

Разработчик: Денисенко Марина Михайловна, педагог-психолог
МБОУ СОШ 5 Карасукского района Новосибирской области

Методическая разработка мероприятия «Профилактика эмоционального выгорания педагогов и родителей»

Аннотация.

Эмоциональное выгорание – профессиональный недуг тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу. Этому синдрому подвержены родители и педагоги. Ведь эта работа круглосуточная и весьма специфическая.

В общем виде синдром "выгорания" рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных стрессов средней интенсивности. Наиболее широко эта проблема изучалась в контексте профессиональных стрессов, поэтому возник термин "профессиональное выгорание".

Проблема профилактики выгорания и восстановления психологических ресурсов не теряет своей актуальности. Представленный проект предлагает комплексный подход к решению данной проблемы. Проект посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов и родителей. В работе определены роль, направления работы, содержание, формы работы педагога-психолога по здоровьесбережению педагогов и родителей в условиях образовательного учреждения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья учителей и родителей стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога и родителя, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. У педагогов, эта специфика профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд учителя, и могут вызывать сильное напряжение и стресс. У родителей, это постоянные тревоги за здоровье своего ребенка, боязнь сделать что-то не так, отсутствие свободного времени. Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только мамы, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Успешное воспитание детей напрямую связано с индивидуально-личностными качествами, как педагога, так и родителя, среди которых организованность, повышение самооценки и профессиональной компетенции, нацеленность на результат и другое. Работа с детьми осуществляется не одним педагогом, а во взаимодействии с коллегами и родителями.

Поэтому важно создать благоприятный психологический климат среди педагогов и родителей, развить умения и навыки гибкого выхода из конфликтных ситуаций.

Формирование психологического здоровья педагога и родителя в настоящее время приобретает очень большое значение.

Участники проекта: педагоги ОУ и родители.

Цель:

Профилактика синдрома эмоционального выгорания через тренинги направленные на улучшение эмоционального состояния всех участников, придание уверенности в себе, познания своих личностных особенностей и снятие психоэмоционального напряжения.

Способствование сохранению психического здоровья.

Задачи проекта:

1. Знакомство участников с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
2. Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
3. Обучение участников методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
4. Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
5. Обучение эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;
6. Развитие групповой сплоченности коллектива;
7. Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

Новизна:

Использование интерактивных технологий в психологических тренингах по профилактике эмоционального выгорания педагогов и родителей.

Гипотеза:

Если провести с коллективом педагогов и родителями работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, обучить их навыкам релаксации и дыхательным техникам, навыкам выхода из конфликтных ситуаций, обучить приемам выхода из стресса и его профилактике, провести профилактическую работу по эмоциональному выгоранию, то психологический климат улучшится, улучшится психическое здоровье всех участников.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе диагностического материала, занятий с элементами тренинга, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

Срок реализации проекта: сентябрь-апрель 2019-2020 учебного года.

Направления работы педагога-психолога:

- психопросвещение (консультации, семинары, «круглые столы», наглядная информация);

- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами, родителями – занятия с элементами тренинга, психологические игры, психологические зарядки, релаксация);
- консультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам– личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- медитация и др.

Ожидаемый результат:

1. Улучшение психологического климата в коллективе, между родителями и детьми;
2. Улучшение психологического климата в классах ОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
3. Рост творческого потенциала педагогов.

Содержательная часть.

Разработка проекта.

1. Довести до участников важность данной темы.
2. Подбор методической литературы:
 - Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
 - Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
 - Аминов Н.Л., Морозова Н.А., Смятских А.Л. Психодиагностика специальных способностей социальных работников. Социальная работа. Под ред. И Зимней. Вып. 2, М., 1992.
 - Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
 - Бандурка А. М., Бочарова С. П., Зимлянская Е.В. Психология управления. Харьков:ООО Фортуна-Пресс,1998, с.372-413.
 - Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.

- Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
- Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности.-М.: Политиздат,1991-320 с
- Гремлин С.,Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
- Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
- Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.
- Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999 Дом Локус», 2002.
- Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный
- Маркова А.К. Психология труда учителя., М.,1993.
- Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М.,1994.
- Петрушин В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. М., 2000 г.
- Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск,1994.
- Селье. Г.Стресс без дистресса.М.,Прогресс,1982
- Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002.(метафора проживания состояния и поиск ресурсов).

Выполнение проекта.

