

Программа психологических занятий для педагогов «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя!»

День первый

1. Вводное слово (5 мин)

Цель: ознакомление участников с содержанием предстоящего курса занятий.

Слово ведущего: «Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на занятии.

Сегодня мы начинаем курс, который будет состоять из трех занятий продолжительностью 2-3 часа. Встречаться будем раз в неделю.

На нашем курсе вы сможете:

- ознакомиться с теоретической информацией по теме, которая позволит вам лучше понять особенности эмоциональных реакций человека на стресс и способы его профилактики, получить раздаточный материал по теме;
- пройти индивидуальную диагностику, получить от психологов индивидуальную консультацию по ее результатам, а также ознакомиться с общими результатами в вашей группе и со статистикой в других группах;
- узнать о себе много интересного, о чем вы, возможно, никогда еще не задумывались, увидеть свои внутренние ресурсы, проявить свой нераскрытый творческий потенциал, попробовать себя в новых ролях, найти ответы на вопросы, которые вас давно интересовали;
- освободиться от части эмоционального груза вашей нелегкой работы, пообщаться с коллегами в непринужденной обстановке, раскрепоститься, избавиться от некоторых внутренних зажимов, найти поддержку коллег и просто немного отдохнуть.

2. Правила работы в группе (5 мин)

Примечание. Перед каждым занятием ведущий объясняет каждое правило и спрашивает согласия на его применение у участников. Например, если кто-либо не хочет, чтобы его называли на «ты», то группа соглашается и обращается к нему на «вы».

Правила работы:

- доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);
- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того, над чем ведется работа);
- персонификация высказываний (нет безличной речи, вместо «мы», «нас» употребляются «я», «для меня»);
- обращение на «ты»;
- искренность в общении (нет желания говорить правду – можно молчать);
- активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнять);
- конфиденциальность;
- недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне нравится», – а поступки: «Я не согласен с действиями...»);
- отказ давать советы, если о них не просят;
- уважение к говорящему (у каждого должна быть возможность высказаться);

- ведущий всегда прав (может применять санкции при нарушении правил, например назначить нарушителя ответственным за соблюдение правил тренинга, лишить на один круг права высказывать свое мнение).

3. Упражнение «Наши ожидания» (15 мин)

Цель: знакомство с правилами тренинга, выявление ожиданий участников, корректировка запроса.

Материал: распечатанные «Правила»; листочки и булавки для бейджей; маркеры или фломастеры; ручки и листочки для записи ожиданий (бланк 1).

Бланк 1. Анкетирование перед началом занятий

Уважаемые педагоги!

Каковы ваши ожидания от предстоящих занятий? _____

Инструкция. Участникам предлагается изготовить персональные бейджи и каждому написать то имя, которым он хочет, чтобы его называли. Затем на видном месте вывешиваются правила тренинга.

Слово ведущего: «Любой из нас чего-то ожидает от нового дела. Что вы ждете от этого тренинга? (каждый участник записывает свои ожидания в бланк 1, после чего все по кругу зачитывают свои записи.)

Спасибо! Ваши ожидания, безусловно, могут изменяться в течение тренинга. Возможно, вы получите то, чего не предполагаете. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания».

4. Диагностическая часть (40 мин)

Цель: диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.

Материал: бланк опросника «Диагностика профессионального выгорания» (В.В.Бойко) – по количеству участников, ручки.

Инструкция ведущего: «Сейчас вы заполните тест. Эта диагностика позволит вам узнать об уровне и индивидуальных особенностях вашего эмоционального напряжения, которое могло возникнуть в результате ежедневного стресса. Эта информация может оказаться неприятной, но она полезна. Старинная мудрость гласит: «Врага надо знать в лицо», «Правильно поставленный диагноз – это уже половина пути к выздоровлению». Вам мы диагнозов ставить не будем, но узнав своего внутреннего врага, вы действительно лишите его прежнего всемогущества и начнете менять свою жизнь к лучшему.

