



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

27.10.2020

№ 1007

г. Тирасполь

Об утверждении
Примерной программы
по сохранению психологического здоровья педагогов

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июня 2019 года № 540 «Об утверждении Концепции развития психолого-педагогической службы в системе образования Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 19-34), в целях систематизации деятельности по сопровождению субъектов образовательного процесса педагогами-психологами организаций образования республики

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Примерную программу по сохранению психологического здоровья педагогов согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. Начальникам управлений народного образования городов и районов республики, директорам государственных организаций образования руководствоваться данным Приказом.

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя министра просвещения Приднестровской Молдавской Республики Н.В. Солдатову.

Министр

А.Н. Николок

Примерная программа
по сохранению психологического здоровья педагогов

Авторы-составители:

Клименко И.В., кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник НИЛ «Психолого-педагогическое проектирование», ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко», руководитель республиканского научно-методического совета по психологии;

Лазарева Д.А., заместитель начальника Управления общего образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики;

Олийниченко Л.А., педагог-психолог высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Дубоссарский индустриальный техникум», руководитель методического объединения педагогов-психологов организаций среднего профессионального образования;

Павленко О.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 18», руководитель методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования г. Бендеры;

Стратула О.Г., педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Григориопольская основная средняя школа № 2 им. А. Стоева с лицейскими классами», руководитель районного методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования;

Крошечкина И.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Бендерский центр развития ребенка «Гармония», руководитель методического объединения педагогов-психологов организаций дошкольного образования г. Бендеры;

Кобылянская А.И., педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Дубоссарская гимназия №1», руководитель районного методического объединения педагогов-психологов организаций общего образования;

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ: Сост: И.В. Клименко, Д.А. Лазарева, Л.А. Олийниченко и др. – Тирасполь. 2020.- с. 72

В примерной программе представлены материалы необходимые для разработки программ по сохранению психологического здоровья педагогов с учетом специфики деятельности различных организациях образования (дошкольного, общего, среднего, высшего профессионального образования) и в соответствии с Государственными образовательными стандартами дошкольного и общего образования.

Предлагается примерная структура программы, рассматриваются основные направления деятельности педагога – психолога, формы и методы работы с педагогами, критерии оценки эффективности программы.

Примерная программа адресована педагогам-психологам организаций образования республики, деятельность которых направлена на сохранение психологического здоровья педагогов.

Содержание

Введение	3
I. Базовые понятия	4
II. Примерная структура программы по сохранению психологического здоровья педагогов организаций образования	
1. Титульный лист	6
2. Содержание программы	6
3. Пояснительная записка	6
4. Цели и задачи	7
5. Этапы программы	9
6. Основные направления деятельности педагога- психолога по сохранению психологического здоровья педагога	10
7. Возможные формы и методы работы с педагогами по сохранению психологического здоровья	11
8. Сроки реализации этапов программы (тематическое планирование с описанием этапов программы)	16
9. Предполагаемые результаты реализации программы	25
10. Мониторинг и критерии оценки эффективности программы	26
III. Заключение	28
Литература	28
Приложения	29

Введение

Одним из методических направлений в работе педагога-психолога организаций образования является разработка психолого-педагогических программ.

Психолого-педагогическая программа – комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение поставленных целей и задач, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Виды психолого-педагогических программ:

1. Профилактические психолого-педагогические программы – программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

2. Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся – программы психолого-педагогической работы с обучающимися, воспитанниками, испытывающими трудности в обучении и развитии (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья), направленные на преодоление проблем и компенсацию недостатков, адаптацию в образовательной среде и др.

3. Программы коррекционно-развивающей работы – программы, направленные на поддержку педагогов и родителей в вопросах организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательной организации; участие в создании инклюзивной среды образовательной организации; сопровождение процесса обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательной организации.

4. Развивающие психолого-педагогические программы – программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья).

5. Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы — программы, направленные на формирование психологических знаний по вопросам обучения, воспитания, развития детей, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья), их родителей (законных представителей) и педагогов, работающих с различными категориями обучающихся.

6. Программы (технологии) психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса – комплекс методов, способов и форм психолого-педагогической работы по обеспечению благоприятных условий для личностного и профессионального развития участников образовательного процесса, в том числе во взаимодействии с другими специалистами.

Структура психолого-педагогической программы:

1. Титульный лист
2. Содержание программы
3. Пояснительная записка
4. Цели и задачи
5. Этапы программы
6. Основные направления видов деятельности
7. Формы и методы работы
8. Сроки реализации этапов программы (тематическое планирование с описанием этапов программы)
9. Предполагаемые результаты реализации программы

10. Мониторинг и критерии оценки эффективности программы
 11. Сведения о практической апробации программы (для распространения опыта работы, участие в конкурсах, конференциях и т.д.)
 12. Литература
- Содержание психолого-педагогической программы может быть представлено:
- а) подробно расписанными занятиями, с указанием номера и темы занятия, его цели, структуры занятия, упражнений и т.д.;
 - б) списком игр и упражнений, используемых на каждом этапе реализации программных задач;
 - в) литературным источником, из которого взяты психодиагностический инструментарий, упражнения, занятия и т.д.

В целом, программа направлена на решение задач по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов.

Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программ

- а) участники программы (педагоги, родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации;
- б) ведущий информирует участников программы о результатах реализации программы;
- в) ведущий руководствуется «Этическим кодексом педагога-психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Приднестровской Молдавской Республики и международными документами о правах человека.
- г) участники программы и ведущий следуют следующим принципам:
 - 1) принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе (добровольное согласие и осознание необходимости участия в программе);
 - 2) принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
 - 3) принцип учета индивидуальных особенностей личности (создание условий, в которых каждый участник программы вовлечен в процесс работы в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
 - 4) принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах).

1. Базовые понятия

Аксиологический компонент психологического здоровья содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей, ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Инструментальный компонент психологического здоровья предполагает владение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент психологического здоровья определяет наличие у человека потребности в саморазвитии.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное здоровье учителя – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Психическое здоровье учителя – это мера способности учителя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Психическое здоровье – достигаемая на основе оптимальной психологической и социальной адаптации возможность строить свое поведение в соответствии с решаемыми задачами и условиями окружающей действительности.

Психологическое здоровье - способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Л.М.Митина).

Психологическое здоровье - это система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты (В. И. Слободчиков).

Психоэмоциональные состояния – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты.

Рефлексия (от лат. reflexio - отражение) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Самооценка - оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Саморегуляция - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Стресс - состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Тревожность - свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Усталость - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления.

Утомление - состояние усталости, сопровождаемое пониженной работоспособностью.

Эмоции - элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

Эмоциональность - характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

Эмоциональная стабильность проявляется в манере поведения и сочетается с реалистической оценкой окружающего, взвешенностью в принятии решений, спокойствием и уверенностью.

Эмоциональная устойчивость - степень противостояния личности стрессам, психическому напряжению, пессимистическому настроению, раздражительности.

Я-концепция - совокупность всех представлений человека о себе, сопряженная с их оценкой. Установки, направленные на самого себя, составляют:

- 1) <образ Я> - представление индивида о самом себе;
- 2) самооценку — эмоционально окрашенную оценку этого представления;
- 3) потенциальную поведенческую реакцию - те конкретные действия, которые могут быть вызваны <образом Я> и самооценкой.

2. Примерная структура психолого-педагогической программы по сохранению психологического здоровья педагогов организаций образования

Титульный лист

Титульный лист содержит полное название организации образования в которой работает педагог - психолог, вид программы и ее название, должность, фамилия, имя, отчество разработчика программы, год составления программы, гриф утверждения, согласования

Титульный лист

(полное название организации образования)	
Утверждаю: _____ (должность руководителя)	
_____ Подпись /Ф.И.О	
№ приказа, протокола « _____ » _____ год	
Вид программы (профилактическая, просветительская, развивающая, коррекционно-развивающая) _____	
Название программы « _____ »	
Для кого предназначена _____	
Автор-составитель (Ф.И.О., должность, место работы)	
год составления программы _____	

Содержание программы

Содержание программы включает в себя краткое описание структурных элементов и номера страниц, на которых они находятся.

Содержание программы (примерное)

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Этапы программы
4. Основные направления деятельности педагога-психолога
5. Формы и методы работы
6. Сроки реализации этапов программы
7. Предполагаемые результаты реализации программы
8. Мониторинг и критерии оценки эффективности программы
9. Сведения о практической апробации программы (для распространения опыта работы, участие в конкурсах, конференциях и т.д.)
10. Литература
11. Приложения (если есть)

Пояснительная записка

Пояснительная записка должна содержать следующую информацию:

1. Целесообразность введения данной программы;
2. Место данной программы в системе других мероприятий, действующих в организации образования, преемственность и согласованность;
3. Основные ведущие идеи (научные, психолого-педагогические, социальные и другие, раскрывающие научную и методологическую позиции автора, нормативно-правовые основания программы);
4. Характеристика целевой группы, для которой предназначена программа;
5. Психолого-педагогическая целесообразность (обоснование форм, методов и средств психолого-педагогической деятельности);
6. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Пример. Научно-методическим основанием программы являются основные положения, сформулированные в трудах К. Маслач, Г. Робертса, Х. Фрейденберга, о синдроме эмоционального выгорания и сопутствующих ему психологических процессах; Г.В. Залевского о фиксированных формах поведения и психической ригидности, как свойства личности и состояния; А. Маслоу, о самоактуализации личности; К. Роджерса о клиент-центрированной терапии; В.Е. Ключко, Э.В. Галажинского об особенностях динамики самоактуализации личности и системном подходе в самореализации; И.В.Дубровиной, о разделении понятия «психического здоровья» (относится к психическим процессам и механизмам) и «психологическое здоровье» (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа); Ганса Силье, о стадиях стресса (реакция тревоги; стадия резистентности; стадия истощения).

Нормативно – правовые основания программы:

1. Конституция Приднестровской Молдавской Республики;
2. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-З-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в действующей редакции;
3. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 30 июня 2017 года № 795 «Об утверждении Положения «О психолого-педагогической службе в системе образования Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-35) в действующей редакции;
4. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июня 2019 года № 540 «Об утверждении Концепции развития

психолого-педагогической службы в системе образования Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 19-34);

5. Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 19 марта 2018 года № 256 «Об утверждении Этического кодекса педагога-психолога организации образования»;

6. Должностные инструкции педагогов-психологов, специалистов организации образования и администрации.

Пример. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Специалисты, реализующие программу, должны:

1. Владеть навыками работы с группой, элементами арт – терапии, телесной терапии, музыкотерапии, аутогенной тренировки.

2. Уметь оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт учителей в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения).

3. Помогать учителям почувствовать личностную свободу, принять себя и участников программы такими, какие они есть на самом деле.

5. Проводить мероприятия на высоком эмоциональном подъеме.

6. Наблюдать за стилем поведения и творческим самовыражением участников.

7. Быть уверенными в своих силах и конечном результате.

Требования к материально-технической оснащенности занятий.

- мультимедийное оборудование для проведения семинаров – практикумов;

- принтер для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе тренинговых занятий;

- комната психологической разгрузки;

- размер помещения для тренинговых занятий позволяет поставить стулья в круг и проводить подвижные игры. Должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, лишние парты);

- столы используются для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру;

- необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижает внимание и повышает утомляемость.

Материал и инвентарий:

· краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки (для рисования);

· журналы, цветная бумага, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций);

· бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.

· воздушные шары

· брошюры, памятки.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- интернет;

- проектор;
- диски и аудиокассеты с релаксационной музыкой для проведения психологической разгрузки;
- готовые презентации на каждое мероприятие с необходимой информационной наполняемостью.

Цели и задачи программы

Цель программы – это отражение проблемы, показывающей итог (результат) реализации программы, то есть те изменения проблемной ситуации, которые стремится достичь педагог-психолог.