№	Сроки проведения	Форма работы	Цели
1	Сентябрь (опрос в начале проекта) Март (опрос в конце проекта)	Диагностика	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Опросник на выявление причин эмоционального выгорания; Методика определения психологического климата
2	Октябрь	Семинар-практикум «Профилактика эмоционального (профессионального) выгорания педагога»	Улучшение эмоционального состояния педагогов, родителей, придание уверенности в себе, познания своих личностных особенностей, увеличение значимости профессиональной деятельности
3	Ноябрь	Упражнения с элементами тренинга	Сплочение коллектива и преодоление психологических зажимов
4	Декабрь	Упражнения с элементами тренинга	Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.
5	Март	Упражнения с элементами тренинга	развивать коммуникативные способности, преодолевать трудности в совместной работе
6	Апрель	Упражнения с элементами тренинга	Актуализация личностного потенциала участников

Текст опросника

Читайте по - одному суждения и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности - учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им

чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам),

забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания",

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания",

"НАПРЯЖЕНИЕ"

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

1 (2), 13 (3), 25 (2), -37 (3), 49 (10), 61 (5), -73 (5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2 (3), 14 (2), 26 (2), -38 (10), -50 (5), 62 (5), 74 (3)

3. " Загнанность в клетку":

3 (10), 15 (5), 27 (2), 39 (2), 51 (5), 63 (1), -75 (5)

4. Тревога и депрессия:

4 (2). 16 (3), 28 (5), 40 (5), 52 (10), 64 (2), 76 (3)

"РЕЗИСТЕНЦИЯ"

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

5 (5), -17 (3), 29 (10). 41 (2), 53 (2), 65 (3), 77 (5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

6 (10), -18 (3), 30 (3), ' 42 (5), 54 (2), 66 (2), -78 (5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

7 (2), 19 (10), -31 (2), 43 (5), 55 (3), 67 (3), -79 (5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

8 (5), 20 (5), 32 (2), -44 (2), 56 (3), 68 (3), 80 (10)

"ИСТОЩЕНИЕ"

1. Эмоциональный дефицит:

9 (3), 21 (2), 33 (5), -45 (5), 57 (3), -69 (10), 81 (2)

2. Эмоциональная отстраненность:

10 (2), 22 (3), -34 (2), 46 (3), 58 (5), 70 (5), 82 (10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

11 (5), 23 (3), 35 (3), 47 (5), 59 (5), 71 (2), 83 (10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

12 (3), 24 (2), 36 (5), 48 (3), 60 (2), 72 (10), 84 (5)

Интерпретация результатов

Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания".

Определение выраженности симптомов.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме "эмоционального выгорания".

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы "выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Определение сформированности фаз развития стресса.

В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Семинар - практикум «Профилактика эмоционального (профессионального) выгорания педагога»

Целью данного занятия является улучшение эмоционального состояния педагогов, придание уверенности в себе, познания своих личностных особенностей, увеличение значимости профессиональной деятельности, а так же получение навыков эффективного общения и повышение способности конструктивно решать проблемы.

Ход занятия:

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать. (1 мин)

Упражнение «Хаотичный опрос»

1. На своей работе я похожа на животное ...
2. Цвет моего настроения на работе...
3. Когда иду на работу, я думаю о...
4. О своей работе в двух словах...
5. Я люблю свою работу, но ...
6. Мои коллеги...
7. Мои ученики
8. Если я потеряю работу...
9. Если мне предложат новую работу...
10. Когда меня загружают на работе...

11. Я получаю удовольствие на работе, когда...
12. Я не получаю удовольствие на работе, когда...
14. Чтобы не испытывать дискомфорт на работе я ...
15. Мои коллеги воспринимают меня как... (4 мин)

Вводная часть. Актуализация.

В настоящее время одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. У учителей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. В ходе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя и пр. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Хорошо известно, как разрушительно действует на человека длительный стресс...

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. (5 мин)

Упражнение «Ассоциации»

Цель: выявление отношения к работе.

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа?” (3 мин)

Упражнение «Портрет педагога» 2 группы.

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

Инструкция: «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально выгоревшего педагога». «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально благополучного педагога».

Ведущий предлагает каждой подгруппе рассказать о том образе, который у них получился. (5 мин)

Вопрос: Какие факторы способствуют возникновению синдрома профессионального выгорания?(3мин)

Упражнение «Мои ресурсы»

Все участники рисуют солнышко. Затем на каждом лучике пишут ответ на вопрос: «В трудную минуту ресурсом для меня является...»(3 мин)

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Три фактора профессионального выгорания.

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствует также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

А также - Возраст (молодые люди более подвержены психическому истощению)

Завышенные ожидания относительно самого себя и окружающих

Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма

Потребность в тяжелой работе

Потребность доказать свою состоятельность

Сильная ориентация на достижение цели

Неумение говорить «нет»

Трудности с делегированием ответственности

Предрасположенность к самопожертвованию

Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим»

Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально – психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

Ситуативные факторы

Рабочие перегрузки

Рабочее напряжение

Межличностные конфликты (с членами семьи, коллегами или руководством)

Отсутствие должной подготовки для осуществления работы

Недостаточные ресурсы .