Индивидуальные результаты этой диагностики будут обработаны и на следующем занятии выданы вам лично в руки в письменном виде, о них никому не будет известно. Поэтому, читая вопросы теста, не стремитесь выглядеть лучше или хуже, чем вы есть на самом деле, старайтесь отвечать честно, ведь это та возможность, которой стоит воспользоваться, чтобы улучшить свое самоощущение. Точность и полезность интерпретации вашего теста будет

напрямую зависеть от честности ваших ответов. После занятия вы сможете подойти к психологу и индивидуально уточнить интересующие вас вопросы». **Примечание.** В дальнейшем группе предоставляются обобщенные результаты теста в виде гистограмм.

5.Упражнение-разогрев «Буги-вуги» (5 мин)

Цель: снятие напряжения после статической нагрузки при заполнении теста.

Инструкция. Участники повторяют за ведущим движения.

Ведущий: «Мы танцуем буги-вуги (выполняют танцевальные движения телом, ногами, руками), поворачиваясь в круге (поворачивается вокруг своей оси), руку правую возьмем (вытягивает руку внутрь круга), а теперь ее назад (убирает руку за спину), а теперь опять вперед (снова руку в круг) и немного потрясем (трясет рукой)».

Примечание. То же самое можно повторить с левой рукой, ногами, носом, ухом и т.д.

6.Основная часть. Упражнение «Аукцион качеств» (25 мин)

Цель: развитие навыков анализа самопрезентации, умения различать свои сильные и слабые стороны, определять, чего не хватает для ощущения комфорта.

Материал: квадратные листочки для записей, можно без клеевой основы; ручки.

Инструкция. Участникам предлагается подумать о том, какие качества каждому из них мешают, а какие, наоборот, помогают. На листочках необходимо написать те качества, которых, по мнению участника, у него в избытке и которыми он хотел бы «поделиться» с другими.

Примечание. Участники записывают свои «избыточные» качества на листочках. После выполнения первой части упражнения предлагается выписать на листочки те качества, которых им не хватает, чтобы чувствовать себя комфортно. Листочки с ответами участники оставляют у себя.

Слово ведущего: «Давайте сравним, каких листочек больше: тех, где записаны ваши качества, которыми вы могли бы поделиться, или листочек с качествами, которых вам не хватает. А теперь мы организуем аукцион. Лотами будут ваши «избыточные» качества. Каждый из вас оставляет листочки на своем стуле, затем вы перемещаетесь по кругу по часовой стрелке и читая качества, забираете эти листочки, если они вам нужны. Если такое качество находится, желающий может поделиться им – отдать листочек, где записано «избыточное» качество. Если такого качества нет, то все смотрят, есть ли у них что-то похожее, чем можно заменить, и предлагаю варианты замены».

7.Упражнение «Чемодан возможностей» (45 мин)

Цель: приобретение навыков позитивного мышления, осознание возможности положительных изменений в жизни, визуализация желаний.

Материал: заготовки из двух склеенных одним краем листов формата А4, символизирующие раскрывающийся чемодан, с надписью на одной стороне «Чемодан возможностей» - по числу участников; вырезки из журналов, клевые карандаши, ножницы.

Инструкция ведущего: «Представьте, что вы не только получили листочек с написанным на нем качеством, но и приобрели само качество. Закройте глаза, если хотите. Помолчите минуту. Почувствуйте, каково это – обладать таким

долгожданным качеством. Как вы изменитесь внешне, как изменится ваше поведение, отношение к людям, интересы, взгляды на жизнь? Может, в вашей жизни произойдут важные перемены благодаря этому качеству? Какие? Как на вас станут реагировать другие люди?

