Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила,

Способная, с любовью указать нам путь

к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям,

блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.

Луиза Хей.

**семинара-тренинга для педагогов**

**«Мои ресурсы»**

**Цель:** поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в различных ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада вас видеть и очень благодарна, что вы решили принять участие в сегодняшнем занятии. Надеюсь, что это время вы проведете с пользой для себя.

Тема нашей встречи – «Мои ресурсы» - выбрана не случайно.

**Во-первых,** Конец года – время, когда у нас, у педагогов накапливается усталость, эмоциональное напряжение. Вы тратите много сил и энергии на образовательный процесс, забываете о своих желаниях и потребностях, ставя их на последнее место, что приводит к эмоциональному выгоранию.

**Во-вторых,** согласно ряду исследований профессия педагога входит в число наиболее стресс генных. В частности портал «Вести. Экономика» составил список из десяти самых стрессовых профессий. В десятке оказались педагоги. Они заняли четвертое место после пожарных, пилотов, теле и радиоведущих. Это говорит о том, что наша работа требует высокого самообладания, саморегуляции и огромных психологических резервов. Кому как не нам знать с каким количеством стрессовых факторов нам приходится сталкиваться: это и постоянное взаимодействие с детьми, с родителями, чьи требования с каждым годом только возрастают, необходимость ведения большого количества документации, постоянный контроль вышестоящих органов.

* **И хотелось бы услышать от вас, как вам окликается эта тема, насколько она важна лично вам?**

Поскольку в ходе упражнений мы будем делиться своими мыслями, переживаниями, то я считаю необходимым придерживаться определенных правил, стандартных при проведении тренингов:

* ***«Здесь и теперь».***

Главное не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

* ***Принцип эмоциональной открытости.***

Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

* ***Правило "Я - высказываний"*.**

Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».

* ***Правило уважения говорящего*.**

Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

* ***Правило конфиденциальности*.**

Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста.

Если согласны с данными правилами, то можем поаплодировать.

Решая серьезные задачи человек, нуждается в ресурсах. С чем у вас ассоциируется понятие «ресурс»? Какой возникает образ? Активный диалог участников «Что такое ресурс и с чем это понятие ассоциируется?». Вывод: Иными словами, ресурс - это источник, запас сил и энергии, помогающий достичь поставленной цели. Это такое состояние, в котором мы получаем доступ к своим внутренним качествам, способностям, возможностям, желаниям и ценностям. Это состояние максимальной эффективности, драйва, включенности. Предлагаю остановиться на образе ресурса как сосуда. У каждого человека свое наполнение этого сосуда. Чем разнообразнее наполнение, т.е. больше ресурсов, тем легче и спокойнее человек справляется со сложными ситуациями на своем жизненном пути.

**Ресурс** - это ключевой элемент, обеспечивающий нас необходимыми силами, знаниями и поддержкой для преодоления трудностей и достижения поставленных целей. Это что-то ценное, что помогает нам преодолевать трудности, достигать успеха и реализовывать свой потенциал. Ресурсы могут проявляться в различных формах, начиная от внутренних качеств личности и навыков, заканчивая внешними источниками поддержки из нашего окружения.

Ведущий: Сегодня мы попробуем определить, найти свои ресурсы личности. Педагог-психолог: Одно из главных условий поиска ресурсов – умение услышать и понять себя, точно определять собственное эмоциональное состояние. Предлагаем выполнить упражнение «Я сегодня вот такая/такой…». Упражнение «Я сегодня вот такая/такой…». Цель: Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально. Инструкция: Встаньте в круг. Прислушайтесь к себе, к своему состоянию. Сейчас каждый по очереди после слов: «Сегодня я такая (такой)...» определит свое состояние одним словом (веселый, грустный, жизнерадостный, усталый…) и покажет мимикой или жестом, а остальные участники ответят ему: «Здравствуй, … (называют имя)! Сегодня ты такая (такой) …!» - и повторяют действия участника и называют его состояние. Рефлексия: ¬ Легко ли было определить и изобразить свое настроение, состояние? ¬ Что чувствовали, когда другие в точности повторяли ваши движения? .

1. **Ресурсы. Понятие. Виды.**

А сейчас поговорим, что такое ресурсы, какие бывают ресурсы, и почему мы иногда чувствуем себя «не в ресурсе», куда они исчезают, что делать, чтобы их восстановить.

В разных ситуациях, решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в **ресурсах**.

* **Как вы понимаете, что такое ресурсы? (Обсуждение)**

**Ресурс – это**

* **состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости;**
* **запас, источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.),**
* **средство, к которому обращаются в случае необходимости.**

Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

**Ресурс это то, к чему мы можем обратиться когда:**

* мы пребываем в нерешительности
* нет сил, осуществить желаемое;
* хотим изменений в жизни;
* нет интереса к жизни, и мало что радует;
* хочется сбросить груз усталости;
* не хватает жизненных сил;
* руки опускаются;
* не хватает уверенности;
* ощущается тревога и беспокойство;
* нет ощущения гармонии;
* ощущение бессилия и отсутствия опоры в жизни;

И я думаю, вы можете дополнить этот список состояний, с которыми каждый из нас хоть раз сталкивался в своей жизни.

Когда мы говорим о ресурсе, мы подразумеваем некую силу, которая волшебным образом возникает в нас, но таким же волшебным образом может и исчезнуть.

**Ресурсы бывают внешние и внутренние:**

**Внешние ресурсы: объекты и субъекты:**

памятные вещи, друзья и помощники, семья, дом, дерево и .тп.

**Внутренние ресурсы бывают:**

* телесные: чувствование тела, занятия спортом, танец, сон, массаж, отдых, голос и пение, секс;
* эмоциональные: чувствительность, проявление эмоций, восприимчивость, сентиментальность, творчество;
* когнитивные: планы, понимание, любознательность, идеи, ценности, права, воспоминания, самоидентификация, медитация, творчество, осознавание.

1. **Причины нересурсного состояния.**

Но нередко у нас возникают состояния, когда мы теряем контакт со своими ресурсами, чувствуем себя истощенными, когда

* все бесит,
* апатия,
* перепады настроения,
* ничего не радует,
* не хочется общаться,
* хочется только есть и спать.

**Что это за состояние?**

Так чаще всего проявляется отсутствие пространства в нашем внутреннем мире, переполненность «контейнера».

**Как будто мы наполняемся тем, что нам мешает**. Сейчас мы об этом и поговорим.

**Но для начала мы должны понять, чем же мы перегружены, от чего устали, чему хочется сказать «с меня хватит?»**

(Участники делятся)

Что скрывается за каждым «С меня хватит»?

* **Игнорирование** сигналов, которые посылают наши тело и психика;
* **Подмена** «неправильных» мыслей на «правильные»

На любые внешние события мы реагируем своим состоянием.   Переживание — это состояние, в котором всегда есть:

* телесные проявления,
* эмоции,
* мысли.

Если мы игнорируем телесные проявления, подавляем эмоции и отгоняем «неправильные» мысли, то переживания застревают и накапливаются в нашем теле и психике.

**Как это происходит?**

Тело посылает нам простые сигналы: холодно, душно, хочется в туалет, трет, колет, затекла нога и т.д. Если мы игнорируем простые сигналы, тело усиливает их до боли.  Но мы и тут придумываем решение «в обход» ― обезболивающие. Вместо того, чтобы обратить внимание на причину боли, на то, о чем сигнализирует боль. В ответ тело возвращает нам сигнал еще большей болью. Потому что это вопрос его выживания, здорового функционирования.

Поэтому, если вы сейчас хотите вытянуть ноги, потянуть спину – сделайте это!!! Если хотите выйти – сделайте!!! Хотите попить – попейте!!!

Психика тоже подает нам сигналы.  Например, легкое раздражение вызывает какая-то ситуация вокруг. Но мы терпим. Не показываем, что есть раздражение. Игнорируем свою злость, никак не выражаем. Никак не меняем ситуацию. А потом взрываемся. Кричим. Часто даже не на источник раздражения. Или не взрываемся, а направляем эмоцию внутрь, на себя. В тело. И получаем усиление сигнала в виде психосоматики.

Есть и другой вариант происходит что-то приятное, радостное, но я не показываю вида, а вдруг сглазят, или буду чувствовать себя виноватой – другие не радуются, а я радуюсь

За каждым «с меня хватит», за каждым ощущением «больше нет сил», «сейчас взорвусь», «ничего не хочу», скрывается игнорирование сигналов от тела и психики.

**Что происходит, если мы не позволяем себе проявить свои эмоции или телесные желания? Например,**

* нам хочется убежать ― а мы остаёмся на месте,
* хочется что-то от себя отодвинуть ― но мы себе этого не позволяем,
* хочется плакать ― а мы улыбаемся,
* страшно ― но мы держим лицо,
* разозлились ― но не выражаем свои претензии.