Например, **цель:**

- повышение психологической компетентности педагогов в области сохранения здоровья, создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, развитие навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности или
- создание психолого-педагогических условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

Задачи программы – это конкретные шаги, которые ведут к выполнению цели. При выполнении задач программы достигаются количественные и качественные результаты.

Например, **задачи:**

- повысить личностный и профессиональный рост учителей, в частности через повышение уровня социально-коммуникативной компетентности;
- обучить педагогов методам снятия стрессового состояния, навыкам бесконфликтного общения, саморегуляции, способам и средствам немедикаментозного восстановления психоэмоционального и физического состояния;
- активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья;
- повысить уровень психологической компетентности педагогов по вопросам: психологическое здоровье, психологическое благополучие, профилактика проявления синдрома эмоционального выгорания и др.
- создать благоприятный психологический микроклимат в педагогическом коллективе, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- разработать и реализовать комплекс мероприятий направленных на профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
- создать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов;
- обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- развивать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности и т.п.

Этапы программы

Программа состоит из отдельных этапов, которые следуют друг за другом.

Основные этапы реализации программы

- ❖ Диагностический этап
- ❖ Просветительно-профилактический этап

- ❖ Коррекционно-развивающий этап
- ❖ Консультативный этап
- ❖ Экспертно-аналитический этап

На каждом этапе определена цель исходя из общей цели и задач программы, основные направления видов деятельности педагога-психолога, примерный план мероприятий, формы и методы работы.

Основные направления деятельности педагога-психолога по сохранению психологического здоровья педагога

Направление деятельности	Задачи	Планируемый результат
Диагностическая деятельность	Изучить психоэмоциональное состояние педагогов, их уровень стрессоустойчивости, уровень профессионального выгорания, особенности самооценки, уровень ситуативной и личностной тревожности, уровень психологической безопасности в организации образования, удовлетворенность организацией образовательного процесса и др.	Определить группу педагогов с низким уровнем психологического благополучия, синдромом эмоционального выгорания и др. На основе полученных данных разработать общие рекомендации по улучшению и сохранению психологического здоровья педагогов. Разработать и реализовать программу, направленную на сохранение психологического здоровья педагогов
Просветительно-профилактическая деятельность	Повысить уровень психолого-педагогической грамотности	Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов
	Профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции, раскрытие творческого потенциала	Улучшение психологического микроклимата в коллективе; снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов; сформированные навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний; повышение самооценки и уверенности в себе; раскрытие творческого потенциала профессиональной самоактуализации и т.п.
Коррекционно-развивающая деятельность	- раскрыть составляющие профессионального долголетия; - сравнить особенности позитивного и негативного мышления; - научить анализировать ситуации профессиональной деятельности с точки зрения позитивного мышления; - развивать навыки рефлексии; - развивать способность к позитивному мышлению; - развивать способность	Осознание и принятие педагогами своих областей развития в плане управления стрессом; создание мотивации на изменения; выход на понимание взаимосвязи эмоционального благополучия и психосоматики, проблему профессионального долголетия, необходимость преодоления тревожности и др.

	осознавать свои чувства; - коррекция эмоционально-волевой сферы и др.	
Консультативная деятельность	Оказание помощи педагогу в разрешении (поиске путей разрешения) возникающих у него проблем и затруднений психологического характера и др.	Нахождение педагогом путей разрешения психологических проблем. Преодоление психологических барьеров деятельности педагога и др.
Экспертно-аналитическая деятельность	Выявить эффективность реализации программы	Составление экспертно-аналитического отчета по результатам повторной психолого-педагогической диагностики

Задачи в направлениях деятельности педагога-психолога должны быть согласованы с общими задачами программы.

Возможные формы и методы работы с педагогами по сохранению психологического здоровья

Методы диагностики (первичная и повторная)

Наблюдение – один из основных методов, относящихся к так называемым эмпирическим методам, т.е. основанным на практике, и заключается в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений.

Опросные методы: анкетирование, интервью, опрос, беседа.

Тестирование. Тест – это система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного психологического качества (свойства) личности.

Дискуссионные формы работы

Дискуссия – публичный спор, цель которого – выяснение и сопоставление различных точек зрения, поиск, выявление истинного мнения, нахождение правильного решения спорного вопроса. Дискуссия считается эффективным способом убеждения, так как ее участники сами приходят к тому, или иному выводу.

Свободная дискуссия, отличается минимальной степенью регламентации действий участников. Здесь каждый выступает от собственного имени, выражает свою точку зрения, консолидируется или вступает в конфронтацию и противоборство с другими участниками в зависимости от сходства - различия заявленных позиций. Ведущий лишь задает общее направление обсуждения и побуждает участников к открытому, откровенному диалогу.

Направленные дискуссии - здесь существуют спикеры, то есть люди, чья позиция заранее известна. Спикеры могут выражать и представлять, как личную, так и групповую точку зрения. Имя спикера и наименование его позиции наглядно отображается в виде табличек. Все остальные участники направленной дискуссии делятся на группы поддержки представляемых спикерами точек зрения. Одновременно в направленной дискуссии могут принять участие от двух до шести-семи спикеров и их групп поддержки.

Дискуссионная площадка – это возможность проявить себя, научиться отстаивать свою точку зрения, получить опыт публичных выступлений, приобрести навыки ораторского искусства. Дискуссионная площадка позволяет активно обмениваться мнениями по различным проблемам, рассмотреть их с разных позиций, увидеть различные оценки и взгляды.

Синонимами к слову «дискуссия» являются спор, дебаты, диспут, полемика, прения.

Спор – это словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

Диспут – в настоящее время под диспутом понимают публичный спор на научную или общественную тему.

Полемика – борьба принципиально противоположных мнений по тому или иному вопросу, публичный спор с целью отстоять, защитить свою точку зрения и опровергнуть мнение оппонента.

Дебаты – прения, обмен мнениями по каким-либо вопросам. Дебаты имеют форму групповой дискуссии, участники которой разделены на два или три противоборствующих лагеря. Для обсуждения берется реальная проблема или ситуация, не имеющая однозначного решения. Ведущий самостоятельно или вместе с группой формулирует возможные варианты ее разрешения.

Прения – обсуждение какого-либо вопроса, публичный спор по каким-либо вопросам, которые возникают при обсуждении докладов, сообщений, выступлений и т.д.

Круглый стол – беседа, в которой «на равных» участвует небольшая группа участников (обычно около пяти человек), во время которой происходит обмен мнениями как между ними, так с «аудиторией» (остальной частью аудитории). Задачей круглого стола является организация и активизация участников на решение конкретных актуальных проблем.

Дискуссионные методы – вид групповых методов, дающие возможность путем использования в процессе публичного спора системы логически обоснованных доводов воздействовать на мнения, позиции и установки участников дискуссии. Дискуссионные методы могут быть реализованы в виде диалога участников или групп участников, сократовской беседы, групповой дискуссии или «круглого стола», «мозгового штурма», анализа конкретной ситуации или других.

Техника **«Метамлан»** – объединяет в себе элементы дискуссии и демократического принятия группового решения. Ведущий предлагает участникам кратко или метафорически в назывном порядке написать на специальных карточках тематику вопросов или ситуаций, в обсуждении которых они видят для себя смысл и пользу. Так создается проблемное поле. Все члены группы, принимающие участие в работе, знакомятся с элементами проблемного поля и содержанием представленной на нем тематики. Далее ведущий организует процедуру голосования. Каждый участник отдает свой голос тем представленным на карточках проблемам и ситуациям, которые кажутся ему наиболее полезными, интересными и перспективными. Путем несложного подсчета голосов определяется рейтинг каждой из них. Полемика организуется в отношении той из ситуаций, которая набрала максимальное количество голосов.

«Мозговой штурм». Это очень распространенная форма, используемая для решения творческих задач. Ее основной принцип – отделение этапа генерации идей от этапа окончательного принятия решения. «Мозговой штурм» характеризуется отсутствием критики поисковых усилий, сбором всех вариантов решений, гипотез и предложений, рожденных в процессе осмысления какой-либо проблемы, их последующим анализом с точки зрения перспективы дальнейшего использования или реализации на практике.

«Симпозиум / конференция» – формализованное обсуждение, в ходе

которого участники выступают с сообщениями, представляющими их точки зрения, после чего отвечают на вопросы «аудитории».

«Заседание экспертной группы» - вначале обсуждается намеченная проблема участниками группы, а затем председатель группы излагает позицию группы. При этом председатель высказывает наиболее популярную, общепринятую точку зрения. Затем каждый участник выступает с сообщением, которое четко регламентируется. Экспертные группы могут заседать по одной теме или по разным проблемам, выделенным из одной общей.

«Форум» – обсуждение, сходное с «заседанием экспертной группы, в ходе котором эта группа вступает в обмен мнениями с «аудиторией» (группой). На форуме обычно обсуждается одна проблема.

«Судебное заседание» – обсуждение, имитирующее судебное разбирательство (слушание дела), в ходе которого происходит «защита» какой-то одной точки зрения.

«Техника аквариума» - эта разновидность дискуссии обычно применяется при работе с материалом, содержание которого связано с противоречивыми подходами, конфликтами, разногласиями. В первоначальное обсуждение вовлечены все участники, а при последующем обсуждении происходит индивидуальное осмысление каждым всех точек зрения.

«Дискуссионные качели» - эффективное средство в разрешении групповых конфликтов методом анализа. Эффективны «качели» и на первом этапе работы с группой, в момент знакомства. В основе «дискуссионных качелей» лежит дискуссия – метод убеждения, призванный путем вовлечения участников в обмен мнениями по общественно значимым проблемам отстаивать свою точку зрения и обогащать ее в процессе общения с оппонентами.

«Метод 6 шляп мышления»

В методе шести шляп мышление делится на шесть различных режимов, каждый из которых представлен шляпой своего цвета.

- **Красная Шляпа.** Эмоции. Интуиция, чувства и предчувствия. Не требуется давать обоснование чувствам. Какие у меня по этому поводу возникают чувства?

- **Желтая Шляпа.** Преимущества. Почему это стоит сделать? Каковы преимущества? Почему это можно сделать? Почему это работает?

- **Черная Шляпа.** Осторожность. Суждение. Оценка. Правда ли это? Сработает ли это? В чем недостатки? Что здесь неправильно?

- **Зеленая Шляпа.** Творчество. Различные идеи. Новые идеи. Предложения. Каковы некоторые из возможных решений и действий? Каковы альтернативы?

- **Белая Шляпа.** Информация. Вопросы. Какой мы обладаем информацией? Какая нам нужна информация?

- **Синяя Шляпа.** Организация мышления. Мышление о мышлении. Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше?

Психологические игры и упражнения

Психологические игры и упражнения помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Применение психологических игр и упражнений позволяет решать задачи:

- психокоррекции;
- психопрофилактики;

- развития и гармонизации личности;
- способствует улучшению психологического климата в коллективе.

Коллективная творческая деятельность, основанная на выполнении групповой арт-терапевтической работы.

Целью является воздействие на психоэмоциональное состояние педагогов и гармонизацию психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания.

Задачи:

- Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
- Получить материал для психодиагностики.
- Проработать подавленные мысли и чувства.
- Развить самоконтроль.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
- Развить творческие способности и повысить самооценку.

Виды арт-терапии

- Изотерапия
- Цветотерапия
- Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) — литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
- Музыкотерапия
- Драматерапия
- Танцевальная терапия
- Куклотерапия
- Песочная терапия
- Глинотерапия
- Фототерапия
- Игровая терапия
- Фототерапии
- Коллажирование и др.

Флэштренинг - это направление в арттерапии, основанный на просмотре видеоряда определенной тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после ролика.

Понимание содержания — флэшки (видеообраза) позволяет педагогу расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.

Семинар - это форма учебно-практических занятий, но в условиях образовательных организаций семинар может быть определен как собрание людей для обсуждения заявленной темы. Такие собрания обычно представляют собой интерактивные сессии, на которых участники участвуют в дискуссиях по определенной теме. Сессии обычно возглавляются одним или двумя докладчиками, которые являются координаторами обсуждений темы семинара. Основная направленность семинаров - это приобретение участниками новых навыков во время мероприятия под руководством инструктора.