Теперь каждый из вас получит волшебный чемодан возможностей. А здесь (ведущий указывает на стол, на котором лежат вырезки из журналов и газет) находятся другие полезные вещи, о которых, наверное, вы даже не вспомнили. Вы можете сложить в свой чемодан все необходимое: карточки с качествами, которые вам подорили другие участники, понравившиеся вам вырезки. А если чего-то нет, то вы можете это сами нарисовать прямо внутри своего чемодана. Наполните его тем, что пригодится вам в жизни».

8.Обсуждение

Цель: рефлексия, закрепление позитивных ощущений от занятия, подведение итогов занятия, обратная связь.

Слово ведущего: «Молодцы! А теперь покажите, чем вы наполнили свои чемоданы возможностей и расскажите об их содержимом, в чем оно вам пригодится. (Выступления участников.) Посмотрите, какие разные у вас получились чемоданы! Вы можете взять их с собой и открывать их, когда вдруг забудете, какую замечательную жизнь вы себе сегодня загадали. Вы можете их наполнять самостоятельно новыми предметами символами.

А теперь давайте вспомним, что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями».

Вопросы для беседы:

- Что вам было делать最难的 all the time?
- Что не понравилось, что вызвало сопротивление? Как вы думаете, почему?
- Что вам больше всего понравилось?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Слово ведущего: «Большое вам спасибо за плодотворную работу. Мы рады, что это занятие было вам полезно. Мы с вами встретимся через неделю. На следующем занятии мы будем раздавать результаты диагностики и объяснить их, поэтому не пропускайте занятие, не опаздывайте. Если у вас не получится прийти, мы сможем потом индивидуально встретиться и обсудить результаты диагностики. Но, к сожалению, в этом случае вы не сможете поучаствовать в других интересных упражнениях и заданиях, которые мы подготовили для вас. Спасибо! До следующей встречи!»

День второй

1. Вводное слово (5 мин)

Цель: настрой на занятие, ознакомление с планом работы.

Слово ведущего: «Здравствуйте! Сегодня второе занятие группы, на котором вы ознакомитесь с результатами диагностики и получите раздаточный материал. Мы расскажем вам о стрессе и о том, как интерпретировать результаты диагностики. И потом снова зайдемся творческой работой, чтобы раскрыть ваш творческий потенциал».

2. Упражнение-разогрев «Пианино» (5 мин)

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание ощущения доверия и принятия в группе.

Инструкция. Участники сидят в кругу, правая рука ладонью вверх лежит на левой ладони сидящего справа, а левая – ладонью вверх лежит под правой рукой сидящего слева. Ведущий правой рукой (которая сверху) передает хлопок влево по кругу, хлопнув по раскрытой ладони сидящего слева, тот следующему и т.д. Если кто-то сбился, пропустил, хлопнул раньше, чем ему передали хлопок, игра останавливается, руки меняются (правая снизу, левая сверху) и игра запускается в другую сторону с того, кто сбился. Задача – не ошибаться, внимательно следить за кругом и разогнаться до максимальной скорости передачи хлопка соседу.

3. Ознакомление с результатами диагностики (40 мин)

Цель: ознакомление участников с результатами диагностики, предоставление необходимой для понимания интерпретации теоретической информации о стрессе.

Материал: результаты диагностики и их интерпретация на индивидуальных бланках; раздаточный информационный материал о стадиях выгорания и об антистрессовых приемах; гистограммы или графики с обобщенными результатами диагностики в группе.

Примечание. Данный этап работы начинается с разбора результатов диагностики, поясняются нормы, дается общая картина, предоставляются графики или гистограммы. Затем следует теоретическая часть, которая поможет участникам уяснить полученную информацию.

Информация для участников. В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия – на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и т.д.)
Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течение трех – пяти лет.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников); в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится с пол оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии – в среднем от пяти до пятнадцати лет. **Третья стадия** – собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Исследования показывают, что эффективным **средством профилактики** симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей работы.

Первым определение стресса дал канадский ученый **Ганс Селье**: «Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем» – так сказал **Альберт Эллис**. То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Вот результаты английских психологов, которые исследовали **зависимость стрессов от профессии**. На 10 месте – шахтеры, на 9 – полицейские, на 8 – учителя, на 7 – социальные работники, на первой строчке – работники музея и библиотекари.