Недостаточная социальная поддержка.

Недостаток благодарности.

Ресурсы

- 1). Близкие значимые люди (семья).
- 2). Друзья.
- 3). Интересы, увлечения, хобби.
- 4). Работа

Основные симптомы СЭВ:

- Ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
- Нарастающий негативизм по отношению к коллегам;
- Злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином;
- Утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи и вины;

- Повышенная раздражительность на работе, дома;
- Упорное желание сменить род занятий;
- Рассеянность;
- Нарушение сна;
- Обостренная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- Повышенная утомляемость, чувство усталости на протяжении всего рабочего дня.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания:

1 стадия:

Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т.д.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течении 3-5 лет.

2 стадия:

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьники), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

3 стадия:

Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет. (5 мин)

Анкета для выявления стрессовых переживаний.(3 мин)

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 граммов!", "100 граммов!", "125 граммов!" - предполагали студенты.

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

- Ничего, - ответили студенты.

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

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

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

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

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан! (2 мин)

Упражнение «Дерево моего «Я» (И.В.Орлова)

Цель: осознание себя в стрессовой ситуации, в системе профессионального и личного общения;

Содержание: «Давайте совершим экскурсию в глубину собственного «Я». Это «Я» можно изобразить в виде дерева с разными веточками и корнями. Одна из веточек - «качества, которые мешают», другая - «помогают» в вашей профессии». Какие еще веточки есть на вашем дереве? Нарисуйте корни вашего дерева. Корни - это ваши стержневые качества, которые помогают вам постоянно расти и изменяться ».

После того, как участники группы выполняют задание, они садятся в круг и по желанию рассказывают о своем дереве.(7 мин)

Притча про осла и колодец (китайская притча)

Однажды осел упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел, сразу же понял, что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее.

Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в нас, но, ступая по этим камням, мы можем перейти бурный поток.(2мин)

Секреты счастья.

Как мы поступаем с неприятностями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного. Что же можно сделать, чтобы воспринимать жизнь позитивно? **Вот 10 секретов счастья:**

1. Сила отношения. Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.

2. Сила тела. Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.

3. Сила жизни в мгновении. Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.

4. Сила представлений о себе. Человек является тем, что он о себе думает.

5. Сила цели. Цель придает нашей жизни смысл и содержание.

6. Сила смеха. Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.

7. Сила прощения. Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.

8. Сила умения давать. Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.

9. Сила взаимоотношений. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.

10. Сила веры. Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха. (5 мин)

Упражнение «Оптимист, пессимист, юморист»

Вот простой прием, который не позволит испортить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями. Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него. Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность, прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки. Попробуйте наполнить неприятную для Вас историю оптимизмом или чувством юмора. То есть досочиняйте историю и дополните ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Юмористу

1. Директор вызвал учителя «на ковер» за опоздание на работу.

2. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

3. Вы опоздали на автобус.

4. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск. (10 мин)

Упражнение «Я — профессионал»

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Участникам предлагается подобрать по профессиональному качеству на первую букву своего имени.(3 мин)

Сказка «Светя другим – не сгорай сам»

Цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов ценностей.

В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали её Солнышко. Профессия её была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала всё, о чем бы её ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но, почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты, - дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днём.

Но, к сожалению, на работе старания её не ценили, работой загружали, да ещё и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать её работа. Появилась ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими.

Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Всё вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко. Но, тут на помощь ей, пришла Добрая Фея, жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «Я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать». ...«Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Это шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймёшь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьёзно повреждён или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось. Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху». Послушала её Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время

семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела, Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе её почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «Ценность ценна, только если её ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. «Вот и сказке конец. А кто слушал – молодец!». (2 мин)

ТРЕНИНГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «... ЗАТО ТЫ»

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. (10 мин)

Подведение итогов семинара.

Ведущие предлагают разработать рекомендации по предотвращению или преодолению симптомов эмоционального выгорания.(5 мин)

Вот список простых советов которые помогут вам предотвратить появление профессионального выгорания.

Во-первых, нужно общаться вне работы; поискать хобби или интересы, которые могут вас объединить с людьми из других профессиональных сфер.

Во-вторых, заниматься спортом.

В-третьих, использовать свой законный отпуск по назначению.

В-четвертых, планировать время и не брать работу на дом.

В-пятых, попробовать относиться к работе не так серьезно, как раньше. Это всего лишь деятельность, которая не должна замещать настоящую жизнь.

И не забывайте, что некоторые эмоции нужно выплескивать: покричать в лесу, побоксировать грушу, поспорить в очереди и так далее. Главное, чтобы не возникало чувства вины или недовольства собой. Кроме этого, в целях направленной профилактики профессионального выгорания следует стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

ПОМНИТЕ: • Если вы боитесь, что вас побьют, считайте себя битым.

- Если вы думаете, что вы не смеете, вы не посмеете никогда.
- Если вы думаете, что вы проиграли, вы уже проиграли.
- Если вы считаете, что вас оставили позади, это так и есть.

- Потому, что во всем мире успех начинается с воли человека.
- Ваши мысли и стремления должны лететь высоко, чтобы дать вам подняться.

Помните: Работа- всего лишь часть жизни.(5 мин)

А теперь мы хотим вам предложить **Релаксацию «Погружение в детство»**

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладошке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь...

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти .

Чтобы завершить наш семинар, поднимите, пожалуйста, руки, вдохните полной грудью, а теперь слегка наклонитесь влево и левой рукой достаньте под сиденьем стула сюрприз.

(Заранее под сиденье стула скотчем прикрепляется конфетка).(3 мин)

«Экспресс-оценка «выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».			
Количество положительных ответов подсчитайте			
1	2	3	4
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Оценка результатов

1. балл- синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

Книга: Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

Общая цель: достичь хороших межличностных отношений, специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе (педагоги и родители) и соотношение между ними, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.этап .Разогрев

Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.)

Цель: сплочение коллектива. Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

Ход упражнения: участники строятся в шеренгу по : росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вам больше всего понравилось?
- Трудно ли вам было выполнять упражнение?

2.этап Творческие задания

Упражнение в парах «Елочка»

Обнявших руками за пояс участники должны нарисовать елку. Другая пара так же обнявших должна эту елку вырезать, третья пара обнявшись за пояс должны эту елку раскрасить карандашами. Выигрывает та команда, что быстрее справилась с заданием.

2.Этап Творческие задания.(30 минут)

Все участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание

Разминка (для всех)

«Загадки на сообразительность»

Если разобьешь меня, моя работа не остановится. Если сможешь меня коснуться, моя работа закончится. Если потеряешь меня, вскоре найдешь с кольцом. (сердце)

Лежит в тоннеле железное чудовище. Оно может атаковать лишь подавшись назад. О чем идет речь? (пуля)

Упражнение «Придумать рифму слову»(по кругу)

Галка-палка-скакалка-мочалка

Дом-ром-облом-космодром

Упражнение «Применение предметов»

Цель: развитие творческого интеллекта.

Материалы: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Время: 10–15 минут

Процедура: За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их. Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой другой предмет.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?
2. Как можно применять ваш предмет?
3. О чем заставило задуматься это упражнение?

Игра «Самолетик»(5 минут)

4 пары: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Упражнение «Несуществующее животное»

Время проведения: 10-15 мин.

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, цветные карандаши

Ход упражнения

Группа садится за стол, предлагается ватман, цветные карандаши. Группа должна договориться какое животное они нарисуют и составить о нем рассказ: как называется это животное, какое оно (5 характеристик), что оно умеет и какую пользу принесет людям.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали это животное?
2. Как оно называется, что оно умеет делать?
3. Были ли сложности при выполнении упражнения?

Релаксация. «Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук)(вариант 1)

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками).повторить игру с песком 2-3 раза

Медитация «Горная вершина»(5 минут) (вариант 2)

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно

добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

III. Этап – Завершение

Упражнение «Творческая жизнь»

Цель: обобщить представление участников о своих творческих способностях и найти свое творческое начало.

Время: 7–15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Процедура: Участники объединяются в группы по 5-6 человек, получают задание: Сформировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их. Формируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т.е не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т.п).

Обсуждение в группе разобрать все варианты.

Пример:

1. Регулярно выполнять физические упражнения;
2. Овладеть техникой медитации и релаксации.

3. Ведите дневник, пишите рассказы, стихи, песни записывайте умные мысли.
4. Расширяйте кругозор своих интересов и др.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, работа в совместной деятельности.

1. Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем что больше понравилось в приветствии.

2. Упражнение: «Метафорический образ моего настроения»

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

3. Упражнение: «Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

4. Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

Приложение 5

Цель: развивать коммуникативные способности, преодолевать трудности в совместной работе

Задачи: обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме; отработка навыка взаимодействия в группе; способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.

Психологические технологии: музыкотерапия, игротерапия, арттерапия.

Упражнение «Бабушка из Бразилии»

Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движения и произносит определенные фразы. Задача участников – все за ним повторить.

Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!»

Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь: «У нее вот такая нога!»

Следующий участник, повторяет слова и движения ведущего и добавляет что-то от себя, последний участник, стоящий в кругу повторяет за всеми слова и движения и добавляет что-то от себя.

Танцевально-двигательное упражнение.

Звучит музыка, участники под музыку двигаются хаотично по залу, когда возникают паузы ведущий говорит участникам о том, как нужно дотронуться до человека, оказавшегося рядом: «Дотроньтесь до соседа левой рукой», «Дотроньтесь спиной», «Коснитесь друг друга ладонями» и т.п.

Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».

Цель: определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно), поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях).

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

Тест геометрических фигур

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом , «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у педагогов нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

ТЕСТ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

квадрат	треугольни к	прямоугольн ик	круг	зигзаг
внешний вид: женщины				
сдержанный, неяркий, худощавый	элегантн ый, дорогие вещи, ухоженны й	меняющийся , сумасбродны й, не в тон ситуации	неофициа льный, женствен ный, полные	разнообр азный, небрежн ый, экстраваг антный
рабочее место				
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домашняя обстановк а	запущеннос ть или демонстр атив- ность
речь				
сухая, монотонная,	логичная, краткая,	неуверенная, неясная,	непоследова -тельная,	непоследов а-

медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология	эмоциональная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон	сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос	плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты	теплая, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты
язык тела				
скованная поза (зажатость); ; рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех	уверенные, плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд	неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка	быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность

ПРЯМОУГОЛЬНИК:

Изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК:

Лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ:

Жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ:

Организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ:

Потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Игра " Ладшки "

Вызвать у участников положительные эмоции.

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они обводят свою ладонь. В центре ладони пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над пальчиками ладшки. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Процедура проведения: ведущий говорит: «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!»

Рефлексия: «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!»

Цель: Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения. Актуализация личностного потенциала участников.

1. Упражнение: «Комплимент».

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

2. Упражнение: «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

3. Упражнение: «Броуновское движение».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель упражнения: раскрыть имеющиеся психологические ресурсы, способности каждого участника саморегуляции.

Инструкция: у каждого из вас есть лист белой бумаги. Этот лист необходимо условно разделить на четыре части. Можно пользоваться как карандашами и фломастерами, так и красками, по выбору.

Теперь прошу подготовиться и постараться выполнять инструкции.

-В первой верхней части листа я попрошу изобразить любыми символами, знаками, рисунками то, что вам очень нравится и приятно для Вашего слуха, это может быть несколько изображений. (Выполнение участниками).

-Далее в верхней правой части листа я попрошу изобразить любыми предметами, символами, рисунками, знаками то, что вам приятно и что радует Ваше зрение, т.е. созерцание этого приносит Вам неоспоримое удовольствие. Этих изображений также может быть несколько. (Выполнение участниками).

-Теперь поработаем в нижней части листа. Это должно быть изображение того, что приятно, успокаивает, радует Ваше обоняние, т.е. приятные для Вас ароматы, запахи. Изобразите предметы, которые источают те или иные запахи, их тоже может быть несколько. (Выполнение участниками).

-Ну и наконец, последний – нижний сектор Вашего листа. Здесь должны появиться изображения всего того, что успокаивает, радует Вас своими прикосновениями. В данном случае это могут быть не только неодушевлённые предметы, но и одушевлённые предметы.

Посмотрите на свои изображения и убедитесь в мысли о том, что всё, что Вы изобразили на Ваших листах – это и есть Ваш ресурс, это то, что помогает Вам, способствует вашему отдыху, это то, чем Вы внутренне обладаете. Поэтому этот лист можно взять с собой и потом, в случае необходимости, в те минуты, когда бывает трудно, посмотрите на всё то, что вы сейчас изобразили и, поверьте, Вам станет немного легче, потому что у каждого из Вас есть то, что дарит силу и приносит умиротворение.

Упражнение 3. «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог. Наше занятие подходит к концу. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты. (Выполнение участниками).

ПАМЯТКА

как избавиться от любого стресса

1. Окружающий мир это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.
3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.
4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.
5. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.
7. На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.
8. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по-другому.* Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.
9. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в стресс.
10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
11. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие к ней. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым — будь им.
12. Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно

психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

13. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

14. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит преодолеем и мы!

17. Мир вероятностен и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.

18. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.

19. Эволюция за 15 млрд. лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

20. Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я — хороший и делал все, что мог!

21. «Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...

22. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый стресс.

Запасная рекомендация.

Все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут!

