить начали  
Вне тесных пут свиданий и разлук.

*Предлагаю сначала познакомиться*  
**«Природа имени»**

Все участники поочередно называют свое имя и ассоциацию своего эмоционального состояния с природным явлением или элементами живой, неживой природы.

*Несмотря на то, что мы все такие разные, уверена, что есть то, что нас объединяет.*

**«Чем мы похожи»**

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг участников, дающих положительные ответы на его вопросы:

- кто наблюдал северное сияние?
- кто хоть раз побывал на водопаде?
- у кого любимый цветок – подснежник?
- кто не отказался бы искупаться в соленых водах Черного моря?
- кто гордится Байкалом?

Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся в кругу.

*С помощью психологических конфет мы будем знакомиться с приемами саморегуляции своего душевного состояния.*

**Общение с Природой дает нам замечательную способность просто погружаться в то, на что мы смотрим, отражать свои эмоции, находить ответы на внутренние вопросы.**

*Хочу продемонстрировать Вам картину, где изображено дерево у дороги. Всмотритесь, пожалуйста, в неё, подумайте об этом дереве:*

Сколько ему лет? Что оно испытало в жизни?

О чем мечтает? К чему стремиться?

Чему радуется? От чего грустит?

Для чего оно здесь?

Куда ведет эта дорога? Какие тайны она хранит?

Участники высказываются по поводу содержания картины. В итоге каждый по-разному воспринимает и описывает картину, хотя все видят одно и то же. Такому разному восприятию окружающего мира способствует жизненный опыт, воображение и в наибольшей степени душевное состояние.

*Очевидно, что каждый спровоцировал в описание картины самого себя, отразил свое «здесь и сейчас» состояние души.*

**Вода воспринимается человеком, как поглощающая, хранящая и гармонизирующая часть Природы, возвращающая силы и дающая жизнь.**

*Не зря в русских народных сказках все свершается силой воды: капля живой воды одушевляет даже неживые предметы, купание в чане с кипящей водой омолаживает героя, через водицу в колодце можно пройти в иные миры и т.д.*

Выберите себе пиалу (с разноцветными камушками) и налейте в нее воды. Всмотритесь в ее прозрачность, ощутите ее текучесть, поиграйте с ней и камушками на дне пиал. Вспомните и отдайте воде Ваши неприятные переживания, грустные мысли, отрицательные эмоции. Пусть они утекают, вместе с тем, как вы будите сливать воду их пиал.

*Вода является отличным проводником наших чувств и мыслей*

**Если ты воспринимаешь Природу только через разум, через мысли, через думанье, то ты не можешь чувствовать ее живость, ее жизненность и данность.**

*Как океан заключает в себе одновременно великую силу и необычайную нежность, так морская раковина способна одарить нас своей энергией, всколыхнуть приятные воспоминания, подарить минуты душевного успокоения, нацелить мысли на позитивное будущее.*

Возьмите любую ракушку, рассмотрите ее, приложите к ушу, вслушайтесь в шум моря, ритм морского прибоя, возьмите для себя заряд энергии и силы, или умиротворения и спокойствия.

*Прекрасные создания моря несут в себе силу и энергию, простор и величие Природы.*

**В Природе все существует не просто в единстве с самим собой, все пребывает в полном единстве со всем остальным.**

*Ничто так не завораживает и детей, и взрослых, как общение с песком. Мы забываем о времени, мысли уносят нас в бесконечность, мы расслабляемся и без остатка отдаемся этому увлекательному занятию.*

Почерпните горсть разноцветного песка. Впустите в него вашу энергию радости, желание чего-либо, стремление к чему-то, позитивный настрой, и пересыпьте его в свернутый из бумаги кулек. Сделав небольшое отверстие в уголке, рисуйте стружкой песка ваше желание, намерение, мечту. Воссоздайте картину осуществленную, свершившуюся, исполненную.



*Играя с песком, пересыпая его в ладонях, можно заглянуть в бессознательное, снять внутреннее напряжение, увидеть новые пути своего развития.*

**Только руки способны распутать то, над чем тщетно бьется разум.**

Опустите пальцы, ладони в бассейн из шишек или зерна, играйте, перебирайте, ройтесь, наслаждайтесь приятными ощущениями прикосновения природы с вами и просмотром слайд-шоу «Счастье в Природе».

**«Мое тело расслаблено, словно озерная вода в полуденный день»**

**«Мое дыхание легкое и свободное как океанский бриз»**

**«Мое состояние равновесия устойчиво как поднебесный Эльбрус»**

*Зачастую мы располагаем достаточно коротким отрезком времени, чтобы восстановить свое душевное равновесие и привести в норму свое эмоциональное состояние. Для этого можно воспользоваться словесной формулой-установкой, усилив её природным образом.*

Важно помнить, что дух и тело едины и взаимно влияют друг на друга. Установка способна проторять в нашем мозгу связь между образами заданного и нервными центрами, регулирующими ту или иную функцию. Постарайтесь сформулировать для себя установку с переходом на объект живой или неживой природы, для этого подумайте и поймите, чего вам не хватает в вас или что вам необходимо для ощущения полного счастья.

**Мы забыли то, что продолжают помнить камни, растения, животные. Мы забыли, как нам быть – как нам быть спокойными, быть самими собой, как быть там, где течет жизнь, - Здесь и Сейчас.**

*Развивайте в себе умение получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».*

Возьмите в руки грецкий орех и определенным образом покатаем его по ладоням, тем самым даруя лечебный эффект нашему организму.

*Во время такого массажа под интенсивное воздействие попадает около сотни биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами человека. Поэтому катание грецких орехов оказывает благотворное влияние и на них, и на почти все системы организма.*

**“Дождик”**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Мы зависим от природы не только в смысле своего физического выживания, но и психического расслабления.**

*Под полноценным отдыхом каждый из нас подразумевает что-то свое. Но есть одна общая потребность, которая объединяет и сторонниц отдыха в шезлонге, и поклонниц подвижного образа жизни. Это потребность в психологическом расслаблении, когда отдыхает не только тело, но и душа.*

**«Хрустальное путешествие»**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

*"Вкусите" это ощущение расслабленности и позвольте организму запомнить его.*

**Природа дает возможность человеку становиться лучше: видеть сердцем и думать душой.**

*Природа - это зеркало, в котором каждый человек видит и проявляет себя настоящим, без преувеличения своих достоинств и уменьшения своих недостатков, таким, каков есть на самом деле.*

Для развития чувства собственной значимости, вспомните пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь. Из них выберите одно достижение, которым вы гордитесь больше всего. А теперь из уважения и любви к себе произнесите «Я горжусь тем, что...» или «Моим достижением является ...» или «Я не хочу хвастаться, но ...».

*У каждого человека есть достоинства, за которые стоит прощать недостатки.*

**Рефлексия «Моя ладошка»**

Обведите свою ладонь, в середине напишите своё имя, а в каждом пальчике кратко ответьте на вопрос:

большой - каково ваше эмоциональное состояние?

указательный – какие ваши ожидания оправдались?

средний – какие ваши опасения подтвердились?

безымянный – что для вас имело наибольшую пользу или интерес?

мизинец – выскажитесь о недосказанном.