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

Симптомы дистресса:

- Рассеянность;
- Ухудшение памяти;
- Повышенная возбудимость;
- Постоянная усталость;
- Потеря чувства юмора;
- Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- Пристрастие к алкогольным напиткам;
- Отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- Иногда психосоматические боли в голове, спине, в области желудка;
- Полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 и более из этих пизнаков, то нужно срочно «вытаскивать себя из болота»!

4.Упражнение-разогрев «Сказка на спине» (15 мин)

Цель: сплочение группы, переключение с аналитического на творческий вид деятельности, тактильный контакт участников, развитие творческого мышления.

Инструкция. Участники встают в круг друг за другом так, чтобы можно было легко дотянуться руками до спины впередистоящего, и начинают двигаться вперед. Один из них начинает рассказывать сказку, произносит 1-2 предложения, остальные в это время схематично изображают каждый на спине впередиидущего то, что происходит по сюжету. Когда первый проговорил свои предложения, он хлопает по плечу впередиидущего, и тот продолжает повествование. И так до тех пор, пока каждый не расскажет свою часть истории.

5.Основная часть. Упражнение «Сгоревший портрет» (45 мин)

Цель: отреагирование своих результатов диагностики, перевод переживаний из эмоционального в материальное поле; конкретизация и анализ признаков выгорающего человека.

Материал: ручки; большой лист с маркерами или доска с мелом; бланк для выполнения задания – по одному на мини-группу.

Бланк для упражнения «Сгоревший портрет»

Семья	Обучающиеся	Коллеги	Реакция на деятельность	Типичные фразы

Примечание. Работа проходит в мини-группах по 3-4 человека.

Слово ведущего: «Вы сейчас узнали массу информации о людях, которые находятся в состоянии стресса. На самом деле периодически мы все в этом состоянии бываем. Избежать стресса не дано никому в мире, мы этого и не будем добиваться. Важно другое – научиться узнавать признаки выгорания и вовремя предпринимать меры.

Представьте себе выгоревшего педагога. Не кого-то конкретного (мы не будем обсуждать чью-то персону), а некий собирательный образ. В группе обсудите и запишите в графах таблицы все признаки такого педагога: где и как именно он себя ведет, как проявляет эмоции, как мыслит».

Примечание. Участники заполняют таблицу. Затем зачитывают свои ответы. Ведущие записывают на общем листе или доске признаки, но разносят их по двум столбцам: относящиеся к внешним обстоятельствам, не зависящим от педагога, и зависящие от личного отношения, особенностей характера и т.д. Далее проходит обсуждение и анализ того, что каждый человек не может изменить, а что напрямую зависит от него самого в стрессовых ситуациях.

6.Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив – в позитив» (45 мин)

Цель: пробуждение творческого потенциала участников, стимулирование к тому, чтобы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию обучения в школе с разных позиций, на себя со стороны.

Материал: ватманы на группы, фломастеры, карандаши.

Инструкция ведущего: «Вам нужно разделиться на мини-группы и разойтись как можно дальше друг от друга, чтобы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. У каждой мини-группы будет лист ватмана, на котором нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 минут. Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают. Вопрос такой: что вы видите на рисунке, какие символы используются, чтобы выразить эмоциональное страдания?»

А теперь, авторы, назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком. Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученный вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что-то позитивное, можно дописывать фразы, придумать новое название. Давайте обсудим, как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея авторов?»

7. Заключение (10 мин)

Слово ведущего: «А теперь давайте вспомним, что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии? Большое вам спасибо за плодотворную работу! Встретимся через неделю. Следующее занятие будет завершающим и потому очень важным, приходите! Спасибо! До следующей встречи!»

День третий

1. Вводное слово (5 мин)

Цель: настрой на занятие, ознакомление с планом работы.