Семинар может иметь несколько целей или одну цель. Семинар может проводиться с целью обучения или как инструмент для совершенствования практической работы.

Первым шагом к планированию эффективного семинара является

определение цели семинара. Подумайте о целевой аудитории, которая будет участвовать и о том, что она выиграет от участия в семинаре, сформулируйте тему семинара и вопросы, которые будут рассматриваться. Найдите докладчиков для семинара. Тема семинара и основные вопросы для обсуждения предъявляются участникам семинара заранее для детального ознакомления, изучения. Вы также должны найти подходящее место для проведения семинара.

Примерная структура семинара:

- Вводное слово
- Деление участников на группы, групповая работа;
- Выступление 1 группы — рецензия;
- Выступление 2 группы — рецензия ;
- Выступление 3 группы - рецензия;
- Оценка групповой работы;
- Подведение итогов.

Во вводном слове организатор ставит задачи семинара, проводит жеребьевку, в результате которой определяются задания для каждой группы (сообщение по одному из вопросов семинара).

В группе работает консультант. На групповую работу затрачивается 5—7 минут. Затем от каждой группы выступают 1—2 человека, участники других групп задают вопросы, рецензируют выступления.

В заключение подводятся итоги, выслушиваются мнение докладчиков, консультантов, рецензентов, оценивается не только групповая работа, но и участие каждого в обсуждении вопросов семинара, выполнении им контрольных вопросов.

После семинара, проанализируйте результаты семинара, включая ответы участников и их отзывы, чтобы выяснить, были ли достигнуты цели семинара.

Тренинг. Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются:

1) в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний;

2) для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.

Специфическими чертами тренингов, являются:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;
- наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

Цели тренинговой работы могут быть разнообразными и должны отражать

процессы, происходящие в ходе тренинга. Можно выделить следующие общие цели:

- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Тренинговые группы вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны.

К общим тренинговым методам относятся:

- групповая дискуссия;
- игровые методы;
- методы, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно-ориентированной психотерапии;
- медитативные техники.

Кейс-метод - это метод обучения через разбор конкретного случая или ситуации из жизни. Кейс-метод – это единый информационный комплекс, который вырабатывает умения анализировать ситуацию, планировать действия и принимать решения.

Особенное значение кейс-метода состоит в том, что он формирует культуру предварительного анализа ситуации, что очень важно для обдумывания и принятия эффективных решений. Материал подается в виде проблем (кейсов).

Виды кейсов:

- ситуации-иллюстрации;
- ситуации-упражнения;
- ситуации-оценки;
- ситуации-проблемы.

Коучинг (англ. coaching) — метод консалтинга и тренинга, в процессе которого человек, называемый «коуч», помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели.

Коучинг сфокусирован на достижении четко определенных целей.

Интернет-проектирование используется в качестве метода коррекционно-развивающей работы педагога-психолога. В качестве примеров итоговых продуктов Интернет-проектирования можно привести следующие: сайт, компьютерная презентация, компьютерный рисунок, электронная книга, журнал, компьютерная игра, дистанционный конкурс или психологическая акция, фестиваль, телемост, дискуссионный чат и другие дистанционные мероприятия и т.д.

Сроки реализации этапов программы (тематическое планирование с описанием этапов программы)

№ п/п	Основные этапы реализации программы	Сроки реализации программы
1	Диагностический этап	
2	Просветительско-профилактический	
3	Коррекционно-развивающий этап	
4	Консультативный этап	
5	Экспертно-аналитический этап	

Первый этап – диагностический.

Цель: изучить основные показатели психологического здоровья педагогов.

Работа педагога-психолога по сохранению и укреплению здоровья педагогов на данном этапе предполагает изучение и выявление основных показателей психологического здоровья, таких как:

- психологическое благополучие;
 - самооценка;
 - психоэмоциональное состояние;
 - стрессоустойчивость;
 - навыки коммуникативного взаимодействия (включая конфликтные ситуации);
 - удовлетворенность педагога организацией образовательного процесса.
- Методы работы: наблюдение, анкетирование, интервью, опрос, беседа, тестирование.

Примерный перечень психодиагностического инструментария

№	Название методики	Цель, направленность	Автор
1	«Оценка нервно-психической устойчивости педагога»	Определение уровней стрессоустойчивости	В.Ю. Рыбников
2	Опросник «Психологическое благополучие»	Определение уровня психологического благополучия педагога	методика Рифф адаптированная Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко
3	«Тест жизнестойкости»	Оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессии	С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой
4	«Психологический портрет педагога»	Определение стиля преподавания и некоторые особенности нервной системы	Г.В.Резапкина
5	«Диагностика уровня эмоционального выгорания»	Диагностика механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия	В.В.Бойко
6	«Оценка предрасположенности к нервному срыву»	Оценка предрасположенности к нервному срыву	Н.Б.Москвиной
7	«Шкала профессионального стресса»	Определение уровней профессионального стресса педагога	Вайсман
8	«Психологическая безопасность образовательной среды»	Определение уровня безопасности в образовательной среде	И.А.Баева
9	«Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе»	Определить уровень психологического климата в педагогическом коллективе	А.Н.Лутошкин
10	Анкета «Удовлетворенность участников	Позволяет отслеживать деятельность, организационную,	Н.В.Калинина, М.И.Лукьянова

	образовательного процесса различными его сторонами»	социально-психологическую, административную стороны образовательного процесса	
--	---	---	--

Используемые в комплексе методы психолого-педагогической диагностики помогут педагогу – психологу получить информацию о психологическом здоровье педагога. Интерпретация и обобщение результатов диагностического этапа дадут возможность выявить ряд проблем и разработать комплекс мер, направленных на профилактику и сохранение психологического здоровья педагогов, грамотно скорректировать развивающую работу.

Второй этап – просветительно-профилактический

Психолого-педагогическое просвещение

Цель: повышение уровня психологической компетентности педагогов по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья.

На данном этапе цель педагога-психолога при работе с педагогическим коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Необходимо также сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний.

Данное направление работы осуществляется с помощью групповых и индивидуальных форм работы. Кроме того, просвещение педагогов осуществляется через разработку рекомендаций, памяток, информационных листов, буклетов которые могут быть размещены на стенде, на сайте организации образования, где с ними могут познакомиться педагоги, являться раздаточным материалом.

Психолого-педагогическая профилактика

Цель: предупреждение и снятие психологического напряжения и эмоционального выгорания педагогов, возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов. Содействие сохранению психологического здоровья педагогов.

Сущность профилактической деятельности по сохранению психологического здоровья педагогов состоит в создании условий для предотвращения ситуаций вызывающих психологические напряжения, стрессы и травмы, а также повышение психологической невосприимчивости к ним.

В ходе проводимой работы на данном этапе педагоги знакомятся с навыками психической вовлеченности (осознанности), овладевают навыками эмоциональной саморегуляции, рефлексии, техниками межличностной эффективности. Также психолого-педагогическая профилактика создает условия способствующих адекватному и компетентному реагированию личности на трудности педагогического взаимодействия, личностному и профессиональному росту педагога, активизации его способности к саморазвитию.

**Примерный тематический план работы
по направлению психолого-педагогическая просвещение, профилактика**

№ п/п	Тема мероприятия	Форма проведения	Цели и задачи	Методы
1	Психологическое здоровье педагога – цена успеха или низкий уровень профессиональной компетентности?	Дискуссионная площадка	<i>Цель:</i> рассмотреть актуальные вопросы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога. <i>Задачи:</i> - раскрыть основные понятия: «здоровье», «психологическое здоровье»; - рассмотреть основные причины и факторы ухудшения состояния психологического здоровья педагогов; - определить основные направления сохранения и укрепления здоровья педагогов.	Мозговой штурм, групповая дискуссия, элементы арт-терапии, метод 6 шляп мышления, рефлексия
2	Профилактика эмоционального выгорания педагога	Психологический калейдоскоп	<i>Цель:</i> создать условия для профилактики эмоционального выгорания и поддержки психологического здоровья педагогов <i>Задачи:</i> - повысить уровень знаний педагогов о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления; - ознакомить с эффективными способами профилактики эмоционального выгорания.	Прием «Радуга», арт-игра, работа в микрогруппах, элементы арт-терапии (упражнение «Коллаж»), упражнения, упражнения – релаксации, просмотр мультфильма, рефлексия, буклеты
3	Секреты профессионального долголетия	Практико-ориентированный семинар	<i>Цель:</i> профилактика эмоционального выгорания и формирование позитивного мышления педагога. <i>Задачи:</i> - раскрыть составляющие профессионального долголетия; - сравнить особенности профессионального и негативного мышления; - научить анализировать ситуации профессиональной	Элементы арт-терапии, групповая дискуссия, игровое моделирование, рационализация, рефлексия

			деятельности с точки зрения позитивного мышления; - развивать навыки рефлексии; - развивать способность к позитивному мышлению; - развивать способность осознавать свои чувства.	
4	Профилактика стресса у педагогов	Психологический семинар	<i>Цель:</i> профилактика стресса у педагогов, пути выхода из стрессовых ситуаций, использование внутренних ресурсов педагогов для решения проблем. <i>Задачи:</i> - способствовать приобретению педагогами навыков анализа стрессовых ситуаций и путей выхода из них; - выявить и активизировать внутренние ресурсы у педагогов для решения проблем.	Мозговой штурм, тренинговые упражнения, элементы арт-терапии, рефлексия, подборка упражнений для снятия эмоционального напряжения
5	Эмоциональная устойчивость	Занятие с элементами тренинга	<i>Цель:</i> способствовать снятию эмоциональной напряженности и приобретению эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях общения, умений преодолевать негативные эмоциональные состояния. <i>Задачи:</i> - способствовать формулированию участниками своих проблем в профессиональном и личностном плане, осознание ответственности за свои проблемы; - способствовать снятию эмоционального напряжения.	Групповая дискуссия, игры, упражнения, метод аутотренинга, рефлексия
6	Саморегуляция эмоционального состояния	Психологический семинар	<i>Цель:</i> знакомство участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния, в том числе в напряженных ситуациях; освоение приемов восстановления эмоционального равновесия и профилактики негативных последствий профессионального выгорания. <i>Задачи:</i> - определить эффективные для каждого участника способы регуляции эмоционального состояния; - способствовать формированию навыков восстановления эмоционального равновесия у педагогов.	Игры, элементы арт-терапии, релаксация, визуализация

7	Как избавиться от внутреннего психического напряжения	Занятие с элементами тренинга	<i>Цель:</i> гармонизация внутреннего мира педагога, ослабление его психической напряженности, развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания. <i>Задачи:</i> - снятие внутреннего напряжения педагога посредством дыхательных упражнений и методов мышечного расслабления; - устранение физических недомоганий педагога; - раскрытие причин возникновения внутреннего психического напряжения и физических недомоганий педагога; - обучение педагогов методам снятия мышечного напряжения, устранения физических недомоганий для использования в повседневной жизни.	Элементы ребефинга, терапии, прогрессивной релаксации психотерапевтические упражнения арт-терапии, телесной методы мышечной Якобсона, психотерапевтические упражнения
8	Профилактика конфликтов в педагогической деятельности и эффективные способы разрешения	Практико-ориентированный семинар	<i>Цель:</i> профилактика нарушений во взаимодействии между участниками образовательного процесса. <i>Задачи:</i> - дать представление о различных стилях разрешения конфликта; - углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте; - способствовать развитию способности успешно действовать в конфликтных ситуациях и регулировать их.	Мозговой штурм, кейс – метод, видеоролик, мультфильм, тренинговые упражнения, притча, рефлексия
9	Способы преодоления стресса	Флэштренинг	<i>Цель:</i> снижение психоэмоционального напряжения, актуализация знаний о приемах саморегуляции	Элементы групповая видеоролик арт-терапии, дискуссия,

Третий этап - коррекционно-развивающий

Цель: формирование здорового образа жизни, раскрытие новых личностных ресурсов и создание базы данных эффективных методов и приемов, направленных на здоровьесбережение педагога.

Данный этап включает в себя мероприятия по формированию навыков регуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных и межличностных проблем педагогов.

В ходе проводимой работы педагоги знакомятся с методами и технологиями снятия психоэмоционального напряжения, обучаются на практике конкретным методам работы с различными состояниями психики, овладевают навыками позитивного мышления. Практические занятия с использованием тренинговых упражнений, психологических задач, ролевых игр должны помочь педагогам осмыслить необходимость заглянуть внутрь себя, научиться навыкам саморегуляции психических состояний, овладеть способами повышения собственных ресурсов устойчивости к стрессам, переводить энергию стресса в другую форму, проводить анализ собственного поведения в стрессовой ситуации.

Для успешной реализации задач данного этапа могут использоваться элементы таких методов, как арт-терапия, кейс-метод, коучинг, мозговой штурм, психодрама, позитивная психотерапия, релаксация, психогимнастические комплексы, рефлексия и др.

Практическим результатом коорекционно-развивающей работы с педагогами может стать электронный методический кейс, который состоит из специальной литературы, рекомендаций психолога, экспресс - приемов для снятия эмоционального напряжения, релаксационных упражнений, психологических мультфильмов, социальных роликов, релаксационной музыки и т.д.

Примерная тематика тренинговых занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель, задачи занятия
1	«Мы команда»	<u>Цель:</u> сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. <u>Задачи:</u> - формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей; - развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач; - получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга; - осознание себя командой.
2	«Как быть уверенным педагогом»	<u>Цель:</u> развитие у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения. <u>Задачи:</u> - гармонизация отношений; - углубление процесса самопознания; - познание себя при помощи группы; - отработка приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.
	«Все в твоих руках»	<u>Цели:</u> оказание педагогам содействия в осознании собственной индивидуальности, развитии навыков

3		самопознания и компетентности. <u>Задачи:</u> - развитие у педагогов стремления к профессиональному росту; - перевод негативных переживаний педагогов в положительные эмоциональные состояния.
4	«Управление эмоциональным состоянием»	<u>Цель:</u> познакомить педагогов с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний. <u>Задачи:</u> - научить способам управления эмоциональным состоянием; - научить использовать на практике способы избавления от отрицательных эмоций.
5	«Сбрось усталость»	<u>Цель:</u> снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога. <u>Задачи:</u> - повышение работоспособности, позитивного настроения; - осознание позитивных моментов педагогической деятельности; - вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания; - избавление от негативных эмоций; - снятие мышечных зажимов, напряжения.
6	«Хорошее настроение – залог успеха»	<u>Цель:</u> снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога. <u>Задачи:</u> - повышение работоспособности, позитивного настроения; - раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов; - снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Четвертый этап - консультирование.

Цель: оказание помощи педагогу в разрешении (поиске путей разрешения) возникающих у него проблем и затруднений психологического характера.

Психологическое консультирование проводится по мере возникновения запроса от педагогов. Консультирование может проводиться в индивидуальной и групповой форме. Педагог-психолог в процессе консультирования помогает педагогам решать различные проблемы: эмоциональное выгорание, педагогические конфликты, психологический микроклимат в педагогическом коллективе, выработка оптимального индивидуального стиля деятельности, повышение педагогического мастерства и профессиональной эффективности, психологическая поддержка в проблемных ситуациях и т.д.

Успешность индивидуального консультирования во многом зависит от того, насколько педагог, обратившийся к педагогу-психологу, будет активен в решении вставших перед ним проблем. Обеспечение активности консультируемого - одна из самых сложных задач, стоящих перед педагогом-психологом. Причина этого - привычный стереотип обращения к специалисту, ожидание от него конкретного совета, предписания. Педагог-психолог должен создать условия, которые помогут консультируемому найти профессиональное решение проблемы. Необходимо с самого начала консультации вовлечь педагога в решение проблемы и в процессе

фиксации основных этапов совместной работы над ней поддерживать его активную позицию на протяжении всего консультационного процесса.

Примерная техника консультативной работы с педагогами.

1. Педагогу предлагается перед консультацией ответить на ряд вопросов:

Обращение к педагогу: *Для того чтобы наша работа оказалась продуктивной, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы. Они сформулированы так, как будто вы задаете их сами себе.*

- О ком, о чем я хочу поговорить?
- Что меня беспокоит?
- Что конкретно я считаю нужным изменить? Что из этого наверняка можно изменить (отметьте знаком +)?
- Как именно, я считаю, это должно измениться? (Постарайтесь быть как можно конкретнее)
- Кто в первую очередь должен заниматься этим?
- Что я могу сделать?
- Какие из моих способностей, умений, черт могут мне помочь решить эту проблему?
- Какие из этих способностей, черт самые подходящие? Самые главные?
- Чья помощь мне может потребоваться?
- Что может помешать желаемым изменениям?
- Какова самая главная трудность?
- Что может помочь желаемым изменениям?
- На что мне следует опираться в первую очередь?

2. В ходе непосредственной консультации совместно с педагогом обсуждаются и фиксируются в бланке следующие вопросы:

- Причина обращения
- Желаемый результат
- Пути решения проблемы
- Средства достижения цели
- Этапы решения проблемы (*рекомендации*)
- Оценка эффективности работы (*совместная педагога-психолога и педагога*) Если результат оказался неудовлетворительный, необходимо вернуться к самому началу консультационного процесса (*еще раз продумать все предложенные вопросы и внести изменения в формулировки, уточнив проблему и пути ее решения, особое внимание уделив представлению о желаемом результате*)
- Выводы (*решение о продолжении, изменении или завершении работы по данному обращению*)

Примерный бланк индивидуальной консультации педагога

Ф.И.О. обратившегося, анонимно – код дата продолжительность

☐ первичная консультация повторная ☐ консультация

Контактные данные обратившегося

Причина обращения _____

Желаемый результат _____

Пути решения проблемы _____

Средства достижения цели _____

Этапы решения проблемы

1 этап	2 этап	3 этап

Оценка эффективности работы

Этап	Оценка	Результат

Выводы _____

Педагог-психолог _____ подпись _____

Пятый этап – экспертно-аналитический

Цель: выявить эффективность реализации программы.

Экспертно-аналитическое направление включает анализ и оценку эффективности деятельности педагога-психолога по реализации этапов программы в целом.

Осуществляется в ходе проведения повторной психолого-педагогической диагностики с педагогами. Выявляются факторы оказавшие как негативный, так и позитивный эффект на мероприятия по сопровождению педагогов. На основании полученных результатов и дальнейшем прогнозе проводится коррекция всех компонентов психолого-педагогической программы, планируется дальнейшая работа.

Предполагаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые)

Например:

- повышение стрессоустойчивости и улучшение психологического здоровья педагогов;
- повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- сформированность навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;

- повышение интереса к формированию и развитию саногенного мышления, собственной психологической грамотности педагогов;
- улучшение психологического микроклимата в коллективе.

Мониторинг или оценка эффективности программы

Определить эффективность реализуемой программы, педагог-психолог может, проведя мониторинг или оценку.

1. Мониторинг - процесс, который имеет много общего с оценкой, но, в то же время, существенно от нее отличается.

Мониторинг - это постоянное отслеживание хода работ программы для сравнения текущего состояния дел с планом. Систематический сбор информации о ходе работ (в рамках мониторинга) - своего рода «сканирование» ситуации. Ее главная задача - вовремя обнаруживать отклонения от намеченных планов. Хорошо работающая система мониторинга помогает педагогу-психологу, реализующему программу своевременно реагировать на отклонения.

2. Оценка предполагает более глубокое (по сравнению с мониторингом) проникновение в сущность происходящего. Оценка направлена на анализ результатов деятельности и/или произведенного эффекта и соотнесение этих результатов с определенными критериями. По итогам оценки выносятся суждения об эффективности программы, и формулируются рекомендации на будущее. В ходе оценки в числе других могут использоваться данные мониторинга.

Определение эффективности программы предполагает необходимость, как минимум, трех видов оценки:

- соответствия поставленным целям (на стадии планирования);
- эффективности (непосредственно по окончании воздействия);
- действенности (долгосрочного и стойкого изменения поведения).

Для оценки эффективности программы необходимо сравнить:

- какие были проблемы у педагогов до начала реализации программы и, были ли они решены после ее окончания;
- что фактически изменилось в результате реализации программы и что планировалось изменить;
- факторы эффективности – неэффективности программы (представить их в наглядном виде).

Способами оценки эффективности программы могут стать психологические интервью, анкетирование, наблюдение, контрольные вопросы, психологические игры, проективные методики и др.

Таким образом, основная цель оценки эффективности программы заключается в том, чтобы установить:

- насколько результаты, достигнутые программой, соответствуют результатам запланированным;

- оправданы ли материальные и иные ресурсы, вложенные в программу;
- следует ли распространять полученный опыт; что надо изменить.

При этом оценка эффективности программы должна быть:

- полезной (оценивать только то, что необходимо);
- выполнимой (доступной для проведения);
- систематичной (осуществляться постоянно и иметь заверченный характер);
- этичной (объективной);
- точной (отвечать установленным требованиям).

Критерии оценки эффективности программы:

- качественные
- количественные

Оценка эффективности программы зависит от того, кто ее оценивает, поскольку позиция участника процесса в значительной мере определяет ее итоговую оценку. Так, для участника группы основным критерием успешности прохождения программы будет ощущение удовлетворения от занятий и изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний. Для педагога-психолога, ответственного за организацию и проведение программы, главным критерием оценки станет достижение поставленных целей. А для лиц из окружения участников группы эффективность программы определяется степенью выполнения их запроса, удовлетворения мотивов, побудивших обратиться за психологической помощью, а также осознанием проблем и непосредственно связанных с ними задач.

Пример. Сведения о практической апробации программы

Данная программа прошла апробацию на базе МОУ.... в течение учебного года. В реализации программы принимали участие 25 работников педагогического коллектива (80% от общего числа педагогов в школе)

Проведенная итоговая диагностика показала:

- психологический климат в коллективе стал более благоприятным: педагоги очень хорошо относятся к новым работникам, помогают им освоиться; полны энергии, активны и проявляют чувство гордости за свой коллектив;
- педагогический коллектив осознал значимость и роль сохранения своего психического здоровья. Здоровье стало занимать одно из первых мест среди жизненных приоритетов;
- до реализации данной программы уровень эмоционального выгорания был сформирован у 16 % педагогов, к концу всех занятий он составил 4 %.

Уровень высокой тревожности снизился на 23% и составил 7% от общего числа участников.

Входная диагностика	Итоговая диагностика
Благоприятный психологический климат в коллективе	
58%	76%
Уровень сформированности эмоционального выгорания	
16%	4%
Уровень высокой тревожности	
30%	4%

Учителя научились не накапливать раздражение, бороться с тревогой, стали более уравновешенными, уверенными в себе, эмоции чаще положительно окрашены, стремятся к общению (увеличилась посещаемость педагогами совместных школьных мероприятий), уже в середине каникул многие хотят выйти на работу, принимают участие в конкурсах различного уровня и занимают призовые места.

Большинство мероприятий заканчивались чаепитием, что сближало коллектив и давало возможность поговорить в непринужденной обстановке об изменениях в эмоциональном состоянии.

Стоит отметить, что обучение диафрагмальному дыханию оказалось достаточно сложным процессом, так как учителям было трудно перестроиться с грудного дыхания на дыхание животом. Но, в конечном итоге, 11 человек смогли сформировать у себя навыки диафрагмального дыхания и имели практику применения ее в жизни (стрессовые ситуации, обострение ВСД, чувство тревоги).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная примерная программа по сохранению психологического здоровья педагогов может варьироваться и меняться в зависимости от организации образования, стажа работы педагогов, выявленных проблем. Дана основная структура разработки программы, опираясь на которую педагог-психолог может разработать авторскую программу.

Литература

Список литературы должен содержать перечень публикаций и электронных источников, в которых содержится важная, полезная и интересная информация, как для педагога-психолога организации образования, так и для педагогов участвующих в реализации данной программы.

1. Анн Л. – «Психологический тренинг» - Санкт – Петербург 2007 г.
2. Битянова В.Н. Психология личностного роста. — М., 1996.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом «Филин», 1996 г.
4. Внук М., Доляняк У. – «Педагогика травмы».
5. Грецов А. – «Тренинг креативности». – Санкт-Петербург 2008 г.
6. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., «Просвещение», 1989 г.
7. Ефимова Н.С. – «Психология общения» - М. 2009 г.
8. Карелин А. – автор составитель – «Большая энциклопедия психологических тестов».- М. 2006 г.
9. Клаус Фопель «Психологические группы», М. : Генезис, 2000.
10. М. И. Чистякова. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1993.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М., 1998.
12. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. Вопросы психологии №6. 1987 г.
13. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., «Просвещение» 1986 г.
14. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических заведений. Книга 1. — М., 1994.
15. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания., СПб. «Речь», 2006
16. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]/Е.И.Рогов.– М.: ВЛАДОС, 1996.
17. РонХофф – «Как подготовиться к презентации и с блеском ее провести». – М. 2005 г.
18. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997
19. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. -3-е изд.- М.: Психотерапия, 2006.
20. Солдатова Г. У. , Шайгерова Л. А. , Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. - М. : АСТ, 2000.
21. Тигронян Р. А. «Стресс и его значение для организма», Волгоград, 1995.
22. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994
23. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.
24. Шапиро Д. – «Конфликт и общение» - И. «ARC». Кишинев 1997 г.
25. Шевцова И., Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. , СПб, «Речь», 2007

Примерное содержание коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга для педагогов

*Составлен и апробирован в рамках Городского методического объединения
школьных психологов г. Бендер – педагогом – психологом МОУ «Бендерская основная школа
№18» Павленко О.В.*

Цель:

1. Выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости, реконструкция прошлых событий, повлекших за собой возникновение невроза.
2. Обретение внутреннего комфорта и спокойствия, релаксация, укрепление чувства безопасности.
3. Формирование навыков преодоления стресса, снятие эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья педагогов, создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.
4. Информационно-психологическое развитие педагогического профессионализма, совершенствование коммуникативной культуры. Демонстрация возможностей использования креативности при решении жизненных и профессиональных целей. Тренировка ассоциативного мышления, научить выходить за рамки непосредственно представленной ситуации.
5. Повысить степень удовлетворенности принятым решением в ходе разрешения конфликтной ситуации. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, совершенствование коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Обретение внутреннего комфорта поднятие самооценки участников, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы, определить способы самовосстановления, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики стрессовых ситуаций.
2. Создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.
3. Включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации, формирование установки на взаимопонимание, совершенствование коммуникативной культуры.
4. Демонстрация возможностей использования креативности при решении жизненных и профессиональных целей.
5. Развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.
6. Повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Необходимые материалы:

стимульный материал; карточки с заданиями; лист бумаги А-4; ручки, фломастеры, карандаши; ассоциативные карты (психологические игры); цветные

стикеры; булавки, видео ролики, музыка.

Оборудование: доска, мел, магниты, интерактивная доска, компьютер.

Условия проведения: занятия с элементами тренинга проводятся в группе численность, которой не превышает 15 человек. Группа работает в удобном изолированном помещении.

Занятие 1. «Знакомство с группой»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, знакомство с основными принципами работы занятий с элементами тренинга, освоение приемов самораскрытия, активного стиля общения.

Упражнение 1. Знакомство. «Восточный базар»

С какими ассоциациями связываете вы словосочетание восточный рынок? (крики, запах еды и пряностей, яркость, буйство красок...) Замечательно! Так вот именно на такой рынок мы с вами сейчас и отправимся. Но сначала нам необходимо подготовиться.

Каждый получает 8 карточек, на каждой из которых разборчиво и крупно следует написать свое имя. Теперь записки сложим в несколько раз. Записки всех участников складываем в центре, перемешиваем, вытягиваем произвольно и по 8 штук и отправляемся на «восточный рынок». В течение 5 минут вам придется уговорами, спорами, путем обмена и т.п. найти и вернуть себе все 8 листков с вашим именем.

Анализ:- кому и чьи имена запомнились?

- Какую тактику вы использовали во время торгов?

- Как вы чувствовали себя во время игры?

Упражнение 2. Правила группы

Групповой процесс подчинен определенным психологическим законам и правилам. В каждой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Перечислим самые важные из них:

1. **Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).** Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. **Общение по принципу «здесь и теперь».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. **Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. **Персонификация высказываний.** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

5. **Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

6. **«Обратная связь».** Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Остальные 4 правила для нашей группы мы должны составить сами.

Упражнение 3. Ассоциации (16 ассоциаций) с рисунком. (См. приложение 1. Диагностика педагогов).

Анализ: Как вам это слово? Удивлены ли вы или это ожидаемый результат? Как вы себя чувствовали, пока выполняли это задание? И интересно ли вам было? Открыли ли вы в себе что-то новое?

Довольно часто оказывается полной неожиданностью, какие вообще ассоциации могут выскакивать из подсознания. Что вы можешь сказать о последнем слове? Что оно для вас значит?

Упражнение 4. «Автопортрет».

Необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

- Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.
- Вместо носа - то, что любим нюхать.
- На месте губ - то, что любим есть.
- И на месте ушей то, что любим слушать.
- Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят. После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу.

Анализ: Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга.

1. Как вы думаете из чего складывается представление о других людях?

2. Говорит ли это об открытости человека?

Упражнение 5. «Записки».

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Анализ: высказывание впечатлений о прошедшем занятии, что интересного и нового вы узнали?

Занятие 2. «Внутренний комфорт».

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости. Выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости, реконструкция прошлых событий, повлекших за собой возникновение невроза, прояснение актуальных переживаний и потребностей. Обретение внутреннего комфорта и спокойствия, релаксация, укрепление чувства безопасности.

Упражнение 1. «Правда или ложь?».

У каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки все участников. Ведь это

прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Анализ: Сложно ли было слушать мнение другого человека о Вас?

Упражнение 2. «Стирка»

Представьте себе, что вы живете в те времена, когда все стирали белье вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилось гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжелыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться? «

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

4. «Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку».

Интерпретация ответов

Когда к скучным домашним делам добавляется еще и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате все складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он все равно пойдет.

4. Если вы ответили, что начнете стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Упражнение 3. «Состояние мечты» (работа с ассоциативными картами).

Участники выбирают по одной карте, которая бы ассоциировалась с местом,

где хотелось бы побывать.

1. Расскажите об этом месте (реальное оно или вымышленное, какие чувства и эмоции вы испытываете).

2. Охарактеризуйте свое настроение в этом месте тремя словами эмоциями.

3. Выберите еще 3 карты, которые подскажут вам, как достичь этого настроения. Это могут быть ваши внешние ресурсы.

4. Разложите все выбранные карточки в соответствии с эмоциями. Проанализируйте.

Упражнение 4. «Мое безопасное место».

Предлагаю вам разместиться по удобней, примите комфортное для вас положение, закройте глаза, сконцентрируйтесь на своих ощущениях, не думайте не о чем, что вам предстоит сделать сегодня или завтра. (Включается спокойная музыка). Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дышите глубоко и равномерно.

Представьте себе место, ваше место, где вам хорошо и комфортно, ваше безопасное место. Это, может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже были и где хотели бы побывать. Это может быть реальное или вымышленное место.

Возможно это комната, дом, пляж лес, палатка. Вы можете находиться там одни или вместе с людьми, которых хотите там видеть. Это место, в котором вы чувствуете себя в полной безопасности. Здесь вы уверены, спокойны, вам тут уютно, тепло и удобно. Это место, куда вы можете всегда вернуться. Рассмотрите это место хорошо, запомните, как оно выглядит, запомните чувства, ощущения, которые у вас появляются, прислушайтесь к себе.

Когда будете готовы, вернитесь в реальный мир, откройте глаза, дышите ровно.

Анализ: Насколько комфортно Вам было в вашем безопасном месте? Какие чувства Вы испытывали?

Упражнение 5. «Записки».

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Занятие 3. «Самооценка»

Цель – создание условий для сохранения и укрепления здоровья, педагогов, создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы, определить способы самовосстановления, выбрать оптимальный для себя способ самовосстановления.

Упражнение 1. «Наши ожидания» (работа в парах)

- Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке).

- Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг)

Участники зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

- То, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности.

Анализ: Как вы думаете, совпадут ли ваши ожидания с действительностью?

Упражнение 2. «Плюс-минус»

Материалы и оборудование: на доску крепится серединка ромашки с рожицей смайлика; цветные лепестки в форме лепестков; ручки для каждого участника.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои лепестки с плюсами и минусами к серединке ромашки.

Анализ: Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Упражнение 3. «Что мне приносит удовольствие?»

Мозговой штурм. На доске записывается перечень способов регуляции: юмор, общение, прогулки, хобби, застолье, семья и другое.

Участники выбирают для себя 5 приятных дел по степени удовольствия, доступности и частоты использования и тем самым выбирают наиболее приятные и доступные для себя занятия.

Анализ: Хватает ли Вам время на любимые занятия? Если да то, как вы находите время для этого? Если нет, то почему? Как правило, в результате оказывается, что у присутствующих достаточно времени на эти занятия, но они по разным причинам этого не делают.

Существует два способа возобновления: естественная регуляция и саморегуляция. Естественные способы регуляции организма. Многие из них используются интуитивно. Это - длительный сон, вкусная еда, отдых на природе, отдых среди животных, баня, массаж, спорт, танцы, музыка и многое другое. Но, к сожалению, подобные способы не всегда можно использовать на работе или непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилась усталость.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем влияния человека на себя с помощью слов, образов, управления мускульной системой (напряжением) и дыханием.

Упражнение 4. «Откровенно говоря»

Материалы: карточки с незаконченными фразами

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

- Откровенно говоря, когда я иду на работу ...
- Откровенно говоря, когда я скучаю, то ...
- Откровенно говоря, когда мне очень трудно забыть ...
- Откровенно говоря, когда я до сих пор не знаю ...
- Откровенно говоря, мне до сих пор ...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, мне радостно, когда ...
- Откровенно говоря, мне очень хочется ...
- Откровенно говоря, я думаю, что самое главное в жизни ...
- Откровенно говоря, я всей душой ненавижу ...

Анализ: Сложно ли вам было преодолевать барьеры самовыражения?

Упражнение 5. «Мешочек пожеланий»

Участники вытаскивают позитивные пожелания и зачитывают их. (В ближайшее время Вам особенно повезет! Вас сегодня ожидает сюрприз! и. т.д.)

Рефлексия

Что понравилось? Что узнали нового? Чему научились?

Занятие 4. «Эмоции»

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики стрессовых ситуаций.

Упражнение 1: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».

Анализ: Поясните почему вы выбрали именно эту характеристику для себя.

Упражнение 2. Притча «Еще одна большая программа»

У одного купца было 150 верблюдов, они шли пустыней, навьюченные товарами, а с ними еще 40 послушных рабов и слуг. Одним вечером купец пригласил в гости своего друга. Это был Саади. Всю ночь он без усталости рассказывал гостю о своих делах и заботах, о том, какая тяжелая его профессия. Он рассказывал о своих сокровищах в Туркестане, о своих владениях в Индии, показывал документы на владение ювелирными изделиями. «О Саади, - вздыхал купец, - я осуществлю еще одно путешествие. А уже после этого я позволю себе заслуженный отдых, о котором мечтаю так, как ни о чем на свете. Я хочу отвезти персидскую серу в Китай, я слышал, что она там, в большой цене. Оттуда я повезу китайские вазы в Рим. Потом мой корабль повезет римские ткани в Индию, а оттуда я повезу индийский металл в Халаб. С Халаба я буду экспортировать зеркала и изделия из стекла в Йемен, а с Йемена вывезу бархат в Персию». С мечтательным выражением на лице он рассказывал все это скептически слушающему его Саади. «А уже после всего этого моя жизнь будет посвящена отдыху и размышлениям - наивысшей цели моих мечтаний!»

Упражнение 3. «Безопасное место» (релаксация)

- слышащего (слышу);
- осязающего (ощущаю);
- тонко чувствующего запахи (обоняние).

Расскажите по очереди о своих ощущениях.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите - облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите - пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете - тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные,

слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

(музыка релаксационная).

Упражнение 4. «Чепуха»

Описание. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на вопрос, вновь загибает лист, передает дальше и т. д.

Примерный перечень вопросов:

1. Укажите минусы в вашей работе?

2. Укажите плюсы в вашей работе?

3. Какими способами вы справляетесь с стрессовыми ситуациями?

4. Какими способами вы поднимаете себе настроение?

Смысл упражнения. Внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Анализ: достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

Упражнение 5. «Записки»

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т. д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Занятие 5. «Индивидуальные особенности»

Цель: формирование навыков преодоления стресса, снятие эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья педагогов, формирование позитивного психологического климата группы, учить находить в себе главные индивидуальные особенности. Создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Упражнение 1. «Мой портрет в лучах солнца»

Задание для участников: нарисовать солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтоб у солнышка было как можно больше лучей.

Анализ: После выполнения этого задания ответьте себе на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения».

Упражнение 2. «Комиссионный магазин»

Предлагается поиграть в магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Упражнение 3. «Формула любви к себе». (Мультфильм про ослика)

Анализ после просмотра мультфильма.

1. Задумывались ли вы о любви к самому себе?

2. В чем это проявляется?

3. Комфортно ли вы себя чувствуете, когда вам приходится быть собой?

Нужно понять, что для каждого человека необходимо быть самим собой, принимать себя таким, какой ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Если вы будете любить себя, то это даст вам больше возможности развиваться.

Упражнение 4. «Пессимист, Оптимист, Шут»

1. Предлагается каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями для последующей работы (возможна анонимность).

3. Зачитываются группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Предлагается группе разделиться на три подгруппы и раздаются каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение 5. Релаксация. Ералаш про школу

Упражнение 6. «Записки»

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Занятие 6. «Имидж современного учителя»

Цель: информационно-психологическое развитие педагогического профессионализма, систематизирование имеющихся знаний педагогов об имидже. Активное социально-психологическое обучение, формирование и развитие собственного уникального имиджа. Включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации. формирование установки на взаимопонимание, совершенствование коммуникативной культуры.

Имидж педагога – эмоционально окрашенный стереотип восприятия ОБРАЗА учителя в сознании воспитанников, коллег, социального окружения, в массовом

сознании.

Одно из главных качеств имиджа учителя - способность и желание учителя «расти». Каким бы высоким ни был профессиональный уровень подготовки, он обязан постоянно совершенствовать свои личностные качества.

1. Упражнение: «Самопрезентация»

Предлагается каждому из участников рассказать о себе (имя) и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

- удивление,
- интерес,
- радость.

Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление – интерес - радость». По окончании процедуры можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).

2. Упражнение «Точка зрения»

Участники разбиваются по группам. Им задается тема общения, но одна группа отстаивает одну точку зрения («за»), другой – противоположную («против»). Раздаются карточки оранжевые – «за», синие - «против».

Задача каждой группы - склонить оппонента к своей точке зрения по определенной проблеме.

1. Необходимость школьной формы;
2. Инопланетный контакт новые возможности развития;
3. Воспитывать детей должно государство, а не родители.

Анализ: фактически идет работа с возражениями. Кто с удовлетворением принимает изменение своей точки зрения? Никто. Какие приемы позволяют сделать этот процесс более «гладким».

Основной принцип – не конфликтовать (прийти к компромиссному решению, договориться).

Особенностью имиджа педагога является высокая адаптивность педагога, способность любыми средствами понять другого человека и договориться.

3. Упражнение «Дама - Король»

Если вы хотите стать немного наблюдательнее, развить свой собственный имидж, то вам подойдет следующее упражнение.

Представьте себе, что вы гуляете по улице, в общественных местах. Попробуйте каждого встречного человека отнести к одному из типов (согласно игральным картам):

- «Дама черви» - привлекательная женщина
- «Дама бубны» - добрая женщина
- «Дама трефы» - серьезная женщина
- «Дама пики» - злая женщина
- «Король черви» - привлекательный мужчина
- «Король бубны» - добрый мужчина
- «Король трефы» - серьезный мужчина
- «Король пики» - злой мужчина

Просмотр эпизода фильма «Гараж».

В конце прогулки ответьте на вопросы:

- По каким признакам я отношу имидж человека к тому или иному типу?
- Какие типы приятнее для вашего глаза?

- Какие типы подходят вам больше всего?

- Как я могу изменить свой образ, чтобы подойти к представленным типам?

К сведению, - основа будущего общения закладывается в первые 15 секунд вашей встречи. И то, как вы пройдете это «минное поле» - залог эффективного сотрудничества с воспитанниками, родителями, коллегами.

Педагог во все времена, по старым стандартам ли, в ногу ли с новыми стандартами, всегда приходится быть в курсе новой информации, технологий, одним из первых осваивать технические новинки, настраиваться на ожидания ребенка, родителей, группы, на требования «сверху». Все это - элементы творческой составляющей имиджа, профессиональные качества педагога.

Медики и психологи утверждают, что, не обладая такими способностями, педагог будет испытывать давление, стресс, эмоциональное выгорание, болезнь. Самое лучшее лекарство от стресса и профессионального выгорания это творческий подход к сложным ситуациям, и, конечно же юмор.

4. Упражнение «Ситуации».

Каждому участнику предлагается выбрать одну из предложенных ситуаций, может одна из ситуаций с вами случалась? (Группы) Как бы поступили другие участники?

1. Учитель дает задание, но один из учеников говорит: «Я не хочу этого делать!»

2. При выполнении самостоятельной работы в классе, когда стоит полная тишина, ученик громко мяукает. Смех.

3. Ученик говорит вам: «Я снова забыл принести тетрадь».

4. Ученик говорит вам: «Я чувствую, что уроки, которые вы ведете, не дают мне новых знаний. Я вообще думаю бросить занятия по вашему предмету».

5. Вы отбираете у ученика дневник, а он со злостью говорит вам: «Дура!»

Ситуации бывают разные и учитель должен с достоинством выйти из них – креативно и с юмором.

5. Упражнение «Заключение»

Создать привлекательный имидж учителя для ученика, родителей и как выглядит для вас. На лепестках от ромашки написать качества. Каждый участник зачитывает написанные им качества, а лепестки крепятся к смайлу. Давайте подведем итоги, как все же выглядит современный учитель:

Имидж «хорошего» учителя в восприятии всех изучаемых категорий учащихся и родителей четко связан с такими универсальными качествами, как миролюбивый, веселый, тактичный, откровенный, активный, щедрый, уверенный, сотрудничающий, организованный, трудолюбивый, умный и приятный, понимают, что возможности человека ограничены, и не на все вопросы есть ответы.

Занятие 7. «Креативность учителя в педагогической деятельности»

Креативный (от латинского creation – созидание, [co] творение) – творческий, созидательный, новаторский.

Креативность представляет собой ансамбль характеристик, имеющих у каждого человека, способных развиваться и дающих возможность их владельцу думать независимо, гибко, с воображением. Креативность свойственна всем индивидам... (Доснон О.)

Креативность является важнейшей характеристикой профессиональной деятельности учителя. В отечественной психологии креативность рассматривается как «творчество», творческие возможности человека как устойчивая особенность

человека, проявляющаяся в его социально значимой творческой активности (Н.М. Гнатко).

По мнению Э. Фромма, «Творчество - это способность удивляться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, нацеленность на открытие нового и склонность к глубокому осознанию своего опыта».

Цель: информационно-психологическое развитие педагогического профессионализма, посредством приобретения и осмысления жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии. Демонстрация возможностей использования креативности при решении жизненных и профессиональных целей. Тренировка ассоциативного мышления, поиск неожиданных взаимосвязей предметов, явлений, понятий, научить выходить за рамки непосредственно представленной ситуации.

Просмотр отрывка «Ералаш» - «Новый метод».

Упражнение 1. «Кто Я»

Каждому из участников предлагается выбрать цвет кружочка и на нем написать свое имя, но таким образом, чтоб оно вам самим нравилось – это может быть имя в уменьшительно-ласкательной форме, или может быть вам всегда нравилось другое имя и вы бы хотели, чтоб вас так называли, это могут быть воспоминания детства – как называли вас родители или друзья и т. д. (кружочки с именами прикрепить на булавочке к одежде). Чтоб нам всем было легче друг друга запомнить предлагаю вам продемонстрировать себя. В течении 30 секунд. Вы можете петь, рассказывать стихотворение и т.д. Участники выбирают самого запоминающегося.

Анализ: Как вы считаете почему именно этот(и) участники вам запомнились больше всего?

Упражнение 2. «Ассоциации»

Участники разбиваются по группам 3 - 4. Каждая группа вытягивает карточки с заданием. В карточке указаны два предмета, необходимо выстроить ассоциативную цепочку между ними из 5 – 6 слов или словосочетаний - подобрать такие слова, которые были бы логически связаны между собой и все вместе связывали бы эти предметы.

Пример: калькулятор – электричество – замыкание – пожар – спички.

1. Творчество – кофе; досуг – общение.
2. Театр – коллектив; энергичность – артистичность.
3. Тяга к сложности – чувство юмора; оригинальность – независимость.
4. Потребность в одиночестве – склонность к риску; заинтересованность – интуиция.

Анализ: Какие из выдвинутых ассоциаций вам запомнились, показались наиболее яркими? В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями?

Упражнение 3. «Пиктограмма»

Зачитывается для каждой группы 5 слов и словосочетаний, задача участников сделать для каждого слова небольшой рисунок — такой, при взгляде на который они смогли бы вспомнить, что было названо. Использовать в рисунках слова, буквы или цифры нельзя. Каждый рисунок будет, выполняется на отдельном листочке. Каждая группа демонстрирует свои рисунки и обсуждают, что их побудило изобразить эти понятия именно таким образом. Выкладываются рисунки каждой группы, участники озвучивают все предложенные участниками варианты.

Перечни слов и Словосочетаний для выполнения упражнения:

Список 1: Багаж, Имущество, Наслаждение, Безобразие, Обида.

Список 2: Зависть, Аромат, Вкус, Расставание, Свидание.

Список 3: Интересная работа, Скучное путешествие, Мечта, Романтика, Любовь.

Список 4: Интерес, Прошлое, Будущее, Мироздание, Материя.

Анализ: Какие понятия было изображать проще, а какие сложнее, с чем это связано? Какие варианты рисунков представляются самыми оригинальными? А самыми понятными, с помощью которых проще всего запомнить, что за слово было названо? Чаще всего самые простые варианты оказываются менее креативными, зато более понятными. С чем это связано?

Упражнение 4. «Сочиняем стихи».

Каждой группе дано начало стихотворение, нужно придумать окончание (на выполнение дается 5 минут):

Утром настроение плохое,
Глаз накрасить не могу никак...
Вместе с мужем мы собрались
Выйти вдруг куда-нибудь...
Я решила похудеть,
Села на диету...
После школы я решила
Быстренько уйти домой...
Всех решила удивить
И французский суп сварить...

Анализ: Что при выполнении задания оказалось наиболее сложным, а что, наоборот, упрощало работу? Какие варианты из числа высказанных участниками наиболее ярко запомнились, чем именно?

Упражнение 6. «Записки»

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Занятие 8. «Конструктивное решение конфликтных ситуаций»

Цель: формирование и развитие навыков в решении конфликтных ситуаций.

Обращение к собственному опыту конфликтного взаимодействия. Помочь педагогам преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций. Повысить степень удовлетворенности принятым решением в ходе разрешения конфликтной ситуации, проанализировать и оценить приемлемость выбранного способа разрешения конфликта.

Упражнение 1. «Цвет настроения»

Участникам предлагается начать сегодняшний день с того, что каждый из присутствующих скажет какого он сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении цвета вашего состояния. Расскажите, пожалуйста, о том, как менялось ваше настроение, и цвет соответственно в течение утренних часов с момента как вы проснулись и до настоящего времени.

Поясните, почему вы выбрали для обозначения вашего настроения именно тот цвет, который вы называли.

Упражнение 2. «Федорино горе» (Мультфильм)

Предлагается посмотреть мультфильм, в котором прослеживается конфликтная ситуация, вам необходимо рассмотреть и проанализировать ее.

1. Определите участников сторон конфликта.
2. Из-за чего произошел конфликт.
3. Потребности и опасения сторон конфликта.
4. Выбранный способ решения конфликта.
5. Оценка выбранного способа решения конфликта.
6. Вам так же необходимо оценить роль данной истории:

Самовар – (лидер)

Тараканы – (мнимые друзья Федоры)

Курица – (подстрекательница).

Упражнение 3. Анализ конфликтной ситуации

Участникам предлагается раздаточный материал (таблица, которую необходимо запомнить).

1. 1 – графа – ситуация, произошедшая с вами вызвавшая конфликт.
2. 2 – графа – эмоции, которые в тот момент были.
3. 3 – графа – как вы вели себя во время конфликта.
4. 4 – графа – какие мысли были в момент конфликта.
5. 5 – графа – альтернативные действия, что можно было сделать, чтобы избежать конфликта.

Ситуация	Эмоции	Поведение	Мысли	Альтернатива

Такой анализ конфликтной ситуации позволяет найти альтернативное решение и сохранить положительное эмоциональное состояние. Повысить степень удовлетворенности принятым решением в ходе разрешения конфликтной ситуации, проанализировать и оценить приемлемость выбранного способа разрешения конфликта.

Упражнение 4. «Плюсы и минусы конфликта»

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.

Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут.

Положительная сторона	Отрицательная сторона

1. сложно было выполнять упражнение? Как вы думаете, что легче написать – «+» или «-»?

2. способен ли конфликт выполнять конструктивную функцию развития, личностного роста его участников.

3. насколько опасна деструктивная функция конфликта на личность человека?

Упражнение 5. Притча (спокойная мелодия)

Жил-был один молодой человек. Он не умел ладить с людьми: почти любое взаимодействие с людьми у него всегда превращалось в конфликт, его все не любили и старались держаться как можно дальше. У него совсем не было друзей из-за его

чрезмерной агрессии и конфликтности. У него был отец, и люди часто жаловались ему на сына и просили как-то повлиять на него. Этот молодой человек однажды решил завести себе друзей, но не знал как это сделать и решил спросить совета у отца.

Отец, сказал ему следующее: «Сын мой, я знаю, что ты часто ссоришься с людьми и поэтому у тебя нет друзей. И я знаю, что ты хочешь с кем-то подружиться, но у тебя не получается. У меня есть один совет для тебя: ты же видел наш деревянный забор? Я прошу тебя каждый раз, когда ты будешь с кем-то ссориться забивать в забор по гвоздю.»

Юноша стал делать, то что сказал отец. Каждый день он вбивал гвозди в забор и через несколько месяцев в заборе не осталось места. Гвоздей было так много, что не видно было самого забора.

И тогда юноша опять пришел к отцу: «Отец, что мне делать? В заборе больше нет места для гвоздей!»

На что отец ответил ему: «Ты можешь вынимать по гвоздю за каждый день без ссор».

Сын послушал его, и постепенно стал вынимать один гвоздь за другим. И через какое-то время забор полностью отчистился от гвоздей. Сын позвал отца: «Отец, я сделал все как ты сказал, и стал меньше ссориться с людьми, но только забор теперь весь в дырках»

И отец сказал: «Да, сынок, сколько бы ты гвоздей не вытаскивал, дырки не исчезнут никогда!».

О чем говорит нам эта притча? Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение 6. «Записки»

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Занятие 9. «Коммуникация как обмен информацией»

Цель: способствовать формированию позитивных отношений, способствовать сознанию и умению выражать свои чувства, усвоение практических умений позитивного общения. Развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, совершенствование коммуникативных навыков. Умение правильно воспринимать полученную информацию. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Упражнение 1. «Настроение»

Предлагаю начать сегодняшнее занятие с того что подарим друг другу подарки на сегодняшний день, но сделать это нужно с помощью жестов и мимики.

Легко ли вам было выражаться с помощью жестов и мимики. Как вы считаете почему?

Упражнение 2. «Качества приятного собеседника»

Напишите 7 – 10 качеств приятного собеседника – на ваш взгляд.

Оцените себя по 10-ти бальной системе по этим качествам.

Например:

1. Умение слушать;
2. Тактичность;

3. Умение интересно рассказывать;
 4. Душевность;
 5. Чувство юмора;
 6. Содержательность информации;
 7. Умение задавать вопросы и т.д.
- Легко ли вам было оценивать себя? Почему?

Упражнение 3. «Попутчик»

В нашей жизни нам часто приходится быть пассажиром и попутчиком кого-то. И, как правило завязывается разговор. Сможете ли вы его поддержать или вы можете начать разговор сами. Давайте попробуем вспомнить некоторые ситуации (раздаются карточки с ситуациями, работа в группах).

1. Мысленно представьте себя в поезде, своих соседей по купе, о чем и как вы будите с ними разговаривать?

2. Выберите в транспорте (в группе) себе «собеседника», наиболее приятного вам с первого взгляда. Попробуйте интуитивно определить его индивидуально-психологические особенности по внешнему виду, позе, одежде.

Довольны ли вы собой в общении? Что создавало неудобства и когда вы испытывали дискомфорт? Что доставило вам радость?

Упражнение 4. «Превращусь-ка я в уют»

Предлагается разделить по парам для выполнения следующего занятия. Вам необходимо превратиться в бытовые приборы и изобразить их.

Карточки – раскаленный уют, старенькая стиральная машинка, бодро идущий будильник, разрывающийся от звонка телефон, настольная лампа, компьютер который плохо работает.

Кому было легко, а кому было трудно угадать предмет? Как вы думаете почему?

Упражнение 5. «Ассоциация»

Необходимо разделить по парам и опишите, какими вы видите, друг друга: например - если вы были бы: игрушкой растением, музыкальным инструментом, фруктом.

Кем вы себя представляете? Были ли совпадения? Чье высказывание вам больше всего понравилось и почему?

Занятие 10. «Путешествие в будущее»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения. Повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Упражнение 1. «Легкое путешествие в будущее» (работа с ассоциативными картами)

Все мы родом из детства и как в детстве мы любим, загадывать желания, мечтать.

1. Выберите одну карту, которая отвечала бы на ваш вопрос о том, что бы вы хотели бы получить, приобрести.

2. Выберите вторую карту, которая бы обозначала то, с чем бы вам хотелось бы расстаться, оставить, потерять.

Обсуждение причин выбора, обсуждение карт на ассоциативном уровне.

Упражнение 2. «Зато...»

Каждому участнику предлагает вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную

ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем все листки собираются, перемешиваются и предлагается участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связей типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, предлагается обсудить результаты и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

3. Упражнение «Просто скажи «нет»

Участники делятся на две группы. Потом каждый из участников, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы. Периодически меняется состав пар.

Смысл упражнения: Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

Анализ: Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Упражнение 4. «В чем мне повезло в этой жизни»

Участники группы разбиваются по парам. Предлагается задание: «В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Упражнение 5. «Записки».

Необходимо написать записку, которая бы выражала ваше эмоциональное состояние в конце занятия, содержание в ней может быть любым: от мудрых мыслей, утверждений, высказываний, выдержек из книг, фильмов и т.д. В конце цикла занятий записки зачитываются и определяется эмоциональный фон, что приводит к самоанализу.

Цикл занятий завершен и мы можем приступить к анализу наших скопившихся записок и проследить как менялись наши настроения, каким был окрас эмоций и т.д.

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с

воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются прослушивать музыкальные произведения.

Приложение № 3
к Примерной программе по сохранению
психологического здоровья педагогов

Психологические игры для педагогов

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. Игровые упражнения помогают педагогу ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), по дороге на работу или домой.

Игры-релаксации

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, педагог может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику.

Упражнение 1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, в классе, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза,

ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Заканчивать упражнение необходимо словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение 2. «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение можно делать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как педагог почувствовал психологическую напряженность.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение 3. «Дерево»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение 4. «Книга»

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской). Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги - ее покой,

положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие «иных миров» и внутреннее «включение» в один из них дает учителю возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно «выключаться» из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие» внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

Упражнение 5. «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение 6. «Голова»

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя «стресс руководства» и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте

рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 7. «Руки»

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение 8. «Настроение»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что «воспитывать должны в школе», что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

Упражнение 9. «Пословицы»

Предлагается упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы» (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте

фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 10. «Открытость»

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологи-чески близко подойти к нему.

Упражнение 11. «Ритм»

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль «зеркала» пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая уникальным психологическим «ритмом», и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

Адаптационные игры для начинающих педагогов

Упражнение 1. «Фокусировка»

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Кисть!» - на кисти правой руки, «Палец!» - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

Упражнение 2. «Дыхание»

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 3. «Психоэнергетический зонтик»

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя:

уверено, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

Упражнение 4. «Распределение внимания»

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и «краем глаза» смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через, сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.

Приложение № 4
к Примерной программе по сохранению
психологического здоровья педагогов

Рекомендации для педагогов

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
5. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
6. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
7. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
8. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
9. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
10. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
11. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви

педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят нашумевшие фильмы, постановки и... постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

14. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

15. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.

16. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

17. Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

18. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

19. Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

20. Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

21. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

22. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает

активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Приложение № 5
к Примерной программе по сохранению
психологического здоровья педагогов

Практикум с элементами тренинга
«Снятие психоэмоционального напряжения и усталости (сокращенный
вариант тренинга для педагогического совета)»

Подготовила педагог-психолог Кобылянская А.И.

Цель тренинга: сохранять и укреплять психофизиологическое здоровье педагогов, посредством группового воздействия снятие эмоционального напряжения, формировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

Задачи:

1. Нейтрализация и подавление отрицательных эмоций.
2. Сохранение и укрепление психического здоровья.
3. Укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи, создание в группе позитивного настроения.
4. Научить педагогов использовать приемы саморегуляции, релаксации и других способов снятия эмоционального напряжения, особенно, в сложных жизненных ситуациях.

Актуальность.

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряженность, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

«Правила группы»: основные принципы работы в группе.

После приветствия ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.
2. Можно говорить все, что ты думаешь.
3. Каждый имеет право на свое мнение (никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других).
4. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.
5. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

Этапы работы:

1. Вводная часть. Теоретическое обоснование термина «Эмоциональное выгорание педагога».

Причины возникновения и методы его преодоления.

2. Практическая часть.

3. Релаксация.

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально обусловленных состояний. Но, к сожалению, профессиональная деятельность педагогов осуществляется в особых условиях и связана с влиянием целого ряда негативных факторов (интенсивность труда, большие психоэмоциональные нагрузки, повышенные нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.), что причисляет ее к стрессогенным профессиям с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и предъявляет высокие требования к личности специалиста. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда педагога, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания», что влечет за собой нарастающее чувство неудовлетворенности своим трудом, ухудшение самочувствия и настроения, усталости, профессиональные кризисы, стрессы и т.п. От чего это происходит?

Это своего рода психологическая защита на:

- трудноизмеримое содержание работы
 - наличие психоэмоциональных перегрузок
 - повышенная ответственность
 - высокая степень эмоциональной вовлеченности в процесс работы с детьми,
- что приводит к стрессовому эмоциональному напряжению.

Если нарушается баланс между требованиями профессиональной среды и индивидуально-личностными характеристиками педагога, развивается синдром

эмоционального выгорания. Как только человек начинает понимать это свое состояние – у него включаются психологические механизмы защиты, о которых говорилось выше.

В результате снижается эффективность профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение психологического здоровья педагогов, снижающих риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса в профессии в целом.

С целью профилактики психоэмоционального выгорания педагогов, могут быть предложены некоторые рекомендации, которые помогают выйти из ситуации, провоцирующих стрессы:

Ароматерапия.

Всем известные масла, которые без проблем можно приобрести в аптеке.

Ароматизация помещения: 3 - 5 капель в аромалампу, заправленную водой и зажечь свечу, длительность процедуры 15 - 30 минут. Ароматы, которые применяют при:

- переутомлении — апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, лимон, ладан, мята, роза;

- депрессивных состояниях — корица, лаванда, пихта, роза, шалфей;

- раздражительности — анис, ель, кипарис, мандарин, мелисса, можжевельник, розмарин;

- повышенной эмоциональности — жасмин, лаванда, ладан, мелисса, мята, роза, сандал, сосна.

Но, при всей благоприятности ароматерапии, есть очень важные моменты, о которых необходимо знать:

- 1) индивидуальная непереносимость масла (аллергия)

- 2) беременность

- 3) эпилепсия

- 4) при болезнях почек противопоказаны ароматы ели, можжевельника, пихты.

А теперь, дорогие коллеги, предлагаю вам немного поиграть.

Этапы работы:

Этап – разогрев:

1. Упражнение-приветствие

Упражнение «Улыбка по почте». Стоя в кругу, участники держатся за руки. Необходимо «почтальону» передать улыбку при этом совместить с легким пожатием руки. «Получатель» приняв «письмо» широко улыбается.

Опрос самочувствия

Какое настроение, какие ощущения в данный момент, какой вкус во рту...

2. Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в

одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

3. Упражнение «Звери»

Все встают в круг. Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, белым бычком). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – **присесть**, а всех остальных – не дать ему это сделать. Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удержать названного «зверя». Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех. (звери для примера: кошка, собака, волк, лиса, верблюд, овца, тигр).

Основная часть.

1. Упражнение «Пальма. Крокодил. Слон»

Цель. Введение в атмосферу тренинга.

Упражнение проводится в кругу, участники стоят. Ведущий предлагает участникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона».

«слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши)

«пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево)

«крокодил» – (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс)

Упражнение выполняется тройками. Ведущий указывает на участника и называет кого он должны изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить заданную «скульптуру». Ведущий постепенно увеличивает темп выполнения задания.

2. Упражнение-активатор «Печатная машинка»

Попытка воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибется — выходит из игры.

3. Упражнение: «Поймай хвост дракона»

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы, сплочение участников группы.

Педагоги выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача головы — поймать хвост. А задача хвоста — убежать от головы. Туловище дракона не должно разрываться, т. е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста можно выбрать новую голову и новый хвост.

Этап – Релаксация.

Цели: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

1. Техника «Управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох — на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) — делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака. Теперь сделаем то же самое с закрытыми глазами. Это удваивает эффект.

2. Техника «Напряжение — расслабление»

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих:

- ☐ так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их;
- ☐ напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки;
- ☐ напрягите и расслабьте икры;
- ☐ напрягите и расслабьте колени;
- ☐ напрягите и расслабьте бедра;
- ☐ напрягите и расслабьте ягодичные мышцы;
- ☐ напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи;

- ☐ расслабьте кисти рук;
- ☐ расслабьте предплечья;
- ☐ расслабьте шею;
- ☐ расслабьте лицевые мышцы;

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете — вы полностью расслабились.

Заключение.

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали?

Что полезного вынесли для себя, для группы?

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Спасибо всем за участие!

Практикум с элементами тренинга

«Помоги себе сам»

(из цикла занятий профилактики психологического здоровья педагогов)

Актуальность

Выбор сферы деятельности и процесс накопления опыта учителем можно представить как протяженный этап становления качеств личности профессионала. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с учащимися, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Специфическим видом профессиональных деформаций называют синдром эмоционального выгорания. Синдром «выгорания» определяется как долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности, и поэтому рассматривается в аспекте личностной деформации сотрудника под влиянием длительного профессионального стажа, неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе.

Синдром «выгорания» характеризуется как эмоциональное истощение и деперсонализация. Истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

При деперсонализации наблюдаются нарушения отношений с другими людьми; излишняя конформность, чувство зависимости, повышение негативизма, скепсиса, а порой и проявление циничности по отношению к подчиненным, ученикам т.д.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание у педагогов, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Однополюсный состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относят личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Профессиональная педагогическая помощь педагогам по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике синдрома «эмоционального сгорания». Обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования, которое организуют и проводят специалисты психологической службы дошкольных учреждений.

Цели и задачи:

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния
2. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний
4. Помочь выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе

Занятие № 1

Цель – сохранить и укрепить психофизиологическое здоровье педагогов

Задачи:

- Научить определять предстрессовое состояние
- Научить педагогов рационально использовать психическую энергию
- Научить педагогов использовать приемы саморегуляции, релаксации и других способов снятия эмоционального напряжения, особенно, в сложных жизненных ситуациях.

Схема занятия (по Вачкову И.):

- Приветствие
- Опрос самочувствия
- Тема занятия
- Притча
- Разминочные упражнения
- Основная часть
- Рефлексия педагогами
- Резюме ведущего
- Прощание

Приветствие

Упражнение «Улыбка по почте».

Стоя в кругу, участники держатся за руки. Необходимо «почтальону» передать улыбку при этом совместить с легким пожатием руки. «Получатель» приняв «письмо» широко улыбается.

Опрос самочувствия

Какое настроение, какие ощущения в данный момент, какой вкус во рту...

Упражнение «Выбери свой рисунок». Участники, сидя в кругу, выбирают любую по вкусу «свою» картинку. Мини сочинения участников – обоснование выбора картинки.

Тема занятия

Наш цикл занятий носит название «Помоги себе сам». Первое занятие «Пути преодоления стресса»

Девиз

«Помоги себе сам»

Притча двух лягушек.

Жили-были две лягушки, две подружки. Однажды забрались они в погреб и угодили в кувшин с молоком. Барахтались они, барахтались, и вот одна лягушка сказала: «Все! Хватит! Все равно нам не выбраться, а сил уже нет, будь что будет...»,

— сложила лапки и захлебнулась в молоке.

А другая продолжала барахтаться, повторяя про себя: «Лучше умереть в борьбе за жизнь, чем знать о том, что есть шанс на спасение, и им не воспользоваться. Умереть я успею всегда...».

Так, с этими словами она продолжала барахтаться, пока уже окончательно не выбилась из сил, как вдруг, почувствовала под лапками что-то твердое — молоко превратилась в масло.

«О! Чудо! Я спасена!» — воскликнула лягушка, оттолкнулась лапками и выпрыгнула из злополучного, а может и счастливого кувшина, так как только теперь лягушка окончательно усвоила один урок: что как бы ни было тяжело и как бы близко не подбиралась безысходность, за жизнь стоит побороться до конца.

Упражнение «Пакет». Психолог делает из бумаги пакет. Участники мысленно кладут в пакет самое «дорогое». Через некоторое время пакет сминается психологом резко и грубо (демонстрация разрушения). Беседа об ощущениях, чувствах участников упражнения.

Часто педагоги при подготовке к аттестации находятся в состоянии стресса. Что такое стресс? (ответы участников)

ИТОГ:

Это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование

Это напряжение...

Это приправа для жизни...

Признаки стресса (Перечень совместный с педагогами)

• Физиологические:

*бессонница

*головные боли

*учащенное сердцебиение

*боль в спине, желудке и т. п.

они ведут к: артриту, глаукоме, склерозу, инсульту, раку, лейкемии...

• Психологические:

*рассеянность

*расстройство памяти

*тревожность

*беспричинные страхи

*плаксивость

*раздражительность и беспокойство

они ведут к: потере уверенности в себе, соматическим (физическим) заболеваниям, психическому расстройству, лекарственной зависимости.

За время, прожитое в группе, мы попытаемся скорректировать, частично восстановить, укрепить наше психофизиологическое здоровье.

• Научимся определять предстрессовое состояние

• Научимся рационально использовать психическую энергию

• Научимся использовать приемы саморегуляции, релаксации и другие способы снятия эмоционального напряжения, особенно, в сложных жизненных ситуациях.

Разминочное упражнение

Упражнение «Способы быстрого снятия стресса».

Перечень ответов участников:

Библиотерапия

Массаж
Психогимнастика
Аутогенная тренировка
Физическая нагрузка
Слезы
Смех
Светотерапия
Музыкотерапия
Направленная визуализация
Мышечная релаксация
ДРД (диафрагмально – релаксационное дыхание)

Основная часть

1. Психогимнастика.

• **Упражнение «Улыбка на весь день».** Проводить это упражнение желательно утром, после пробуждения, т. к. оно настраивает на бодрое, жизнерадостное настроение на весь день. Кончики губ растягиваем до ушей и в таком положении напеваем мелодию веселой песни, при этом голова закинута назад. Затем, достаем подбородком до груди, и все повторяем сначала.

• **Упражнение «Улыбка для себя».** Расслабляем мышцы лица, таким образом, снимаем мышечное напряжение. Оживляет умственную деятельность. Эмоции: удивления, гнева, страха, презрения, отвращения, блаженства, ярости, радости.

2. Мышечная релаксация.

Упражнение «Лимон» Расслабляем мышцы кисти, рук для снятия мышечного напряжения. Визуализация давки лимонного сока

Упражнение «Кукла – марионетка». Это упражнение для снятия телесных зажимов, внутреннего напряжения. Все части тела двигаются в разные стороны – свободно (начиная, с головы и заканчивая пальцами ног) .

Упражнение «Тише едешь дальше будешь». Это упражнение для тренировки психической пластичности: свобода и сила. Попытка войти в образ другого человека, смена ритмов движения при этом пластичность и непрерывность.

3. Диафрагмально-релаксационное дыхание как основа здорового образа жизни.

Упражнение «Шарик». Представляем мысленно как надувается и сдувается шарик у нас в животе. Вдох - шарик надувается, выдох - шарик сдувается. Упражнение выполняется в медленном темпе. Повторить несколько раз.

4. Направленная визуализация в сочетании с музыкотерапией. Музыкальная композиция из трех тем «Зеленая поляна - Парящий орел - Осенний лес», тематика от грустной-минорной переходит в энергичную мажорную. Психолог читает небольшой описательный текст.

5. Аутогенная тренировка «Я буду! Я смогу! «Участники громко проговаривают слова с уверенностью и бодростью «Я буду! Я смогу! «одновременно ударяют себя в грудь кулачком.

Рефлексия педагогами

- какое настроение на данный момент
- какой способ от стресса более доступен и реален в оказании помощи
- какие чувства испытали при проживании и прослушивании музыкального фрагмента
- совпали ли ваши ожидания по поводу занятия

- что понравилось в занятии
- за кого вы порадовались
- что огорчило на занятии
- все ли удалось на занятии выполнять с легкостью
- что хотелось бы повторить на следующем занятии

Резюме ведущего

«Гармония психических и физических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться»! «

Прощание

На следующем занятии будут предложены игровые способы преодоления стрессовых ситуаций.

Упражнение «Свеча пожеланий». Участники по кругу передают свечку с пожеланиями.

Раздаточный материал. Памятка для участников «Резюме»

До встречи! Удачи!

Использованная литература:

1. Вид В.Д. Хорошее настроение – это просто! СПб., 2001
2. Зайцев Г.К. Твое здоровье. Релаксация психики. СПб., 2000
3. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.
5. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). – М.: Универс, 1993.
6. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... Дубна, 1996
7. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. СПб., 2003
8. metod-sbornik.ru