В таком случае **переживания не проживаются,  они накапливаются в нашем эмоционально-физическом контейнере, во внутреннем мире.**  Накапливаются так, как если бы мы запихивали их в шкаф или в подвал, или в чемодан. Потому что: «потом с этим разберемся», «этого нет в моей жизни, я этого не замечаю», «мне нельзя так думать», «мне нельзя так чувствовать», «мне нельзя так поступать, так проявляться» Сначала мы все это запихиваем, запихиваем, запихиваем…

А потом

1. Не можем положить в свой внутренний мир уже ничего нового, хорошего, потому что он забит непрожитыми переживаниями ― как шкаф, в который уже никакую новую вещь красиво на вешалку не повесить, все занято «скомканными», непрожитыми переживаниями.
2. Не можем сконтейнировать никого из окружающих, потому что из нас валятся непрожитые переживания. Нам ребенок говорит: «Мама, послушай меня, обними меня». А нам нечем. Нам плакать хочется или нам тревожно, или мы злимся, нас все раздражает. Это значит, что уже некуда складывать не то что чужие, даже свои переживания.

**Причины накопления переживаний:**

1. ***Установки и убеждения, заставляющие сдерживать и подавлять переживания.***

Например, «нельзя обижаться», «нельзя высказывать претензий», «хорошие девочки не злятся», «рано радоваться, а вдруг не получится», «я должна все успеть» и т.д.

Зачем мы следуем эти установкам и убеждениям во вред себе:

* из желания быть «хорошими» и «правильными», чтобы нас любили
* из страха, что иначе нас отвергнут
* из иллюзии того, что в мире всего очень мало, на всех не хватит

1. ***Слабый контакт с отвращением***

Отвращение ― базовая эмоция, которая сигнализирует, что происходит что-то не то: неприемлемое или чрезмерное.  У большинства из нас контакт с отвращением подавлен. Если со злостью и грустью мы хоть как-то научились обходиться, то с отвращением все сложнее.  В нашей культуре проявление этой эмоции подавлялось с детства. Мы привыкли «доедать» то, что уже не нужно или неприятно. Это один и тот же механизм на психическом и физическом уровнях. Отвращение может вызывать даже много хорошего, слишком много. Например, много детских объятий, смеха, улыбок.  «Но ведь нельзя же чувствовать отвращение от детей?» ― такой вопрос появился в чате. «Страшную вещь скажу. Можно». Можно чувствовать отвращение к чрезмерному общению с детьми. И дело не в том, что нам «дети не нужны». Нам в данный момент может быть не нужно общение с ними.  Может быть слишком много прекрасного ― детского смеха, игр, рисунков. Может быть желание отстраниться от всего этого, отодвинуть, побыть наедине с собой. В тишине.

**Что заставляет нас терпеть отвращение?**

Установки и убеждения. Давайте посмотрим на простом примере, как это работает. Меня заставляют съесть то, что я не хочу. Но я ем, т.к. мне важны отношения с человеком. Не хочу его обидеть. Еще что-то. Я съедаю в надежде укрепить отношения.  А потом чувствую, вижу, что особенно-то это никому и не помогло. Сильно счастливее никто не стал. Тем более я.  И отмотать ситуацию назад нельзя. Остается только переваривать ― и в телесном, и в эмоциональном смыслах.  Это часто приводит к тому, что недовольство, отвращение мы в итоге направляем на самих себя ― потому что согласились сделать неприятное.

**Где выход?**

Выход в том, чтобы учиться распознавать свое отвращение заранее. И тем самым обходиться с неприятными ситуациями с заботой о себе. Это не значит, что мы резко все меняем и не делаем того, что неприятно, даже если этого требуют объективные обстоятельства. Это значит, что мы идем к тому, чтобы знать себя и делать более осознанные выборы. Это помогает меньше терпеть и запирать свои переживания, реже разочаровываться и попадать в состояние «с меня хватит».

Я, вам предлагаю закрыть глаза и вспомнить моменты, когда пела ваша душа, когда из вашего сердца лилась такая особенная песня, когда ноги сами бежали впереди вас, когда было ощущение, что ты туда готов полететь. И я предлагаю вам вспомнить, а что это было, когда это было, что это были за особенные моменты в вашей жизни, на встречу с кем или с чем вы так стремились. Это может быть одна или две ситуации, просто вспомните о них, сфотографируйте внутри, представьте себе этот образ, и попробуйте вернуться и почувствовать то состояние, момент, промежуток жизни, конкретную ситуацию, когда вы были в ресурсном состоянии. На листе бумаги нарисуйте круг и раскрасьте его в те цвета, какие были в вашем образе.

**Условие: Круг должен быть полностью раскрашен.**

**Дайте название своему рисунку. Три дня пусть повесит на видном для вас месте, а затем его можно убрать и возвращаться к нему когда будет казаться, что ресурс на исходе.**

Желаю быть всегда в ресурсе.