2. Упражнение-разогрев «Счет глазами» (5 мин)

Цель: включение в работу, тренировка внимания, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание ощущения доверия и принятия в группе.

Инструкция. Ведущий выбирает глазами того, кому он передает ведение дальнейшего счета и, глядя на него, говорит: «Один». Тот выбирает глазами того, кому он передает дальний счет, и говорит: «Два». И так далее. Необходимо следить за тем, чтобы пересчитанными оказались все.

3. Основная часть. Упражнение «Дерево помощи» (45 мин)

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса; обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессами.

Материал: большой лист ватмана с нарисованным деревом с пятью ветками – «Семья», «Ученики», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки-карточки желательно разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

Слово ведущего: «Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающейся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессами.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На карточках напишите, как они помогают вам бороться со стрессом, спасать себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс? Пишите на листочках и складывайте их по темам в отдельные стопки. А теперь давайте их наклеим, как листья на дерево, на свою ветку. Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете, это что-нибудь значит? Подойдите к дереву, почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется в вашей группе. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием».

4. Упражнение «Вездеход» (10 мин)

Цель: разогрев группы в активном физическом взаимодействии; создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия; помочь участникам в том, чтобы лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

Инструкция ведущего: «А теперь давайте снова разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно пислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры,

изображает то, о чём идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и обсуждения! Итак, готовы? Начали!

Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний вечер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов восемь – десять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один... Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело – ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад! Берег моря, закат, идем по кромке воды...»

Примечание. Участники изображают все, о чём говорит ведущий.

5.Упражнение «Кухня ресурсов» (1 ч 20 мин)

Цель: поиск и раскрытие внутренних ресурсов, осознание их через формулировку; творческое самовыражение; закрепление позитивного запроса в виде творческой работы.

Материал: разные по цвету, форме и материалу одноразовые тарелки, стаканчики, трубочки, салфетки и т.д.; пластилин; бобовые и макаронные изделия всей цветовой гаммы и разных форм.

Слово ведущего: «Мы после всех передряг наконец-то выбрались на чудесное место. Представьте во всех красках, что это за место? Оно необыкновенное, будто вы попали в сказку или перенеслись во времени. Представьте себя великими волшебниками. А волшебники, как известно, могут приготовить любое волшебное средство от всех болезней и проблем. Перед вами целый арсенал посуды, приправ, ингредиентов. Как будет выглядеть ваше собственное волшебное средство – это только ваш рецепт. Используйте все, что только вам может пригодиться. Ваша задача: изобрести такое средство, которое станет вашим ресурсом, помогающим лично вам справляться со стрессами и эмоциональным выгоранием.

Выбирая предметы для своей работы, старайтесь вкладывать в них особый смысл, чтобы потом рассказать, почему вы выбрали именно этот предмет, чем он вам поможет, в чём его ресурсная функция».

Примечание. После выполнения задания участники по кругу рассказывают о своих изделиях: что они обозначают, чем помогают.

6.Заключительная часть (20 мин)

Участники заполняют бланк 2.

Бланк 2. анкетирование в конце занятий

Уважаемые педагоги!

1.Каковы ваши впечатления от прошедших занятий? _____

2.В чем оправдались/не оправдались ваши ожидания от данных занятий? _____

3.Какое упражнение/задание понравилось больше всего? _____

Вопросы для беседы:

- Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятий?
- Оправдались ли ваши ожидания, которые были у вас в самом начале работы?
- Как изменилось ваше эмоциональное состояние?
- Что вы унесете с собой после этих занятий как собственный опыт?
- Что хотите пожелать или сказать участникам?

Притча от ведущего: «В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвшен разными предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрапанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стенами он подвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» – спросил он. «Действительно, глупо, – ответил путник, – но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» – поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части и вновь почувствовал облегчение.

Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой? Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!». «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что ташу с собой в пути», - с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные

лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор».