

**ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**
СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ



Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Амурский областной институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Благовещенск, 2026 г.

Профилактика профессионального выгорания. Сборник практических занятий. -
Благовещенск: 2026 г. – 100 стр.

Составитель: Г.Н.Дмитриева, тьютор Центра непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников ГАУ ДПО «Амурский областной ИРО»

Материалы сборника подготовлены и опубликованы по результатам проведённых мероприятий (тренингов, мастер-классов, практикумов) в течение 2022 – 2026 гг. в Центре непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников ГАУ ДПО «АМИРО». В публикации представлены материалы сотрудников ГАУ ДПО «АМИРО» и педагогических работников образовательных организаций области. Практические разработки посвящены темам профилактики и преодолению синдрома профессионального выгорания.

Сборник может быть полезен широкому кругу амурского педагогического сообщества.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Агаркова Т.В. Мастер-класс «Как быстро справиться с профессиональным выгоранием и снова стать успешным»	7
Баженова А.В. Тренинг «Ресурсы личности»	18
Барановская С.В. Мастер-класс: «Сохранение психологического здоровье педагога»	25
Дмитриева Г.Н. Тренинг «Конструктивное взаимодействие как ресурс профилактики профессионального выгорания педагогов»	37
Знаменщикова Ю.В. Мастер-класс «Вошебная формула успеха»	46
Каргалова О.В. Тренинг «Сложности в профессии учителя: как общаться с агрессивными людьми и оставаться в ресурсе»	56
Ковалева Н.А. Тренинг «Как перестать тревожиться»	61
Коробкова Е.В. Психологический практикум «Эмоциональное выгорание. Что делать?»	67
Нефедьева С.В. Мастер-класс «Гореть, но не сгорать»	76
Рябоконь В.Н. Тренинг «Проснись и пой!»	79
Сыч И.Н. Мастер-класс с элементами тренинга «Развитие навыков позитивного мышления»	83
Точилина С.М. Тренинг: «Психологическое здоровье педагога как залог профессиональной успешности»	89

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества профессиональная деятельность педагогов связана с интенсивным общением с людьми (ученики, коллеги, родители, опекуны, администрация). И это общение не всегда окрашено позитивным тоном, поэтому учителя подвержены симптомам постоянного эмоционального утомления и опустошения. Это состояние называется эмоциональным выгоранием.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности, возникающей в результате продолжительного стресса и перегрузки работой

Ученые связывают явление профессионального выгорания с возникновением психосоматических заболеваний. В.В. Бойко под профессиональным выгоранием понимает «приспособление, созданное конкретной личностью для эмоциональной защиты в виде отсутствия отклика на ситуацию стресса». Изучая феномен профессионального выгорания педагогов, Т.В. Форманюк пришла к выводу, что «выгорание» представляет собой «ощущение полного безразличия к трудовой деятельности, к коллегам, обучающимся и всему окружающему».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое прежде всего в профессиях социальной сферы.

В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс.

Профессиональное выгорание наступает у педагога далеко не сразу и отнюдь не неожиданно. Предшествуют наступлению данного феномена период большой активности педагога. Он полностью погружается в свою профессиональную деятельность, забывая о собственных потребностях и нуждах. Далее начинает проявляться усталость, постепенно переходящая в постоянную и хроническую, затем появляется перенапряжение и, как результат – истощение. Следующим признаком выгорания становится личностная отстраненность, характеризующаяся снижением интереса к своей трудовой деятельности. Спустя некоторое время педагог перестает видеть в дальнейшей карьере какие-либо перспективы. Приходит чувство постоянной

неудовлетворенности собой и своей деятельностью. При этом требования к педагогам постоянно растут, нагрузка увеличивается, и соответственно проблема выгорания становится все более актуальной.

В Амурской области с 2022 года активно реализуются меры психологической и методической поддержки педагогических работников и специалистов, занимающихся вопросами профилактики и преодоления профессионального выгорания как одного из компонентов региональной системы научно-методического сопровождения.

В 2024 году проведена диагностика профессионального выгорания педагогических работников образовательных организаций с целью выявления степени выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов школы. В соответствии с результатами диагностики разработаны адресные рекомендации по профилактике и коррекции профессионального выгорания в муниципальных и государственных образовательных организациях области.

Меры психологической и методической поддержки педагогических работников и специалистов включают ежегодную реализацию дополнительной профессиональной программы «Профилактика и преодоление профессионального выгорания педагогических работников»; ежегодно обновляемую серию семинаров-практикумов, тренингов, мастер-классов, вебинаров и других форматов практикоориентированных занятий, направленных на профилактику и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Сборник подготовлен с целью оказания помощи педагогическим работникам в организации и проведении работы по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания. Издание содержит полезные методики, практические задания, игры и упражнения. Они могут помочь педагогам осознать признаки профессионального выгорания и вовремя принять меры; научиться управлять своими эмоциями и стрессом; восстанавливать внутреннюю гармонию и мотивацию; улучшать качество своей работы и жизни в целом.

Данные упражнения и задания могут выполняться как в группе, так и индивидуально. Все развиваемые в предложенных упражнениях навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогических работников.

Практические занятия разработаны специалистами в области психологии и педагогики, они проверены на практике и доказали свою эффективность. Они помогут педагогическим работникам не только преодолеть профессиональное выгорание, но и стать более успешными в своей профессиональной деятельности.

Издание предназначено для педагогов-психологов образовательных организаций для организации и проведения тренингов, мастер-классов, практикумов, психологических квестов, деловых игр и других практических занятий.

Мастер-класс «КАК БЫСТРО СПРАВИТЬСЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ И СНОВА СТАТЬ УСПЕШНЫМ»

Агаркова Татьяна Васильевна,

педагог-психолог

МАОУ "Школа № 22 г. Благовещенска им. Ф.Э. Дзержинского"

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, и как итог может наступить профессиональное выгорание. Педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога, профилактика профессионального выгорания.

Задачи:

- ✓ познакомить участников тренинга с некоторыми приемами психологической саморегуляции;
- ✓ создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- ✓ совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 1ч 50 минут.

Целевая аудитория – группа педагогов от 12 до 15 человек.

Материалы

Для ведущего: Ноутбук, колонки, проектор (по возможности), примеры картин-аффирмаций (презентация или распечатки), мольберт или доска для демонстрации.

Для участников (на каждого):

- ✓ холст на картоне 10\15 или холст на магните 10\10, 10\15;
- ✓ набор акриловых красок (основные цвета + белый и черный);
- ✓ кисти 2-3 размеров (синтетика, тонкая 0 или 1 и широкая (плоская) 5 или 7);
- ✓ стаканчик-непроливайка для воды;
- ✓ палитра (можно одноразовая тарелочка);
- ✓ салфетки бумажные и тряпочка;
- ✓ простой карандаш, ластик;
- ✓ фартуки или нарукавники (по желанию);

- ✓ ручка;
- ✓ блокнот «Профилактика эмоционального выгорания педагога»;
- ✓ лист для записей 10/10;
- ✓ цветные карандаши;
- ✓ карточка с типичной негативной мыслью педагога (5-7 шт.).

Часть 1: ПОДГОТОВКА И АТМОСФЕРА (30 минут до начала)

Пространство: Уютный зал с отдельными столами для рисования. Столы расставлены так, чтобы участники видели друг друга, например, кругом.

Оформление:

✓ На столах – плотная бумага (А5, А4), кисти, акварель/гуашь, маркеры, цветные карандаши, фломастеры, стаканчики-непроливайки, салфетки.

✓ На стенах – плакаты с вдохновляющими цитатами об учительстве и заботе о себе.

✓ Фоновая музыка: спокойный инструментальный или джазовый лофай-плейлист.

Приветственный слайд: на экране заставка с названием мероприятия и цитатой: «Чтобы зажечь других, нужно самому гореть, а не выгорать».

ШАГ 1: СТАРТ И «ПРОВЕРКА ТЕМПЕРАТУРЫ» (10 минут)

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

Ведущий: Добрый день, коллеги! Спасибо, что нашли время прийти сюда, на наше мероприятие «Ключи к процветанию». Сегодня здесь не будет оценок, отчётов и обязательных программ. Только мы, творчество и разговор о самом важном ресурсе – о нас самих. В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

- Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. *(комментируем значение выбранного цвета. Карточки «Значение цвета»).*

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Ведущий: Поднимите выбранную Вами полоску. Посмотрите вокруг. Мы все – целая палитра. И это уже красиво. А теперь на этой же полоске нарисуйте любой простой символ своего сегодняшнего настроения (солнце, тучка, спираль, молния) и приклейте на наш общий «градусник» – этот большой лист ватмана.

Цель: Невербальная рефлексия, создание групповой картины настроения, включение в процесс.

«Ситуация».

Инструкция: Описывается ситуация или указывается личностное качество, если по отношению к присутствующим справедливо высказывание, они выполняют определённое действие.

Варианты высказываний:

✓ У кого голубые глаза - трижды подмигните.

✓ Чей рост превышает 1м 60 см, пусть изо всех сил крикнет: «Ура!»

✓ Тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу.

✓ Кто родился весной, пусть поздоровается со своим соседом справа по-английски.

✓ Кто состоит в браке, опишите в воздухе большую восьмёрку.

✓ Пусть единственный ребёнок в семье встанет со стула.

✓ У кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребёнка).

✓ Тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается.

✓ У кого есть дома домашние животные, погладьте себя по голове.

✓ Кто хоть изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками.

✓ Тот, кто много времени разговаривает по телефону, хлопните по плечу соседа слева.

✓ У кого много друзей, съешьте что-нибудь сладенькое.

✓ Тот, кто считает себя добрым человеком, выпейте глоток воды.

✓ У кого иногда бывает плохое настроение, помашите рукой.

✓ Тот, кто успевает выполнить всю работу по дому, похвалите себя «Я молодец!»

✓ Кто любит свою работу, похлопайте в ладоши.

Анализ упражнения: Поделитесь своими ощущениями и настроением.

Ведущий: Увидеть состояние эмоциональной сферы, самоощущение, отметить наличие своей агрессивности мы сможем при помощи графической методики – рисуночного теста «Кактус».

Инструкция: «На листе белой бумаги нарисуйте кактус – такой, какой вы себе представляете». Вопросы, дополнительные объяснения не допускаются.

После завершения рисунка можно задать вопросы:

– Этот кактус домашний или дикий? Где он растет (у кого-то дома или в где-то пустыне)?

– Этот кактус колется? Его можно потрогать?

– О нем кто-нибудь заботится?

– Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? *(Это вопрос про общение и дружбу, он представляет особенный диагностический интерес, так как кактусы по своей природе не слишком общительны).*

– Когда кактус вырастет, то как он изменится (иголки, объем, отростки)?

– Этот кактус цветет? Когда, при каких обстоятельствах?

Интерпретация рисуночного теста «Кактус»:

Общие параметры:

Пространственное положение: Кактус расположен внизу страницы – заниженная самооценка, вверху – завышенная самооценка, на средней линии – адекватная самооценка. Справа – ориентация на будущее, слева – уход в прошлое, по центру – сосредоточение в настоящем.

Размер рисунка: Менее 1/3 страницы – заниженная самооценка, более 2/3 страницы – завышенная самооценка.

Крупный рисунок, расположенный в центре листа – эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа – неуверенность в себе, зависимость, слабость.

Характеристики линий: Штриховка – тревожность и неуверенность, отрывистые линии – импульсивность и порывистость, четкие линии – уверенность.

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с обратной стороны листа: сильный нажим – напряжение (особенно если подчеркнута какая-то определенная деталь), импульсивность; слабый нажим – слабость, снижение настроения.

Агрессия – наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, центр листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположение внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытость, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов, «радостные» кактусы.

Тревога – использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Женственность – наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

Интравертность – на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества – дикорастущие, «пустынные» кактусы.

ШАГ 2: МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ПЕДАГОГИКА И ТОПЛИВО ВНУТРИ» (15 минут)

Симптомы профессионального выгорания

Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- учитель постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, безразличие к результатам;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

Упражнение «Методы снятия напряжения»

Участники называют способы снятия напряжения, умения справляться с жизненными трудностями:

• Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

• Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

- Покричать там, где никто не слышит.
- Уединиться.
- Выбить пыль из ковра, устроить генеральную уборку дома.
- Рассказать близкому человеку.
- Поплакать, если грустно.
- Встретиться с подругой (другом) и с чувством обсудить ситуацию.
- Написать письмо обидчику, но не отправлять.
- Побить подушку.
- Заняться спортом.
- Представить что-то смешное.
- Погримасничать перед зеркалом.
- Порисовать.
- Погулять, быстро пройтись.
- Быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги.
- Измалевать листок бумаги, измять и выбросить.
- Помедитировать.
- Послушать музыку.

Семь правил, которые помогут вам принести душевное спокойствие и счастье

Правило 1: Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней".

Правило 2: Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите.

Правило 3: Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

А. Помните, что Иисус излечил десять прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос?

Б. Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.

В. Помните, что благодарность – это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому.

Правило 4: Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

Правило 5: Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь зависть – это невежество, а подражание – самоубийство.

Правило 6: Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

Правило 7: Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

Ведущий: Профессия учителя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, приводящем к профессиональному выгоранию. Сегодня мы поговорим о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Экспресс-оценка «выгорания»

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

Оценка результатов

0-1 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 ещё теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

Ведущий: Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему мы иногда скрываем свои чувства? В нашей культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся», «сор из избы не выносят» и т.д. А ведь каждое чувство нам нужно, мы это уже выяснили. Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

Упражнение «Перекрытие чувств».

Инструкция: Приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не кричал и не ругался; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. «Что может такой человек?»

Ведущий: Зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. Это ощущение можно сравнить с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарит, и самому себе. Таким образом и человек, копит, копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим, и себе.

Далеко не все педагоги осведомлены о том, что их усталость, мысли о собственном несовершенстве, отсутствие желаний, страх ошибок, болезненная реакция на успех коллеги и убежденность в своей слабости, частые конфликты – это симптомы профессионального заболевания, одной из серьезных проблем современной школы.

Речь идёт об эмоциональном выгорании педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35-40 лет. Получается, что к тому времени, когда мы накопим достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У многих заметно снижается работоспособность, нарастает усталость.

ШАГ 3: МАСТЕР-КЛАСС «РИСУЕМ ВОЛШЕБНУЮ ФОРМУЛУ» (30 минут)

Этап 1: Поиск своей «заправляющей» фразы (10 минут).

Инструкция: «Закройте глаза. Спросите себя: **Какое качество или состояние мне СЕЙЧАС больше всего нужно?** Не «надо быть», а «хочу себе дать». Спокойствие? Терпение? Лёгкость? Уверенность? Право на отдых? Радость от маленьких успехов?»

Ведущий: «Я вижу, что это задание для кого-то может быть неожиданным или сложным. Это абсолютно нормально. Мы все в разных состояниях готовности делиться. Давайте найдём такой вариант, который будет комфортен именно вам».

Если вдруг все равно отказ от задания

1. Предлагаю роль «наблюдателя-исследователя». «Вы можете просто посидеть в комфортной позе, послушать музыку и понаблюдать за тем, какие

мысли и ощущения приходят, когда вы *освобождены* от задачи что-то делать. Иногда в этой паузе рождается самое важное понимание».

2. Дать им простой нейтральный объект для действия, чтобы снять неловкость от бездействия: «Можете просто взять бумагу и карандаш и делать любые пометки, рисовать узоры – просто чтобы руки были заняты. Это тоже форма медитации».

3. «От общего – к личному» (Через абстракцию)

Инструкция: «Если сложно сразу найти "свою" фразу, давайте начнём с образа. Возьмите цвет, который вам просто нравится *сейчас*. И начните водить им по бумаге – просто линии, пятна, формы. Не задумываясь о смысле. А теперь посмотрите на этот абстрактный рисунок и спросите себя: *"Если бы это пятно/линия могла говорить, какое короткое слово оно бы прошептало?"*. Может, это будет "покой", "сила" или "тишина". Это и может стать вашей невербальной аффирмацией. Ваш рисунок – уже и есть формула».

Задание: Напишите эту фразу-желание в центре листа. Это ваш черновик. Можно на русском, можно на другом любом языке, можно на «ты», можно «я». Например: «Я дышу», «Я имею право на паузу», «Мои маленькие победы важны», «Я – хороший учитель, даже когда устал».

Этап 2: Превращение слова в образ (15 минут)

Инструкция: «А теперь забудьте о буквах. Каким **ЦВЕТОМ** может быть ваше состояние? Жёлтым? Голубым? Серебристым? Возьмите этот цвет. Какая **ФОРМА, СИМВОЛ** его выражает? Это может быть абстрактное пятно, волна, дерево с корнями, горящая свеча, воздушный шар, чашка с паром, просто два сочных мазка... **НЕТ правильных образов!** Есть только ваши ассоциации».

Важно! Ведущий подчёркивает: «Наша цель – не нарисовать шедевр для Третьяковки, а создать личный знак-напоминание. Свобода и искренность важнее техники».

Фоновая музыка играет чуть громче. Ведущий и помощники ходят, мягко поддерживают, отвечают на вопросы, могут показывать на отдельном мольберте примеры абстрактных и символических зарисовок.

Совет от ведущего: «Можете написать свою фразу на обороте. Или вписать ее в рисунок так, чтобы она стала частью узора, была едва заметна. Это ваш секретный код».

ШАГ 4: «ВЕРНИСАЖ» (5 минут)

Участников не заставляют показывать работы, если не хотят.

Упражнение «Молчаливая галерея»: все кладут свои работы на стол или прикрепляют на стену. Все встают и ходят, рассматривают.

Обмен в кругу (по желанию):

✓ «Какое открытие вы сделали для себя в процессе?»

✓ «Что было сложнее всего – позволить себе выбрать своё состояние или нарисовать его?»

✓ «Где в вашем классе/кабинете/коридоре эта работа сможет вас «подзаряжать?»»

Ведущий: «Сегодня вы создали не просто рисунок. Вы создали **персональный инструмент экологической помощи**. Пусть он висит в учительской, дома на холодильнике или живёт в вашем планшете как заставка. В момент напряжения просто найдите его взглядом и вспомните то состояние, которое вы в него вложили. Позаботьтесь о себе, чтобы ваше пламя горело долго, ярко и безвредно для вас самих. Спасибо!»

ШАГ 5: «АУТОТРЕНИНГ. РЕЛАКСАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОЧНИК» (15 минут)

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под музыкальную фонограмму ведущий спокойно и четко проговаривает текст.

Текст: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание... Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия, и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение... Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней ног до макушки головы. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это.

«Представьте, чудесный летний день. Вы медленно идёте по берегу. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. А вот теперь вы идёте по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идёте на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Анализ упражнения:

Как вы себя чувствуете после выполнения данного упражнения?

Приятно ли было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

Ведущий: Познакомимся с некоторыми приёмами снятия напряжения

Упражнение «Лимон»

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...). Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение.

Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делать вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

Ведущий: В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

*Вы послушали советы
И от медиков приветы.
В жизнь советы претворите.
Грудью полною дышите.
Дело в том, что в невотрёпке –
Что для нас смертельный риск –
На кого-то наорёте,
И немедля, вдарит криз.
Значит так, не волноваться,
Ерундой не раздражаться.
Не иметь печальный вид,
А хороший аппетит.
Вы не бойтесь наряжаться,
И друг другу улыбаться,*

*Разговаривать всегда.
Жить без этого нельзя!
В методдень давать уроки,
Педсоветы проводить.
Что кому пообещали –
Никогда не позабыть!
На все выставки работы
Вы готовьте с детворой,
И в столовой до субботы
Аппетит чтоб был большой.
Часто дружно расслабляйтесь
И друг другом восхищайтесь.
Друг без друга нам нельзя!
Выполняйте всё, друзья!*

Ведущий: Наша встреча подходит к концу. Я благодарю вас! Мне было интересно работать вместе с вами. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои профессиональные нагрузки. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой, старайтесь проще относиться к конфликтам на работе.

Что уносят с собой участники:

1. **Физический артефакт:** Свою визуальную аффирмацию.

2. **Практический навык:** Технику, которую можно повторять самостоятельно.

3. **Осознание:** Чёткое понимание симптомов выгорания и простой способ самодиагностики.

4. **Опыт принадлежности:** Чувство, что они не одни, и разговор о трудностях – возможен и важен.

5. **Ресурсное состояние:** Время, посвящённое себе и творчеству, – уже терапия.

Список литературы

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

Тренинг «РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ»

*Баженова Анна Васильевна,
педагог-психолог
МАОУ "Школа № 17 г. Благовещенска"*

Цель: развитие профессиональных и личностных качеств учителей, что в свою очередь способствует повышению их эффективности и удовлетворенности в работе. Помочь педагогам осознать собственные сильные стороны, ресурсы и возможности, а также понять, как эти элементы влияют на их профессиональную деятельность.

Формат: Тренинг (теория + практика + диагностика) - мероприятие, направленное на развитие профессиональных навыков, личностных качеств, повышение квалификации участников посредством практических упражнений, групповых обсуждений и интерактивных форматов взаимодействия.

Время: 2 часа.

Целевая аудитория: молодые и опытные педагоги.

Материалы:

Для ведущего: Ноутбук, колонки, проектор, презентация и распечатки, мольберт или доска для демонстрации.

Для участников (на каждого):

- ✓ бумага для рисования формата А3;
- ✓ заготовка фигуры человека (формат А1);
- ✓ мешочек с ресурсами;
- ✓ песочные часы;
- ✓ заготовки листов для выполнения практических упражнений, диагностик (индивидуальные комплекты);

- ✓ цветные карандаши/фломастеры;
- ✓ цветные стикеры.

Часть 1: ПОДГОТОВКА И АТМОСФЕРА (30 минут до начала)

Пространство: Уютный зал со стульями с пюпитром. Стулья расставлены так, чтобы участники видели друг друга кругом (полукругом).

Оформление:

- ✓ На столах: индивидуальные комплекты с материалами для диагностик и практик, стикеры, карандаши.
- ✓ Фоновая музыка: спокойная, расслабляющая музыка.
- ✓ **Приветственный слайд:** на экране заставка с названием мероприятия.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий: «Добрый день уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас на тренинге «Ресурсы личности». Сегодня мы поговорим о ресурсах личности – тех внутренних силах и возможностях, которые помогают нам преодолевать трудности, достигать целей и сохранять гармонию внутри себя. Наш тренинг позволит вам лучше понять собственные сильные стороны и научиться эффективно ими пользоваться.»

Упражнение-разминка «Полина-пицца-Прага» (5 минут)

Инструкция: «Каждому из участников по очереди нужно называть свое имя и на первую букву своего имени называть блюдо и город (можно рассказать о любимом)».

Ведущий: «Посмотрите, как много мы назвали самых обычных и необычных блюд и городов. Все разнообразие говорит о том, как мы с вами похожи, но в тоже время и нет, так же, как и наши ресурсы, которые дают нам силу и заряд энергии».

Цель: Снятие эмоционального напряжения, создание комфортной атмосферы, включение в процесс.

Теоретический блок: мини-лекция «Ресурсы личности – это...» (5 минут)

Ведущий: «Как известно, именно педагоги ежедневно вкладывают свои знания, опыт и душевные силы в развитие наших учеников. Этот ресурс нельзя недооценивать, ведь каждый вложенный нами элемент имеет огромное значение для формирования будущего поколения.

Ресурсы личности — это совокупность качеств, способностей и факторов, которые помогают человеку функционировать в обществе, решать различные задачи и достигать своих целей. **Основные ресурсы личности можно классифицировать следующим образом:**

1. Психологические ресурсы:

- Самосознание: осознание своих эмоций, мыслей и поведения. Это способствует более осознанным решениям.

- Эмоциональная регуляция: способность управлять своими эмоциями, чтобы адекватно реагировать на различные ситуации.

2. Когнитивные ресурсы:

- Интеллект: общий уровень умственной способности, включая логическое мышление, анализ и решение проблем.

- Критическое мышление: умение самостоятельно анализировать информацию и делать обоснованные выводы.

3. Социальные ресурсы:

- Навыки общения: способность эффективно взаимодействовать с другими людьми, включая умение слушать и высказывать свои мысли.

- Социальная поддержка: наличие близких людей, друзей, коллег, которые могут оказать помощь и поддержку в трудной ситуации.

4. Мотивационные ресурсы:

- Внутренняя мотивация: стремление к достижению целей из-за интереса и увлечения, а не из-за внешних факторов.

- Устойчивость: способность сохранять мотивацию и продолжать трудиться даже в условиях неудач и разочарований.

5. Физические ресурсы:

- Физическое здоровье: общее состояние здоровья, которое влияет на уровень энергии и работоспособности.

- Энергия и выносливость: уровень физической активности и способность справляться с физическими нагрузками.

6. Духовные ресурсы:

- Ценности и убеждения: осознание своих ценностей и моральных принципов, которые помогают принимать решения и ориентироваться в жизни.

- Целостность: способность сохранять внутреннее чувство целостности и соответствия своим убеждениям.

7. Личностные качества:

- Ответственность: готовность брать на себя ответственность за свои действия и результаты.

- Гибкость и адаптивность: умение быстро адаптироваться к изменениям и новым условиям.

Ведущий: «Использование и развитие этих ресурсов личности способствует более эффективному решению жизненных задач, адаптации к изменениям и улучшению психологического благополучия. Сейчас я предлагаю вам пройти несколько диагностик, чтобы определить, в чем заключается ваша ресурсность»

Тест «В чем ваш ресурс?» (5 минут)

Инструкция: всем участникам предлагается посмотреть на слайд из презентации, на котором изображены разноцветные колбы и выбрать ту

которую заметили первой. Ответ нужно обвести на предложенном бланке. На следующем слайде повторить то же самое. После этого необходимо суммировать полученные баллы напротив каждого ответа.

Ведущий: «Результаты теста вы можете прочитать с обратной стороны бланка, а также они выведены на слайд. Будьте внимательны к себе, не живите «на износ», делайте паузы и передышки. Помните: наш главный ресурс – время.»»

Тест «Опросник потери и приобретения персональных ресурсов» (15 минут).

Инструкция: В индивидуальных наборах всем участникам предлагается подготовить бланки с вопросами и ответить на них в соответствии с инструкцией. Полученные результаты необходимо посчитать по формуле (выведена на слайд).

Ведущий: «Сейчас каждый сможет узнать свой индекс ресурсности. Индекс ресурсности – это соотношение суммы баллов «приобретений» к сумме баллов «потерь». Чем больше ваш индекс ресурсности, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.»

Просмотр поучительного короткометражного мультфильма «Лень учиться» (5 минут).

Ведущий: «В нашей жизни очень важно, какие ресурсы нас наполняют, но не менее важно, как мы ими пользуемся, сейчас я предлагаю нам всем посмотреть небольшой короткометражный поучительный мультфильм «Лень учиться». (*Просмотр мультфильма.*) Какие чувства вызвал у вас этот мультфильм? Какие ключевые моменты отражены в нем? Использовать свои ресурсы нужно с умом, и тогда мы сможем достичь любых высот. Чтобы грамотно использовать свои ресурсы, нужно понимать, какими ресурсами мы обладаем, а какие необходимо приобрести.»

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Какими ресурсами я обладаю?» (10 минут).

Цель: научиться выполнять самоисследование и осознавать собственные ресурсы.

Ведущий: «Мы приступаем к важной практике, направленной на самоисследование и осознание собственных ресурсов каждого из вас. Мы часто забываем, насколько богаты внутренними возможностями и талантами, которыми обладаем. Эта практика позволит вам глубже познакомиться с собой, раскрыть скрытые способности и научиться эффективнее ими пользоваться, а также научиться понимать, каких ресурсов нам не хватает. Из индивидуальных наборов возьмите бланк «Какими ресурсами я обладаю?» Определите для себя цель или потребность. Запишите по три и более пункта в каждый столбик

ресурсов, которые у вас уже есть для её решения, и в соседнем столбике определите ресурсы, которых вам не хватает.» (Результаты работы можно обсудить, по желанию участников).

Цель/потребность:

Внешние ресурсы: (те, которые у вас есть)	Внутренние ресурсы: (те, которые у вас есть)	Ресурсы, которых Вам не хватает:	Где и каким способом их можно приобрести:
1.	1.	1.	
2.	2.	2.	
3.	3.	3.	
4.	4.	4.	
5.	5.	5.	

Притча о ресурсах (на слайде представлены картинки, где прослеживается, как из маленького ростка вырастает большое красивое дерево) (5 минут).

Ведущий: «Мы перечислили ресурсы, которые у нас есть, они как раз и помогают нам достигать наши цели и удовлетворять потребности, очень важно понимать, каких ресурсов нам не хватает и как их восполнять, приобретать. Прежде чем продолжить нашу работу, хотелось бы вам рассказать *Притчу о ресурсах.*»

Притча о ресурсах.

Когда-то давным-давно росли в одном лесу два дерева. Когда капли дождя падали на листья или вода омывала корни первому дереву, оно впитывало в себя совсем немного и говорило:

- Если я возьму больше, что останется другим?

Второе дерево забирало всю воду, которую природа давала ему. Когда солнце дарило свет и тепло второму дереву, оно наслаждалось, купаясь в золотистых лучах, а первое забирало себе лишь малую часть.

Прошли годы. Ветви и листья первого дерева были настолько малы, что не могли впитать даже каплю дождя, солнечные лучи не могли пробиться к скудным плодам, теряясь в кронах других деревьев.

- Я всю жизнь отдавало другим, а теперь взамен не получаю ничего, — тихо повторяло дерево вновь и вновь.

Рядом росло второе дерево, роскошные ветви которого были обильно украшены большими плодами.

- Спасибо тебе, Всевышний, за то, что ты дал мне в этой жизни всё.

Теперь спустя годы, я хочу отдать в сотни раз больше, поступив так, как поступаешь ты. Под своими ветвями я укрою тысячи путников от палящего

солнца или от дождя. Мои плоды будут радовать многие поколения людей своим вкусом. Спасибо, что ты дал мне эту возможность дарить, — так говорило второе дерево.

Обсуждение: как вы думаете, о чем эта притча? Верно, притча о том, чтобы мы умели принимать все, что дает нам жизнь и не упускать возможности. Как вы думаете, за счет чего могут истощаться ресурсы человека?

Упражнение «Что я нового для себя открою». (20 минут)

Цель: выявление и конкретизация способов восполнения ресурсов.

Предварительная подготовка: ведущий делит группу на команды (4-6 человек), каждая из которых получит по большому листу бумаги А3 и по набору изобразительных средств.

Ведущий: «Задача каждой команды в течение 15 минут изобразить способы, которыми мы можем помочь восполнить наши внутренние и внешние ресурсы. После этого каждая команда будет иметь возможность представить свои варианты.» *(Ведущий может записывать варианты на доску (флипчарт)).*
Обсуждение.

Ведущий: «Очень часто в нашем высоком темпе жизни мы себе можем напоминать, что мы еще что-то не сделали, но мы забываем о наших достижениях. Наши достижения и есть результат работы наших ресурсов».

Упражнение «Лучи успеха» (10 минут).

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому на листе бумаги нарисовать солнце с множеством лучиков. На каждом лучике участники должны написать свои успехи и достижения (не больше 6-8 минут). Затем рядом с солнышком рисуются облака, в которых участники пишут те ресурсы, которые на их взгляд помогли им достичь этих результатов. (5-6 мин).

После небольшого самоанализа участники могут выборочно назвать ресурсы-помощники, которые они выделили для себя.

Упражнение «Я могу все» (10 минут)

Цель: поиск имеющихся внутренних и внешних ресурсов.

Ведущий: «Поговорив о ресурсах, важно понять, как вы самостоятельно оцениваете свой ресурсный багаж. Что бы определить его содержимое, необходимо для самого себя выяснить, чем я могу наполнить этот багаж. Каждому участнику на листе бумаги необходимо написать 10 своих качеств, которые помогают ему справляться в трудной ситуации. (Это внутренняя сила человека, которая не дает опустить руки). Затем, после составления списка, каждый должен подумать и написать для себя 10 способов восполнения личных ресурсов. (Опираясь на список/способы, которые они составляли своей группой ранее). При сложении этих списков получится примерная картинка, портрет тех самых ресурсов, которые присутствуют у каждого из нас.» *(обсуждение по желанию, в этом упражнении можно выполнить по 5 пунктов и оставить в качестве домашнего задания)*

Практика «Я могу все»

Качества, которые помогают справляться с трудной ситуацией	Способы восполнения личных ресурсов/качеств
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Практика «Ресурсы педагога» (10 минут)

Ведущий: «Какими ресурсами для ведения своей деятельности должен обладать педагог? Предлагаю составить ресурсный портрет педагога». *(ресурсы участники пишут на стикерах, затем приклеивают на человека (человечек вырезан из ватмана) Обсуждение.*

Практика «Ресурсный мешочек» (10 минут)

Ведущий: «Все мы любим предсказания, сейчас я предлагаю вам вытянуть ресурс или может быть способ восполнения ресурса и подумать: «Почему именно сегодня вам попался этот ресурс?». *Обсуждение.*

Рефлексия и обратная связь

Упражнение «Пожелай добро другому» (10 минут)

Ведущий: «В завершении нашего тренинга мне хотелось бы вам подарить и дать подержать в руках самый важный ресурс каждого человека – время. Пусть его у вас всегда будет в достатке и обязательно хватает на все ваши любимые дела. Я предлагаю вам сейчас передать его по кругу всем участникам тренинга и, конечно же, сказать несколько теплых слов своим коллегам».

Заключительная часть

Ведущий: «На сегодня мы завершили знакомство с ресурсами собственной личности. Каждый из вас получил уникальный опыт осознания своего внутреннего потенциала, научился распознавать собственные сильные стороны и применять их в повседневной жизни. Помните, что личностные ресурсы – это не статичные характеристики, а динамичные инструменты, которые развиваются и обогащаются с каждым новым жизненным этапом. Именно ваше желание расти и развиваться позволит вам стать лучшей версией себя. Позвольте пожелать каждому из вас двигаться вперед уверенно и

осознанно, используя полученные знания и умения. Пусть ваша жизнь станет примером гармонии и самореализации, ведь именно это является высшей ценностью каждого человека. Спасибо за вашу открытость, доверие и искреннее участие. Успехов вам на пути саморазвития и достижения новых высот!

Список литературы

1. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Психология преодоления: личностные ресурсы // Психологический журнал. — Т. 38, № 3. — 2017. — С. 35—44.
2. Петрова, Е.А. Практикум по развитию ресурсных состояний. — Москва: Генезис, 2015.
3. Свияш, А.Г. Разумный путь: тренинг успеха. — Москва: Алгоритм, 2016.

Мастер-класс «СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА»

*Барановская Светлана Валентиновна,
педагог-психолог
МАДОУ ДС №1 г. Белогорска, Белогорский МО*

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов через овладение ими способами саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Формат: интерактивное практическое мероприятие, где участники под руководством спикера эффективно осваивают инструменты и методы сохранения своего психологического здоровья и повышают уровень удовлетворенности жизнью.

Время: 2 часа.

Целевая аудитория: педагоги.

Материалы

Для ведущего: ноутбук, колонки, проектор (по возможности), презентация, мольберт, флипчарт или доска для демонстрации.

Для участников (на каждого):

- мандалы распечатки (на выбор участника);
- цветные карандаши;
- музыка для релаксации и динамичная (на выбор ведущего);
- природный материал – шишки, камни небольшие;
- полусферы, мягкие неустойчивые элементы для имитации кочек;
- координационные лестницы или другое для имитации дорожек;
- легкоатлетические барьеры, конусы с барьерами и др. на выбор спикера для имитации барьеров;

- обручи для имитации болота;
- стул большой, куб высокий для имитации пьедестала;
- кубок;
- плакат для рефлексии с изображением больших 3-х картинок: чемодана, мясорубки, корзины;
- цветные картинки (маленькие) по 3 на каждого участника: чемодан, мясорубка, корзина;
- клей-карандаш 3 шт.

Часть 1: ПОДГОТОВКА И АТМОСФЕРА (30 минут до начала)

Пространство: Уютный зал с отдельными столами для рисования. Столы расставлены так, чтобы участники видели друг друга – полукругом.

Оформление:

- На столах: мандалы, цветные карандаши.
- Фоновая музыка: спокойный инструментальный плейлист.

Приветственный слайд: на экране заставка с названием мероприятия.

ШАГ 1: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ (5 минут)

Цель: создание благоприятной, доверительной атмосферы, мобилизация внутренних ресурсов участников и подготовка к активной работе.

Ведущий: Добрый день, коллеги! Я рада приветствовать Вас на моем мастер-классе с элементами тренинга «Сохранение психологического здоровья педагога». Спасибо, что нашли время прийти сюда, на наше мероприятие.

1. Упражнение: Разминка «Вопрос-ответ»

Инструкция: Для начала хочу вам предложить ответить на мои вопросы с помощью действий. Я задаю вопрос – вы отвечаете:

- Если вы думаете, что самым богатым ресурсом для обучения взрослых является опыт, похлопайте в ладоши.
- Если вы полагаете, что для взрослых более важна практическая информация, чем теоретическая, потопайте ногами.
- Если вы уверены, что у каждого свой индивидуальный стиль обучения, дотроньтесь до кончика носа.
- Если вы считаете, что взрослые обучаются так же, как и дети, кивните головой,
- Если вы думаете, что желание взрослых учиться зависит от их потребностей и интересов, помашите рукой.
- Если вы верите в то, что взрослые успешнее всего обучаются, делая что-то, встаньте.
- Если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза.
- Если вы зеваете от скуки, слушая двухчасовые лекции, прикройте рот рукой.
- Если вам нравится обучаться и быть учеником, улыбнитесь.

Ведущий: Молодцы! Каждый оценил себя и что-то новое узнал о присутствующих здесь коллегам. По тому, как вы активно отвечали на вопросы, я вижу, что вы все продуктивно настроены сейчас работать.

ШАГ 2: МИНИ-ЛЕКЦИЯ «СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ» (10 минут)

Теоретическая часть «Психологическое здоровье и факторы влияния»

Цель: познакомить участников с базовыми понятиями психологии и способами поддержания психоэмоционального благополучия.

Ведущий: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» (Всемирная Организация Здравоохранения)

Основываясь на определении Всемирной организации здравоохранения, выделяют три составляющих здоровья:

1. *Физическое здоровье* которое можно поддерживать занятиями спортом, здоровым питанием, экологией.

2. *Социальное здоровье* проявляется способностью общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество, в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни..

3. В психологии термин *«психологическое здоровье»* толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».

"Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам). Психическое и психологическое здоровье – понятия разные.

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

- состояние психического развития, душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

- полное спокойствие;
- уверенность в своих силах;
- вдохновение;
- высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами в изменяющемся мире, способен формировать позитивные личностные силы, обеспечивающие полноценную жизнь. Современная жизнь, создающая множество экономических и психологических трудностей, требует от человека любой профессии всех его нравственных и физических резервов, чтобы адаптироваться к новым и постоянно изменяющимся условиям. Педагоги оказываются в наиболее сложной ситуации, так как испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд отличает высокая эмоциональная нагрузка и стрессонасыщенность. Плохое настроение педагога, его апатия к жизни резко снижают эффективность воспитательного процесса, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психологического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

А теперь представьте, что в вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматывая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится столь велико, что вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки – это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное “выключение” человека получило название “синдром эмоционального выгорания”.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, поскольку в педагогической деятельности постоянно отмечается состояние эмоциональной напряженности. После пребывания в напряженных ситуациях педагог чаще ощущает разбитость, подавленность, желание расслабиться. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля.

Статистика: 60% работников системы образования ежегодно обращаются за медицинской помощью по проблемам, связанным с симптомами эмоционального выгорания. Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным

состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самооценкой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание — это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов насыщена факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения. Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаются на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, просто необходима реальная помощь.

ШАГ 3: ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК (1 час 30 минут)

Цель: формирование практических навыков управления эмоциями и повышения уровня стрессоустойчивости.

Игра «Цветная Витаминка» (по В.М. Бехтереву)

Ведущий: Учитывая тот фактор, что каждый из нас сам себе доктор, заботливый и внимательный, знающий малейшие подробности своего состояния, что нравится, а что нет, мы можем помочь себе самостоятельно гораздо лучше, чем кто бы то ни был. Если каждый из нас «врач», то начнем оказывать себе посильную и гарантированную помощь. Чем лечат врачи? Правильно таблетками и витаминами.

Инструкция: Каким **ЦВЕТОМ** можно описать ваше состояние? Возьмите витаминку этого цвета.

Расшифровка цвета: СИНЯЯ – придает уравновешенность, спокойствие, верность традициям, доверие. Побочный эффект: отстраненность, уход в свой мир.

ЗЕЛЕНАЯ – помогает ощутить власть, престиж, логику, постоянство, способствует увеличению самооценки. Побочный эффект: заикленность на себе.

КРАСНАЯ – формирует успешность, энергичность, уверенность, силу воли. Побочный эффект: импульсивность, раздражительность.

ЖЕЛТАЯ – вселяет оптимистичность, новые идеи, удачливость, общительность, чувствительность. Побочные эффекты: несдержанность, нежелание видеть проблемы.

ФИОЛЕТОВАЯ – формирует готовность к переменам, дает очарование, мечты, интуицию. Побочный эффект: эмоциональная незрелость.

КОРИЧНЕВАЯ – помогает формировать уют, безопасную обстановку, комфорт, достаток. Побочные эффекты касаются злоупотребления удовольствием физического характера.

СЕРАЯ – придает осторожность, покой. Побочный эффект: желание уединиться, сомнительность.

ЧЕРНАЯ – формирует настойчивость, смелость, решительность. Побочный эффект: непримиримость, негативизм.

БЕЛАЯ – помогает найти справедливость, веру, обрести чистоту помыслов. Побочных эффектов нет.

ИНСТРУКЦИЯ: принимать цветные витаминки можно неограниченное количество раз, как средство эмоционального воздействия на психику человека, с целью коррекции настроения, снятия эмоционального напряжения, придания уверенности и стабилизации психологического состояния.

Самое главное, что такие витамины абсолютно безопасны и они расскажут, чего же не хватает на данный момент каждому из нас, и обязательно помогут, напитав наш мир своим цветом.

Упражнение «Мандала»: (*Музыкальное сопровождение во время раскрашивания*) это метод арт-терапии, заключающийся в интуитивном рисовании, раскрашивании или создании узоров внутри круга.

Ведущий: рисование мандал целительно действует на людей, позволяет увидеть внутренний мир других и получить отклик на свои внутренние состояния.

Инструкция: выберите любую мандалу и цвет, который символизирует для вас внутреннее спокойствие. Раскрасьте им все центральные круги сложных фигур, некоторые из которых переплетены. После этого возьмите другие карандаши, чтобы последовательно одну за другой заполнить внешние окружности этих кругов. Не думайте, а следуйте за вдохновением.

Ведущий: (*после раскрашивания*) **Плюсы применения мандала-терапии** очень обширны, вот лишь некоторые из них:

1. Такая терапия может использоваться в лечении любого человека, возраст, психологическое и физическое состояние, способности и художественный опыт не влияют на результаты;

2. Творческое самовыражение, положительные эмоции, проявление активности;

3. Помогает взаимодействовать на невербальном уровне для тех людей, которые имеют трудности с речью или не могут выразить словами свои переживания;

4. Происходит психоэмоциональная разгрузка.

Интерпретация использования цвета:

Белый: свет, покой, удача, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Цвет чистоты и одухотворенности. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

Черный: ночь, покой, тьма, таинственность, тайна, вызов, вода, статичность. Цвет Абсолюта. Олицетворяет бесконечность и женскую жизненную силу. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу Духа.

Красный: огонь, жар, энергия, жизнь, активность, благоденствие, активная мужская энергия, страсть. Цвет активности. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой энергией воли и могущества.

Розовый: женственность, добро, гармония, любовь, нежность, утонченность. Цвет сердечной любви. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

Оранжевый: движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Цвет Солнца. Обеспечивает гармонию полярностей, путем выравнивания мужского и женского восприятия.

Желтый: интуиция, разум, смысл, мудрость, свобода, божественное озарение, восхищение. Цвет Первичной Материи. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий.

Зеленый: мироздание, жизнь, вера, гармония, мягкость, обновление, целостность. Цвет бессмертия. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного.

Голубой: покой, мир, ясность, миролюбие, творчество, легкость, слово, знание, идея, преданность, разум. Цвет истины. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения.

Синий: Вселенная, время, глубина, тайна, гармония, устойчивость, познание, защита, мудрость, покой. Цвет духовного обновления. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи.

Фиолетовый: интеллект, ментальность, понимание, знание, вера, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Цвет души. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения.

Рекомендации: мандала – сакральный рисунок в круге. Рисование мандал – уникальное, мягкое и безопасное средство раскрытия внутренних ресурсов, сил и возможностей.

Мандалы помогают каждый раз, когда:

- в Вашей жизни появляется трудноразрешимый вопрос;

- появились противоречия, требующие осознания;
- необходимо гармоничное и безболезненное завершение какой-либо ситуации;
- необходимо восстановить силы и гармонизировать внутреннее состояние;
- необходимо получить чувство безопасности;
- необходимы ресурсы для новых начинаний;
- необходимо укрепить собственное Я;
- необходимо найти решение конфликтов (межличностных и внутриличностных).

Ведущий: Здоровье педагога – это союз физического и эмоционального благополучия. Однако между здоровьем детей и здоровьем педагогов существует непосредственная связь и взаимозависимость. И прежде всего это психологическое здоровье. Любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, но существует много приемов восстановления.

Упражнение «Кувшин»

Ведущий: Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. *(музыка)* Представьте свою голову расписным кувшином с ручками *(показ)*. Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него грязную воду, боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, светлой водой, наш кувшин наполнился прозрачной водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Упражнение «Массаж ушей»

Ведущий: Чтоб ушами лучше слышать, *(показ)*

Разомнём их поскорей. *(«пробегаем» пальцами по ушам)*

Вот сгибаем, опускаем *(вперёд, назад)*

И опять всё повторяем. *(повтор)*

Козелок мы разомнём, *(разминаем)*

По уху пальчиком ведём *(круговые движения пальцами по ушам)*

И ладошкой прижимаем, *(прижали)*

Сильно, сильно растираем *(растираем)*

Упражнение «Зарядка для глаз»

Ведущий: «Стрельба глазами» *(Водим глазами вправо, влево).*

«Мотылёк» *(Глаза закрываем, открываем).*

«Заборчик» *(Глаза вверх, вниз).*

«Совёнок» *(Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисую в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).*

Упражнение «Зарядка для глаз»

Ведущий:

1. **Горизонтальная прогулка**

Водим глазами вправо-влево.

2. **Бабочка на ресницах**

Глаза закрываем, открываем.

3. Подзорная труба

Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз.

4. Космический орбитёр

Вращаем глазами по кругу сначала по часовой стрелке, затем против неё.

Упражнение «Осанка»

Ведущий:

Проверим свою осанку,
Сделаем разминку.
Держим ровно спинку.
Голову назад, вперёд,
Вправо, влево поворот.
Руки вверх поднять прямые,
Вот высокие какие.
А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражненьем
Поднимаем настроенье!
Дальше будем приседать:
Дружно сесть
И дружно встать.
Прыгать нам совсем не лень,
Словно мячик целый день!

Упражнение "Звуковая гимнастика"

Ведущий: Итак, спина прямая, спокойное, расслабленное состояние.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А - воздействует благотворно на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О - воздействует на сердце, легкие;

У - воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я - воздействует на работу всего организма;

Х - помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение.

Замечательно! Самое главное для человека – это установка на радость.

Упражнение: «Энергетическая гимнастика»

Ведущий: (Музыка)

Представьте, что вы нырнули в воду..., струйки воды омывают ваши руки..., ваше тело... (*поглаживание своего тела, начиная с головы через плечи и заземляем*)..., ладошки (*погладьте ладонь о ладонь, легкие поглаживания запястий снизу вверх, внутреннюю часть руки*)..., лица (*постукиваем пальцами свое лицо*)

Указательным пальцем поглаживаем ушные раковины сверху вниз.

Повернулись к соседу спиной, представьте, что вода струится по вашей спине (*поглаживаем спинки сверху вниз*), поменялись.

- Нам приятно, хорошо, тело наше расслаблено.

Упражнение: «Массаж ладоней»

Ведущий:

Помогала нам вода,
А без массажа – никуда!
Теперь в помощниках, смотрите!
Шишки, камешки,
Берите все скорей в ладошки –

Пошалим немножко!
Это рука – правая,
Это рука- левая.
Я на шишку нажимаю
И зарядку делаю,

Будет сильной правая,
Будет сильной левая,

Будут руки у меня
Ловкие, умелые.

Упражнение «Калоши счастья»

Ведущий: (*Музыка во время выполнения*) У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Конечно, на пути, к счастью, будут встречаться препятствия, но вы же в счастливых галошах.

Инструкция: разбиваемся на две команды, встаем в шеренгу. Рассчитайсь на «кошечки» и «пантерочки». Кошечки вправо, пантерочки – влево.

Будем соревноваться. Ваша задача, надев калоши преодолеть все препятствия (демонстрирую как пройти эстафету):

- (**кочки**) – преодолеваем кочки неприятных, преследующих, мешающих, темных мыслей (идем в галошах по ним);

- (**дорожка**) – это река тревожности, волнений, страхов. (по ней нужно пройти необычным способом, ни разу его не повторить);

- (**барьер**) – ваша планка низкая самооценка (я не смогу, у меня не получится);

- **Болото** (обруч) невежества окружающих. Подумайте, как его перейти чтоб не увязнуть в этом же болоте.

Впереди цель (**пьедестал с медалью**) – победа (здесь у вас минутка радости победы: ваши жесты, мимика, пантомимика, возгласы, которые помогут вам передать ощущение победы), порадитесь немного.

Возвращаемся гордым победителем – передаем эстафету.

Бежит следующий участник.

Ведущий: Молодцы!

Упражнение телесно ориентированное "Погода" (3 мин)

Ведущий: Обратите внимание, погода на острове очень часто меняется, так же, как и наше настроение в нашем житейском море. Давайте попробуем прочувствовать изменчивость этой погоды на острове.

Инструкция: Для этого вам надо разделиться на пары. Один из вас - художник, а спина другого - бумага. Художники, будьте внимательны!

Нарисуем на "бумаге" (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а теперь ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

Молодцы, а теперь поменяйтесь местами.

Ведущий: -Какие ощущения вы испытали?

-В каких случаях можно использовать это упражнение?

Пояснение: с помощью таких тактильных упражнений можно успокоить человека, помочь ему расслабиться, передать свое душевное тепло.

Упражнение "Развитие жизнеспособности"

Ведущий: слушайте внимательно инструкцию и выполняйте действия:

- Описать в воздухе букву «А» правой ногой;
- Описать в воздухе букву «А» левой ногой;
- Описать в воздухе подбородком свое имя;
- Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье»;
- Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я – умная»;
- Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять «Я ценю себя»;
- Поворачивая голову вправо-влево повторять «Все идет хорошо»;
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Упражнение «Замок»

Ведущий: слушайте внимательно инструкцию и выполняйте действия:

Сложите руки в "замок" за спиной. Напрягите руки и спину. Расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки в "замок" перед собой, напрягитесь, потянитесь с удовольствием, улыбнитесь. Задержите улыбку на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходуется по всему телу от улыбки. Встряхните кисти. *Во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – "гормон счастья"*. Постарайтесь сохранить это состояние как можно дольше.

ШАГ 4: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)

Цель: Подведение итогов. Открытый диалог о результатах упражнений. Обратная связь и обсуждение дальнейших шагов по поддержанию личного баланса.

Притча «Мудрость родителей»

Ведущий: Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая и трудная жизнь, так много проблем, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

- Вот, смотри, - сказал отец и поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну кинул морковь, во вторую положил яйцо, а в третью насыпал горсть зерен кофе. Через определенное время он достал морковь и яйцо из воды, а в чашку налил кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? – спросил он дочку.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде, - ответила она.

- Нет, дочка, это только поверхностный взгляд на вещи. Смотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они почти не изменились, но перемена произошла внутренне под действием одинаковых обстоятельств – кипятка. Так и люди:

сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми, а хрупкие и нежные только закалятся и окрепнут...

- А кофе? – спросила дочь.

- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее, превратив кипяток в прекрасный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не меняются в силу обстоятельств – они меняют сами обстоятельства и превращают их в совершенно новые и прекрасные, получая пользу и знания в таких ситуациях.

Ведущий задает вопросы: О чем эта притча? Какой вывод можно сделать? Дает возможность каждому желающему высказаться.

Ведущий подводит итог после небольшой дискуссии: Эта притча очень четко отражает нашу работу над собой, вернее ее конечный результат.

Желаю вам всем быть теми зернами, способными не только сохранить свою индивидуальность, но и превратить мир вокруг себя в неповторимый шедевр, получив от самого процесса творения и удовольствие, и радость, и успех.

Рефлексия Метод «Чемодан-мясорубка-корзина»

Ведущий: Уважаемые коллеги, перед вами экран с предметами (чемодан, мясорубка, картина). Выберите соответствующую карточку, чтобы оценить полученную информацию на мастер-классе и приклейте ее к экрану

Чемодан – это может мне пригодится;

Мясорубка – информацию переработаю и подумаю;

Корзина – все выброшу.

Ведущий: Наш мастер-класс подходит к концу. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Любите, цените и берегите себя! Как сказал М. Пришвин, и с ним нельзя не согласиться: «Все хорошее в природе – от солнца, а все лучшее в жизни – от человека». Наградим друг друга аплодисментами. Всем СПАСИБО!

Список литературы

1. Авдеева, Н.Н., Князева, О.Л., Стеркина, Р.Б. Воспитание ребенка-дошкольника. Руководство для педагогов и родителей. СПб., 2018.
2. Бехтерева, Н.П. Нейропсихология эмоционального стресса. СПб.: Наука, 2016.
3. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром эмоционального выгорания. СПб.: Питер, 2017. Леонтьев Д.А., Хазанова Е.М. Практикум по психологии здоровья. Учебное пособие. Москва, 2018.
4. Климонтова, Т.В. Эмоциональное выгорание педагогов: причины, профилактика, коррекция // Вестник Омского университета. Серия «Педагогика». № 1 (19), 2018.
5. Митрофанова, М.Д. Управление профессиональным развитием педагогов в условиях модернизации российского образования. Монография. Воронеж, 2019.

6. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Автор-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.

7. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.

8. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.

9. Портал «Учёба.ru». Рекомендации по поддержанию психологического здоровья учителей.

10. Сорочинская О.Ю. Эмоциональное благополучие педагогов дошкольного образовательного учреждения: диагностика и пути повышения // Вопросы дошкольной педагогики. № 1 (21), 2020.

Тренинг «КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК РЕСУРС ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ»

*Дмитриева Галина Николаевна,
тьютор
ЦНППМ ГАУ ДПО «АМИРО»*

Цель: создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Время: 1ч 40 мин - 2 часа.

Целевая аудитория: педагоги образовательных организаций.

Материалы, необходимые для проведения тренинга:

- визитки-бейджики, листочки под бейдж;
- карандаши, фломастеры, маркеры, стикеры;
- диагностические материалы;
- стакан с водой;
- музыкальное сопровождение;
- набор метафорических карт-притч «Все грани гармонии».

I ЧАСТЬ (15 минут)

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

Упражнение – знакомство «Расскажи о себе в трех словах»

Цель упражнения – помочь участникам лучше узнать друг друга, раскрыть личностные особенности.

Инструкция: каждый называет своё имя и три любых слова. Желательно, чтобы было условие не повторять уже сказанные слова – тогда участникам придётся думать и находить интересные слова.

- Можно включить в упражнение качества, которые важны для психолога: интерес к профильной деятельности, группы по увлечениям и т. п.
- Можно оговорить, что необходимо подсчитать количество слов, которые участники назвали. По завершении упражнения психолог может спросить: «Кто назвал больше всего слов?».

Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения – создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента. Задание – придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: психолог рассказывает строки из стихотворения:

*«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не стоит опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты!».*

Работа проходит в парах:

- Психолог выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по этому принципу.
- Обмен комплиментами происходит в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент).
- Комплимент принимается в определённой форме: «Да, это так! А ещё я...» (добавляется положительное качество), а затем говорящий говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

II ЧАСТЬ (40 минут)

Цель: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ, КОНФЛИКТЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

Конструктивное общение – это общение, которое облегчает принятие решений и предотвращает конфликтные ситуации. К принципам конструктивного общения относят: внимательное и активное слушание, задавание вопросов, искренность, соответствие слов и действий, внимание к личности собеседника, проявление уважения к собеседнику. Педагогический конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций субъектов педагогического взаимодействия. Виды педагогических конфликтов: деструктивный конфликт – когда он касается важных рабочих проблем, разделяет коллектив на группы; конструктивный конфликт – когда открывается острая проблема, приводит к столкновению с реальной проблемой и путями ее решения, помогает совершенствоваться.

Самодиагностика «Тест-опросник Томаса на поведение в конфликте».

Правила решения конфликтных ситуаций:

Правило 1 «Два возбужденных человека не в состоянии прийти к согласию» (Дейл Карнеги).

Постарайтесь приложить максимум усилий, чтобы в острой ситуации сдерживать себя, ни в коем случае не бранитесь и не раздражайтесь.

Правило 2. «Задержи реакцию!».

Не следует сразу же вступать в полемику с оппонентом, особенно если его действия не представляют угрозу для окружающих.

Правило 3. «Переведи реакцию»

Этот прием служит для развенчания значительности поступка и личности конфликтующего человека.

Правило 4. «Будь рационализатором!»

Известно, что все то, что стало смешным и неуклюжим в глазах окружающих, теряет силу воздействия и перестает быть опасным.

Очень важно из конфликтной ситуации выйти с достоинством.

Психолог: предлагаю посмотреть кино «Стресс» из программы «Ералаш», а после просмотра принять участие в дискуссии на тему: «Взаимосвязь стресса и профессионального выгорания».

Профессиональное выгорание и конфликты на работе тесно связаны между собой. Стресс влияет на эмоциональное состояние педагога, взаимодействие между собой всех участников образовательных отношений. Повышение уровня эмоционального истощения из-за выгорания снижает способность справляться с конфликтами.

«Выгорание» – это реакция организма человека на непрерывный стресс на работе.

Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания

- Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка.
- Несоответствие результатов затраченным силам.
- Ответственность перед руководителем, обществом в целом за результат своего труда.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

Психолог: Недостаток энергии может стать причиной профессионального выгорания. Основным источником энергии для человека является разнообразная пища, поэтому не стоит пренебрегать вопросами питания. Очень важно не забывать о полноценных завтраке, обеде и ужине богатых углеводами и витаминами, а чтобы запустить свой мозг, пейте чай, кофе с сахаром, позвольте себе кусочек шоколада. Участникам тренинга предлагаются мини-шоколадки.

Упражнение «Пазл конструктивного диалога»

Цель упражнения: развитие навыков конструктивного взаимодействия, умения слушать и понимать друг друга, формирование навыков эффективного общения.

Участники делятся на группы по 4–6 человек. Каждая группа получает набор пазлов, но с одним условием: часть элементов пазла находится у других

групп. **Психолог:** Ваша задача – собрать свой пазл, договорившись с другими группами о взаимовыгодном обмене недостающими элементами.

Обсуждение результатов: после завершения упражнения участники обсуждают, что им помогло и что мешало в процессе взаимодействия.

Вопросы для обсуждения:

- Какие стратегии вы использовали для достижения цели?
- Какие трудности вы испытывали в процессе взаимодействия?
- Как вы решали конфликты, если они возникали?
- Что вы узнали о себе и других в процессе выполнения упражнения?

Упражнение «Копилка ресурсов»

Цель упражнения: поиск ресурсов, разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций.

Инструкция:

Участникам тренинга предлагается закрыть глаза и спросить себя:

- Как я восполняю себя?
- Какие люди, места или занятия связаны с положительными чувствами и эмоциями, мне нравятся, придают мне силы?

«Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями. Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» – «ресурсные места» – «ресурсные занятия». В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости».

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Цель упражнения: помочь выявить «провисающие» жизненные сферы, которые требуют больше внимания.

Участникам предлагается рисунок круга, состоящего из нескольких сегментов. Каждый сегмент обозначает важную жизненную сферу.

Психолог: «Вам необходимо закрасить столько долей внутри каждого сектора, сколько баллов готовы поставить себе в реализации конкретной сферы. В результате получится, что одни сектора закрашены почти полностью, а другие остаются частично или полностью белыми. На последние и нужно особое внимание. Подумайте о каждой секции колеса и ответьте на три вопроса:

- Почему определённые ячейки набрали недостаточно баллов?
- Что можно сделать, чтобы улучшить слабые позиции?
- Какую сферу вы хотите прокачать в первую очередь?

Составьте план, опираясь на выявленные желания и приоритеты. Объективно оцените текущую ситуацию и распишите список конкретных небольших шагов, которые помогут вам лично вырасти в конкретной сфере».

Упражнение «Аффирмации»

Цель упражнения: повышение самооценки и уверенности в себе.

Психолог: аффирмации – это позитивные утверждения в виде коротких фраз. Их используют, чтобы создать настрой, изменить отношение к собственной установке, это слова-мотиваторы. Их нужно повторять всегда, когда оказываетесь в дискомфортной ситуации. Хочу привести Вам исторический пример, связанный с аффирмациями: немецкий король Генрих IV, трус с детских лет, идя в бой приказывал: «Вперед, трусливое тело!» С этими словами он шел впереди своих войск и своим примером вдохновлял их. Предлагаю Вам список аффирмаций, представленный на слайде. Внимательно прочитайте их и придумайте свои собственные утверждения. Важные правила составления утверждений: они звучат в настоящем времени; отсутствуют частица «не», предлог «без».

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель упражнения: разрядка психоэмоционального состояния.

Психолог: В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (участники записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра: порвать картинку и выбросить.

III ЧАСТЬ (25 минут)

Цель: *развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими*

Упражнение «Чемодан»

Цель упражнения: помочь участнику осознать свои сильные стороны и ресурсы; укрепить групповое доверие и атмосферу поддержки; развить навык конструктивного высказывания замечаний.

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу “чемодан”. В этот “чемодан” набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается “секретарь”. Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак “+”, на другой “—”. Для хорошего “чемодана” нужно не менее 5-7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Упражнение «Уровень счастья»

Цель упражнения: повышение уверенности в себе и поиск ресурсов.

Психолог: Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир, работа, друзья, коллеги, ученики... После того как все

выполняют задание, психолог выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Психолог: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. И люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

IV ЧАСТЬ (20 минут)

Цель: *установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.*

Упражнение 4: «Карусель взаимодействия»

Цель упражнения: развитие навыков конструктивного диалога и разрешения конфликтов.

Психолог: Коллеги, предлагаю каждому вспомнить проблему или конфликтную ситуацию, с которой вы столкнулись в течение последней недели и рассказать о ней. Участники тренинга по очереди предлагают свои решения по конфликтным ситуациям. После проводится обсуждение: какие решения были наиболее эффективными, какие стратегии помогли лучше понять проблему и найти решение.

Упражнение Метафорические карты «Все грани гармонии»

Цель упражнения: поднятие настроения; обретение уверенности в своих возможностях для воплощения смелых планов, достижения поставленных целей.

Участникам тренинга предлагается выбрать по одной карточке-картинке с психологической притчей. Проанализировать материал.

Психолог: Предлагаю Вашему вниманию мудрый рассказ про стакан воды.

Профессор на уроке поднял стакан с водой и спросил своих учеников, насколько тяжёлым кажется стакан. Ученики предлагали разные варианты: 100 грамм, 150 грамм, 200. Профессор ответил: «Не важно, сколько грамм весит этот стакан, важно то, сколько времени я держу его в своей руке. Если я буду держать его минуту – это легко, если час – рука устанет, и станет тяжело, если сутки – может онеметь». Наши стрессы и негативные события – как этот стакан воды. Если просто подумать о них, то это легко, и ничего особенного не произойдёт. Если подумать о них больше, то они начнут напрягать. Если же думать о них целый день, то человек будет полностью под их властью – онемевший и неспособный делать что-то ещё. Важно научиться управлять временем, которое уделяется мыслям и эмоциям, и не держать «стакан» слишком долго. Рекомендую фокусироваться на решении, а не на проблеме, практиковать осознанность и при необходимости обращаться за помощью.

Рефлексия.

Психолог: Ваши ощущения после тренинга, настроение? Что понравилось? Что не понравилось? Что было полезным? Что было важным?

Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение? Предлагаю вам трафареты бумажных сердечек, напишите на них пожелания и обменяйтесь с участниками тренинга.

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно, вам в будущем полученные знания пригодятся в трудовой деятельности.

Список литературы

1. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Гроза, И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // Современные наукоёмкие технологии. 2009. № 10.
3. Курганова, И.Ю. Эмоциональное выгорание в деятельности педагога // Образование. Карьера. Общество. 2019. № 3.
4. Шалагинова, К.С., Декина, Е.В. Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3.
5. Черных, А.А., Санжаева, Р.Д. Особенности проявлений синдрома эмоционального профессионального выгорания педагогов // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2017. Т. 12, № 2.

Приложения

Тест-опросник «Поведение в конфликте» (Кеннет Томас)

Инструкция по прохождению теста

Ниже вам будет дано 30 пар суждений. Вам необходимо выбрать именно то, которое, на ваш взгляд, в наибольшей степени соответствует вашему обычному поведению. Над ответами не нужно подолгу задумываться. В тесте нет правильных или неправильных ответов, и, чем честнее вы будете с самими собой, тем достовернее будут полученные результаты. На прохождение теста отводится от 15 до 30 минут. После того, как тест будет пройден, вы сможете ознакомиться с ключом к тесту и интерпретацией ответов.

Тестовый материал

Итак, из каждой предложенной пары суждений выберите одно, наиболее характеризующее ваше поведение

1 пара:

А) В некоторых случаях я могу предоставить другому человеку возможность быть ответственным за решение неоднозначного вопроса

Б) Я стремлюсь обращать внимание на точки соприкосновения, а не на расхождения во взглядах

2 пара:

А) Я всегда стремлюсь найти компромисс

Б) Я всегда стараюсь решить проблему так, чтобы были учтены и интересы и мои и другого

3 пара:

А) Практически всегда я непреклонен в достижении своей цели

Б) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

4 пара:

А) Я всегда стремлюсь к компромиссу

Б) В некоторых случаях я могу поступиться своими интересами, чтобы в выигрыше остался другой человек

5 пара:

А) В процессе разрешения конфликта, я стремлюсь найти поддержку у соперника

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

6 пара:

А) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы у меня не было неприятностей

Б) Я всегда стремлюсь достичь своей цели

7 пара:

А) Часто я стремлюсь отложить принятие решения по спорному вопросу, чтобы сделать это позже

Б) Нередко я могу пойти на уступки, чтобы добиться другой цели

8 пара:

А) Как правило, я всегда настаиваю на своём

Б) В первую очередь, я всегда хочу понять, в чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

9 пара:

А) Мне кажется, что переживать по поводу разногласий следует далеко не всегда

Б) Я делаю всё, чтобы было так, как хочу я

10 пара:

А) Я решительно пытаюсь достичь своей цели

Б) Чаще всего я стремлюсь к поиску компромиссного решения

11 пара:

А) В первую очередь, я всегда хочу понять, в чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

Б) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

12 пара:

А) Чаще всего, я стараюсь избежать позиции, способной вызвать разногласия

Б) Я могу легко пойти другому навстречу, если и он тоже готов пойти на уступки

13 пара:

А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

Б) Чаще я продолжаю настаивать на своём

14 пара:

А) Я всегда объясняю другому свою позицию и интересуюсь, как думает он

Б) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

15 пара:

А) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

16 пара:

А) Я всегда учитываю чувства другого и стараюсь не задеть их

Б) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

17 пара:

А) Как правило, я настойчив в достижении своей цели

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

18 пара:

А) Я могу позволить человеку настаивать на своём, если знаю, что он будет счастлив

Б) Я могу легко пойти другому навстречу, если и он тоже готов пойти на уступки

19 пара:

А) В первую очередь, я всегда хочу понять, в чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

Б) Часто я стремлюсь отложить принятие решения по спорному вопросу, чтобы сделать это позже

20 пара:

А) Я всегда стремлюсь к немедленному преодолению разногласий

Б) Я всегда настроен на лучшее сочетание потерь и выгод для каждого

21 пара:

- А) В процессе переговоров я всегда учитываю желания другой стороны
- Б) Мне больше нравится, когда проблема обсуждается прямо

22 пара:

А) Я стремлюсь занять такую позицию, которая будет посередине между моей личной и противоположной

- Б) Я всегда стремлюсь отстаивать свои желания

23 пара:

- А) Меня всегда волнует вопрос, удовлетворены ли желания другой стороны

Б) В некоторых случаях я могу предоставить другому человеку возможность быть ответственным за решение неоднозначного вопроса

24 пара:

- А) Если для другого человека очень важна его позиция, я пойду ему навстречу

- Б) Я стремлюсь склонить другого к компромиссному решению

25 пара:

- А) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

- Б) В процессе переговоров я всегда учитываю желания другой стороны

26 пара:

- А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

Б) Практически всегда я стремлюсь сделать так, чтобы были удовлетворены желания всех сторон

27 пара:

- А) Я стараюсь не занимать потенциально спорной позиции

- Б) Я могу позволить человеку настаивать на своём, если знаю, что он будет счастлив

28 пара:

- А) Как правило, я настойчив в достижении своей цели

- Б) В процессе разрешения конфликта, я стремлюсь найти поддержку у соперника

29 пара:

- А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

- Б) Мне кажется, что переживать по поводу разногласий следует далеко не всегда

30 пара:

- А) Я всегда стараюсь сделать так, чтобы чувства другого не были задеты

Б) Чаще всего я придерживаюсь такой позиции в спорной ситуации, чтобы и я и другой человек достигли успеха

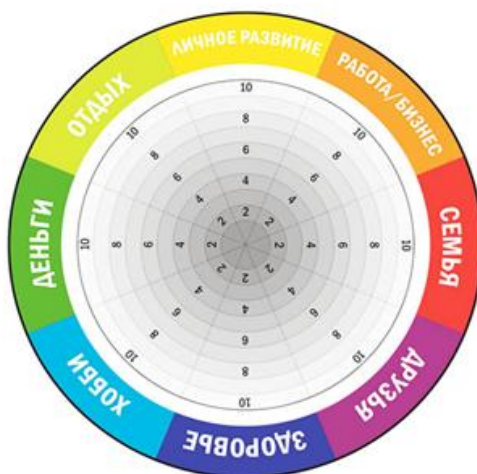
Ключ к тесту

Просмотрите нижеследующую таблицу и проставьте себе 1 балл за каждый ответ, который совпадает с ключами.

То количество баллов, которое вы набрали по каждой из шкал, показывает, насколько выражена у вас тенденция к тому или иному поведению в процессе конфликтного взаимодействия (характеристики указаны в начале). Чтобы узнать, какой тип поведения у вас доминирует, нужно просто сопоставить баллы по каждой из форм, и выбрать ту, по которой набрано наибольшее количество баллов.

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		

Упражнение «Колесо жизненного баланса»



Упражнение «Копилка ресурсов»

Занятия	Люди	Места



Мастер-класс «ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА»

*Знаменщикова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования
детской школы искусств с.Возжаевки, Белогорский МО*

Цель: дать молодым специалистам практические инструменты для профилактики эмоционального выгорания через осознанность, телесные практики и технику создания визуальных аффирмаций.

Формат: Мастерская (теория + практика + творчество) – это интерактивное практическое мероприятие, где участники под руководством спикера совместно работают над решением конкретной задачи или созданием продукта, быстро осваивая новые навыки и обмениваясь опытом.

Время: 2 часа.

Целевая аудитория: Молодые педагоги (стаж 1-5 лет).

Материалы

Для ведущего: Ноутбук, колонки, проектор (по возможности), примеры картин-аффирмаций (презентация или распечатки), мольберт или доска для демонстрации.

Для участников (на каждого):

- холст на картоне 10\15 или холст на магните 10\10, 10\15;
- набор акриловых красок (основные цвета + белый и черный);
- кисти 2-3 размеров (синтетика, тонкая 0 или 1 и широкая(плоская) 5 или 7);
- стаканчик-непроливайка для воды;
- палитра (можно одноразовая тарелочка);
- салфетки бумажные и тряпочка;
- простой карандаш, ластик;
- фартуки или нарукавники (по желанию);
- ручка;
- блокнот «Профилактика эмоционального выгорания педагога»;

- лист для записей 10/10;
- цветные карандаши;
- карточка с типичной негативной мыслью педагога (5-7 шт.).

Часть 1: Подготовка и атмосфера (30 минут до начала)

Пространство: Уютный зал с отдельными столами для рисования. Столы расставлены так, чтобы участники видели друг друга кругом, например.

Оформление:

- На столах: плотная бумага (А5, А4), кисти, акварель/гуашь, маркеры, цветные карандаши, фломастеры, стаканчики-непроливайки, салфетки.
- На стенах – плакаты с вдохновляющими цитатами об учительстве и заботе о себе.
- Фоновая музыка: спокойный инструментальный или джазовый лофай-плейлист.

Приветственный слайд: на экране заставка с названием мероприятия и цитатой: «Чтобы зажечь других, нужно самому гореть, а не выгорать».

ШАГ 1: СТАРТ И «ПРОВЕРКА ТЕМПЕРАТУРЫ» (10 минут)

Ведущий: Добрый день, коллеги! Спасибо, что нашли время прийти сюда, на наше мероприятие «Волшебная формула успеха». Сегодня здесь не будет оценок, отчётов и обязательных программ. Только мы, творчество и разговор о самом важном ресурсе – о нас самих.

1.Разминка «Цвет моего состояния» (5 минут):

Инструкция: «Возьмите со стола один цветной карандаш, который ПРЯМО СЕЙЧАС больше всего соответствует вашему внутреннему состоянию. Не думайте, ловите первый импульс».

Ведущий: «Поднимите его. Посмотрите вокруг. Мы все – целая палитра. И это уже красиво. А теперь на маленьком листочке (стикере) нарисуйте любой простой символ своего сегодняшнего настроения (солнце, тучка, спираль, молния) тем же цветом и приклейте на наш общий «градусник» – этот большой лист ватмана».

Цель: Невербальная рефлексия, создание групповой картины настроения, включение в процесс.

2.Упражнение «Импульс» (повторить несколько раз)

Ведущий: «Все участники встают в круг и держатся за руки, один из участников быстро сжимает руку соседа (1 сек.), затем сосед в следующую же секунду сжимает так же быстро руку своего соседа и так далее по цепочке. Должен получиться непрерывный поток рукопожатий».

ШАГ 2: МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ПЕДАГОГИКА И ТОПЛИВО ВНУТРИ» (15 минут)

Ведущий (говорит искренне, без занудства, можно с примерами из жизни):

«Давайте честно: профессия «педагог» – это профессия сверх отдачи. Мы постоянно «отдаём часть себя»: знаниями, вниманием, эмоциями, поддержкой. А где брать топливо? Часто мы забываем или не успеваем запрапляться».

Три кита выгорания (показываем на слайдах простые схемы):

1. **Эмоциональное истощение:** «Батарейка села», ничего не хочется, раздражительность.

2. **Деперсонализация:** Цинизм, отстранённость. «Эти дети...», «Эти родители...».

3. **Редукция достижений:** Обесценивание своих успехов. «Что я вообще сделал? Всё зря».

Важный парадокс: чем больше мы любим свою работу, тем больше рискуем. Потому что отдаёмся без остатка.

Стратегия заправки:

- **Тело:** Сон, движение, еда.
- **Разум:** Хобби, обучение чему-то новому НЕ для работы.
- **Эмоции:** то, чем мы сегодня и займёмся – **аффирмации**.

Что такое визуальная аффирмация? Это не просто фраза «я спокоен», нарисованная красивым шрифтом. Это **личный визуальный якорь**, символ, который через образ, цвет и собственноручное создание обращается напрямую к нашему подсознанию, минуя критическое мышление. Это напоминание о нашей силе, которое мы создаём себе сами».

ШАГ 3: МАСТЕР-КЛАСС «РИСУЕМ СВОЮ ВОЛШЕБНУЮ ФОРМУЛУ» (30 минут)

Этап 1: Поиск своей «заправляющей» фразы (10 минут).

Инструкция: «Закройте глаза. Спросите себя: **Какое качество или состояние мне СЕЙЧАС больше всего нужно?** Не «надо быть», а «хочу себе дать». Спокойствие? Терпение? Лёгкость? Уверенность? Право на отдых? Радость от маленьких успехов?»

Ведущий: *«Я вижу, что это задание для кого-то может быть неожиданным или сложным. Это абсолютно нормально. Мы все в разных состояниях готовности делиться. Давайте найдём такой вариант, который будет комфортен именно вам».*

Если вдруг все равно отказ от задания

1. **Предлагаю роль «наблюдателя-исследователя».** «Вы можете просто посидеть в комфортной позе, послушать музыку и понаблюдать за тем, какие мысли и ощущения приходят, когда вы *освобождены* от задачи что-то делать. Иногда в этой паузе рождается самое важное понимание».

2. **Дать им простой нейтральный объект для действия,** чтобы снять неловкость от бездействия: «Можете просто взять бумагу и карандаш и делать любые пометки, рисовать узоры – просто чтобы руки были заняты. Это тоже форма медитации».

3. «От общего – к личному» (Через абстракцию)

Инструкция: «Если сложно сразу найти "свою" фразу, давайте начнём с образа. Возьмите цвет, который вам просто нравится *сейчас*. И начните водить им по бумаге – просто линии, пятна, формы. Не задумываясь о смысле. А теперь посмотрите на этот абстрактный рисунок и спросите себя: *"Если бы это пятно/линия могла говорить, какое короткое слово оно бы прошептало?"*.

Может, это будет "покой", "сила" или "тишина". Это и может стать вашей невербальной аффирмацией. Ваш рисунок – уже и есть формула».

Задание: Напишите эту фразу-желание в центре листа. Это ваш черновик. Можно на русском, можно на другом любом языке, можно на «ты», можно «я». Например: «Я дышу», «Я имею право на паузу», «Мои маленькие победы важны», «Я – хороший учитель, даже когда устал».

Этап 2: Превращение слова в образ (15 минут)

Инструкция: «А теперь забудьте о буквах. Каким **ЦВЕТОМ** может быть ваше состояние? Жёлтым? Голубым? Серебристым? Возьмите этот цвет. Какая **ФОРМА**, **СИМВОЛ** его выражает? Это может быть абстрактное пятно, волна, дерево с корнями, горящая свеча, воздушный шар, чашка с паром, просто два сочных мазка... **НЕТ правильных образов!** Есть только ваши ассоциации».

Важно! Ведущий подчёркивает: «Наша цель – не нарисовать шедевр для Третьяковки, а создать личный знак-напоминание. Свобода и искренность важнее техники».

Фоновая музыка играет чуть громче. Ведущий и помощники ходят, мягко поддерживают, отвечают на вопросы, могут показывать на отдельном мольберте примеры абстрактных и символических зарисовок.

Совет от ведущего: «Можете написать свою фразу на обороте. Или вписать ее в рисунок так, чтобы она стала частью узора, была едва заметна. Это ваш секретный код».

ШАГ 4: «ВЕРНИСАЖ» (5 минут)

Участников не заставляют показывать работы, если не хотят.

Упражнение «Молчаливая галерея»: все кладут свои работы на стол или прикрепляют на стену. Все встают и ходят, рассматривают.

Обмен в кругу (по желанию):

- «Какое открытие вы сделали для себя в процессе?»
- «Что было сложнее всего – позволить себе выбрать своё состояние или нарисовать его?»
- «Где в вашем классе/кабинете/коридоре эта работа сможет вас «подзаряжать?»»

Ведущий: «Сегодня вы создали не просто рисунок. Вы создали **персональный инструмент экологической помощи**. Пусть он висит в учительской, дома на холодильнике или живёт в вашем планшете как заставка. В момент напряжения просто найдите его взглядом и вспомните то состояние, которое вы в него вложили. Позаботьтесь о себе, чтобы ваше пламя горело долго, ярко и безвредно для вас самих. Спасибо!»

ШАГ 5: «РЕФРЕЙМИНГ УСТАЛОЙ МЫСЛИ» (15 минут)

Рефрейминг – это психологический приём или техника изменения восприятия ситуации, проблемы или события путём помещения их в «новую рамку» (контекст) или смены точки зрения, чтобы найти новые смыслы, возможности и решения. Вместо того чтобы изменить сами факты, рефрейминг меняет наше отношение к ним, помогая увидеть в негативе позитивные аспекты или новые пути действий, как например, превратить «неудачу» в «ценный урок».

Цель: научиться менять угол зрения на травмирующие ситуации.

Работа в мини-группах (по 3-4 человека):

Каждая группа получает карточку с типичной негативной мыслью педагога (например: *«Весь класс ничего не понял – я плохо объяснил(а)»*), *«Родитель опять недоволен – я ни на что не способен(на)»*).

Задача: придумать 2-3 альтернативных, более мягких и объективных объяснения ситуации (Например: *«Материал сложный, нужно разбить его на ещё меньшие шаги»*, *«Это реакция конкретного человека, у которого, возможно, был трудный день»*).

Общий разбор: Ведущий подводит итог: *«Мы не можем контролировать все, но можем выбирать, какую мысль «кормить» в своей голове. Это и есть ментальная гигиена»*.

ШАГ 6: «ВОЗЬМИ С СОБОЙ» (25 минут)

Упражнение «Личные приоритеты»

(Обсуждение только по желанию)

Ведущий: *«Уважаемые коллеги! Предлагаю вам проранжировать следующие понятия»*.

- деньги,
- семья,
- дети,
- я,
- работа.

Ведущий: *«Вам необходимо поставить цифры «1» – напротив самого важного для вас понятия, «2» – напротив менее важного для вас в жизни и т.д.»*.

Далее проводим обсуждение приоритетных выборов. При обсуждении подчёркивается самооценность человека, его «Я».

Ведущий: *«Если «Я» находится на 4-5 местах – это может способствовать эмоциональному выгоранию»*.

Упражнение «Самодиагностика»

Ведущий подводит участников к тому, что выгорание – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Ведущий: *«Всем участникам предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы, которая есть в листе участника под названием «Самодиагностика». Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся»*.

Через какое-то время: 1 месяц, полгода, учебный год – ещё раз провести самодиагностику и посмотреть разницу. На шкалу 4-5 баллов обратить внимание.»

Упражнение «Чек-лист «Вдохновение»

Ведущий: *«Всем участникам предлагаю написать в блокноте 6 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагаю распределить их по степени удовольствия»*.

Ведущий: «Это и есть ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил. Чтобы сделать свои будни ярче, предлагаю вам создать собственный блокнот удовольствий, в который вы будете записывать все, что доставляет вам удовольствие. Так каждодневную рутину мы превратим в собственный творческий проект, который утешит и вдохновит».

Уточнение: перед началом ведущий напоминает слушателей, что вся информация, которую они запишут на листе, будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали.

Упражнение «Лестница»

Ведущий: «У вас в блокноте изображена лестница. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите, так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте, где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: где я нахожусь в данный момент?» (участники дают ответы в течение 30 секунд).

Ведущий: «Давайте рассмотрим ответ на ваш вопрос»

Первая ступенька – я не буду этого делать никогда!

Вторая ступенька – я не могу это сделать (не умею, не получится)

Третья (следующая) ступенька – я хочу это сделать!

Четвертая ступенька – как мне это сделать?

Пятая ступенька – я попробую...

Шестая ступенька – я могу это сделать!

Седьмая ступенька – я это делаю!

Восьмая ступенька – это же так просто!

(презентация с лестницей, где после того, как педагоги расставили своё «я», открываются значения каждой ступеньки)

Ведущий: «Конечно же здесь важно не где вы находитесь, а место, которое вы выбрали, оно идёт в движении вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того, чтобы перейти на ступеньку выше!»

Ведущий: «Запишите первое что приходит в голову, любое! Что нужно сделать вам для того, чтобы подняться на ступеньку выше. И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на кого. Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет».

Упражнение «Паутина»

Задание: передать человеку, сидящему на против вас в кругу, клубок ниток. Каждый произносит фразу-итог: **«Из сегодняшнего дня я забираю с собой...»** (например: «...право на паузу», «...квадратное дыхание», «...свою разноцветную формулу спокойствия»).

Рекомендации. Ведущий:

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в школах:

- громко запеть;
- встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить и т.д.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований учёных, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Ведущий: «Наше совместное занятие подходит к концу. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом здоровье. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои профессиональные нагрузки. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Проще относитесь к конфликтам на работе».

Что уносят с собой участники:

1. **Физический артефакт:** Свою визуальную аффирмацию.

2. **Практический навык:** Технику, которую можно повторять самостоятельно.

3. **Осознание:** Чёткое понимание симптомов выгорания и простой способ самодиагностики.

4. **Опыт принадлежности:** Чувство, что они не одни, и разговор о трудностях возможен и важен.

5. **Ресурсное состояние:** Час, посвящённый себе и творчеству, – уже терапия.

Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ведущий: что нового вы узнали сегодня на мастер-классе? Что было самым трудным? А что запомнилось и понравилось больше всего?

Участники встают в общий круг.

Ведущий: Я предлагаю поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и встреча завершается.

Ведущий: Все участники могут быть свободны, если у кого-то остались вопросы, можно подойти и обсудить их с ведущим.

Список литературы

1. Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник МГУ «Психология». – 2000. – № 3. – С. 58–64.
2. Плюшкина, Ю. В. Профилактика эмоционального выгорания / Ю. В. Плюшкина. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.
3. Погуляева, Н.А. Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» / Н.А. Погуляева, Ю.С. Кузнецова // Научно-методический журнал «Методист». – 2014. – № 4. – С. 64–65.
4. Селюкова, М.А. Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» / М.А. Селюкова // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – № 2. – С. 30–35.
5. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова // Изд-во Института психотерапии. – 2000. – № 3. – С. 1–17.
6. Чумакова, М.И. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / М.И. Чумакова, З. В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 135 с.

Приложения

Индивидуальный лист участника мастер-класса _____

Упражнение №3

- деньги _____
- семья _____
- дети _____
- я _____
- работа _____

Вам необходимо поставить цифры «1» напротив самого важного для вас понятия, «2» – напротив менее важного для вас в жизни.

Упражнение №5

Оцените себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл.

Таблица 1 – «Самодиагностика»

Проявления		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
Поведенческие	Соппротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					

Аффективные	Утрата чувства юмора						
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения						
	Повышенная раздражительность						
	Ощущение придинок со стороны других						
	Равнодушие						
	Бессилие, эмоциональное истощение						
	Подавленное настроение						
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы						
	Слабая концентрация внимания, рассеянность						
	Ригидность мышления, использование стереотипов						
	Сомнения в полезности работы						
	Разочарование профессией						
	Циничное отношение к коллегам, учащимся						
	Озабоченность собственными проблемами						
Физиологические	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)						
	Изменение аппетита (отсутствии\переедание)						
	Длительно текущие незначительные недуги						
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям						
	Усталость, быстрая физическая утомляемость						
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта						
	Обострение хронических заболеваний						

Упражнение №8

Таблица 2 – Блокнот удовольствия

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Упражнение №9

Обозначьте, где вы находитесь, здесь в центре, внизу или вверху.

Просто ответьте себе на вопрос: **где я нахожусь в данный момент?**

Первая ступенька –

Вторая ступенька –

Третья (следующая) ступенька –

Четвертая ступенька –

Пятая ступенька –

Шестая ступенька –

Седьмая ступенька –

Восьмая ступенька –

«Девять советов м. Беркли Ален» к упражнению 8 «Удовольствие» [1]

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника)
2. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

Тренинг

«СЛОЖНОСТИ В ПРОФЕССИИ УЧИТЕЛЯ: КАК ОБЩАТЬСЯ С АГРЕССИВНЫМИ ЛЮДЬМИ И ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ»

Каргалова Ольга Владимировна,

педагог-психолог

МАОУ "Гимназия №1 г. Благовещенска"

Цель: помочь педагогам эффективно справляться с эмоционально сложными ситуациями, возникающими в процессе профессиональной деятельности, дать практические инструменты для проработки своих эмоций через телесные практики и арт-терапию.

Формат: Мастерская (теория + практика + творчество) – это интерактивное практическое мероприятие, где участники под руководством спикера совместно работают над решением конкретной задачи, быстро осваивая новые навыки и обмениваясь опытом.

Время: 2 часа.

Целевая аудитория: педагоги с разным стажем работы

Материалы

Для ведущего: Ноутбук, колонки, проектор (по возможности), презентация, распечатки, флипчарт.

Для участников (на каждого):

- распечатка кувшина эмоций;
- простой карандаш, ластик;

- ручка;
- цветные карандаши;
- карточка с низшими и высшими качествами;
- повязка на глаза.

ЧАСТЬ 1: ПОДГОТОВКА И АТМОСФЕРА (30 минут до начала)

Пространство: Уютный зал с отдельными столами для рисования, расставленными кругом.

Оформление

На столах: плотная бумага (А4) цветные карандаши.

На стенах: плакаты с вдохновляющими цитатами об учительстве, эмоциях и чувствах.

Фоновая музыка: спокойный инструментальный или джазовый лофай-плейлист.

Приветственный слайд: на экране заставка с названием мероприятия и цитатами.

ШАГ 1 – КРУГ «ЗНАКОМСТВО»

По кругу запускается мяч или летающая тарелка. Участники называют имя и качество характера. Посредством игры оживляется пространство, снижается напряжение. Фиксируется приподнятое настроение.

ШАГ 2- ПОЗНАНИЕ

Показывается картинка с мальчиком, мучившим кошку.

Психолог: когда мы сталкиваемся с агрессией (вспоминаем примеры из жизни) какие чувства у Вас возникают?

Участники проговаривают по кругу. Чувства фиксируются на флипчарте.

Психолог: Агрессию чаще проявляют люди, кричащие о помощи. Если отвечать агрессией, будем возвращать только агрессию, что не позволительно педагогу. Учитель **образовывает**, то есть ваяет образом, красивым образом. Если образ не красивый, получается безобразие. А также учитель **воспитывает** (в-ось-питание), возвращая духовную ось, а она растет на красивых образах.

Психолог: Предлагаю вашему вниманию метафору про графит и алмаз. Графит и алмаз имеют одинаковое химическое строение, но абсолютно разные свойства, разница в кристаллических решетках: у графита она плоская, он лежит на поверхности земли, а алмаз глубоко в недрах земли, где высокая температура и мощное давление, благодаря этим трудностям у алмаза вырастает еще одна ось, кристаллическая решетка объемная. Благодаря трудностям и давлению алмаз прочный и драгоценный камень, в отличие от ломкого графита. Наша душа – это алмаз, а люди и обстоятельства, встречающиеся нам на жизненном пути, наши точильщики, затачивающие грани нашей души. Чтобы мы стали драгоценным бриллиантом, к концу жизни. (пример Шалвы Амонашвили)

Упражнение «Кувшин эмоций»

Психолог: Есть сосуд – наше восприятие мира. На поверхности нашего восприятия с миром – наши эмоции, причем вторичные. Это то, что «выплескивается» из сосуда, то, что мы транслируем в мир: гнев, раздражение, возмущение. И эти эмоций разрушительные. Они разрушают отношения и наше

гармоничное восприятие мира. А вторичными они называются, т.к. есть первостепенные – страдательные эмоции, которые мы порой не осознаем. Это может быть боль, обида, страх, и мы, не осознавая, обычно не показываем и не озвучиваем их. Ещё глубже в нашем восприятии мира, под этими двумя слоями эмоций находится слой ценностей и потребностей. И именно неудовлетворенные потребности, неосознаваемые нами ценности и вызывают сначала страдание, а затем и агрессивное какое-то поведение вовне. Это могут быть абсолютно любые потребности, например, потребности в уважении, независимости, принятии... Еще глубже, под этим слоем самых разных потребностей находится глубинное чувство самооценности – корень всех других потребностей. Существует четыре глубинных настроения каждого человека – то, без чего никто не сможет жить гармонично и сбалансированно в этом мире:

- 1 «я- есть»
- 2 «я- хороший»
3. «я-любимый»
4. «я- могу»

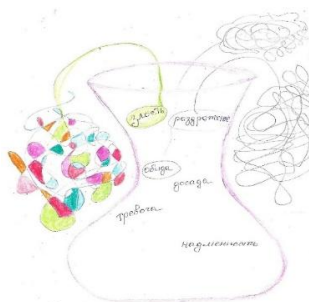
Эти четыре настроения: «Я – есть», «Я – хороший», «Я – любимый» и «Я – могу» — являются основой для гармоничной и сбалансированной жизни. Они помогают человеку чувствовать себя целостным, уверенным и счастливым. Без них жизнь становится пустой и бессмысленной, а человек теряет связь с собой и окружающим миром. Поэтому важно заботиться о своём внутреннем мире, развивать эти настроения и поддерживать их в себе и других.



Психолог: Эмоции и чувства наши лучшие помощники, несущие подсказку о нашем жизненном уроке (у - удар, рок-судьба) - ударе судьбы.

Шаг-3 Практика Арт- терапия. Кувшин эмоций.

Лист с пустым кувшином (ассоциация-кувшин наше тело)



Психолог: представляем, как вводим в свой сосуд свою эмоцию, проживаем ее через тело, даем ей место. Встаем и с закрытыми глазами двигаемся, пританцовываем. (под музыку 3-5 минут, можно на глаза одеть повязку). Садимся и выводим её из сосуда как идет рука, самопроизвольно. Раскрашиваем каждый сегмент разными цветами. Преобразовывая и трансформируя эмоцию.

ШАГ-4 РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Психолог: мы имеем право на эмоции, но мы не имеем право ранить ими других людей. Поэтому обходимся с ними аккуратно и бережно.

Важно: 1. через эмоцию отследить, о каком качестве низшей природы говорит эта ситуация (гневливость, раздражение, уныние, чувство ложного престижа, небрежность, лень) и 2. какое качество высшей природы нужно взрастить (принятие, терпение, сочувствие, спокойствие, доброту, внимание).

ШАГ-5. ПРАКТИКА «5 ШАГОВ»

Психолог: Уважаемые коллеги, посмотрите на разные качества.

Высшие человеческие качества:

- Отсутствие стремления искать недостатки у других;
- Сострадание ко всем живым существам;
- Бесстрашие;
- Самообладание;
- Простота;
- Правдивость;
- Ненасилие;
- Отсутствие гнева;
- Спокойствие;
- Мягкость и доброта;
- Благотворительность;
- Развитие духовности;

- Отсутствие зависимости и стремления к почестям;
- Стойкость;
- Чистота;
- Отсутствие алчности;
- Скромность;
- Решимость.

Низшие качества человека:

- Жадность;
- Невежество;
- Высокомерие;
- Уныние;
- Грубость;
- Чувство ложного престижа.

Психолог: Вам нужно выписать качества. Какое качество сводим к минимуму, а какое возвращаем, развиваем. Прописываем 5 простых ежедневных шагов, легко выполнимых, которые приведут к замене и возвращению высших качеств. (15-20 минут)

- Кто готов зачитать свои шаги?

Рефлексия

Психолог: Коллеги, прошу высказаться каждому, ответив на два вопроса.

- с чем уходите?

- что берете в работу?

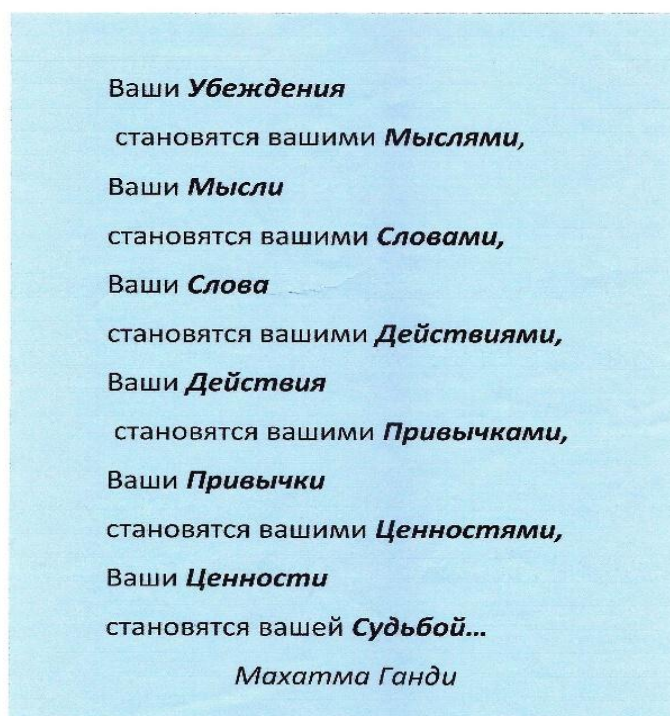
Список литературы

1. Гадецкий, О. «Ценностно-ориентированная психология» Приволжское книжное издательство, 2019.

2. Искусство семейного воспитания. Педагогическое эссе / Ш.А. Амонашвили»: Амрита Русь; Москва; 2017.

3. Рябова Н.В «Как быть успешным в отношениях», практикум по конфликтологии, изд. «Буки Веди», 2019.

Приложения



Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность

Негодование	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Уязвленность	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Досада	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Зависть	Вина	Потрясение	Надежда	Уважение
Неприязнь	Стыд	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Возмущение	Сомнение	Скука	Принятие	Влюбленность
Отвращение	Застенчивость	Безысходность	Нетерпение	Любовь к себе
	Опасение	Печаль	Вера	Очарованность
	Смущение	Загнанность	Освобождение	Искренность
	Сломленность	Надменность	Изумление	Дружелюбие
	Подвох		Взаимовыручка	Доброта

Тренинг «КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ»

*Ковалева Наталья Андреевна,
педагог-психолог
ГООУ АО «Амурский кадетский корпус
имени Героя Советского Союза генерал-майора Ю.В. Кузнецова»*

Цель занятия: формирование потребности в комфорте и эмоциональном благополучии.

Задачи:

- укрепить психологическое здоровье педагогов, снизить негативные переживания;
- активировать положительные эмоции;
- обучить техникам саморегуляции;
- поиск педагогами личностных ресурсных возможностей;
- способствовать профессиональной рефлексии;
- развивать коммуникативные навыки.

Оборудование:

- презентация;
- ноутбук; колонки;
- цветные листочки для самолётиков;
- рисунки с «ужасными» ситуациями;
- рекомендации: техники снижения уровня тревожности, снятия стресса и эмоционального перенапряжения;

- песня «У природы нет плохой погоды»;
- картинки с цветами для этапа рефлексии.
- ручки, цветные карандаши.

Целевая аудитория: педагоги образовательных организаций.

Время: 1 час 40 минут.

План тренинга

I	Вступление. Мотивационный этап	15
	Приветствие, знакомство	10
	Правила для участников практикума	5
II	Организационно-деятельностный этап	70
	Упражнение «Нам нравится в...»	6
	Слайд «Шаги к избавлению тревоги на работе»	6
	Сообщение «Формула здоровья»	6
	Упражнение «Ужасно прекрасный рисунок»	10
	Сообщение «Как оставаться здоровым и держать тревогу под контролем»	10
	Самодиагностика	10
	Техники снижения уровня тревожности, снятия стресса и эмоционального напряжения	10
	Визуализация «Горячий воздушный шар»	6
	Упражнение «Снятие неприятных ощущений через напряжение»	6
III	Завершающий этап. Рефлексия	15
	Песня «У природы нет плохой погоды»	2
	Рефлексия «Цветы»	10
	Прощание	3

I. Мотивационный этап

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас в этот весенний день. Сегодня мы собрались для того, чтобы расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы! У нас сегодня очень приятная задача – в ходе интерактивного занятия (практикума) прожить полностью учебный год. Занятие будет окрашено в разные цвета, мы попробуем активизировать наши положительные эмоции и оценить бесценные ресурсы своей личности и, наконец, прийти к ответу на главный вопрос: «Как престать тревожиться?»

Приветствие, знакомство.

Как всегда, любая встреча начинается с приветствия. Я предлагаю вам не откладывать этот момент и отправить друг другу свои пожелания на сегодняшнюю встречу, с помощью самолетиков, которые сами создадим из цветной бумаги. (*Участники складывают из доставшегося листа цветной бумаги самолетик и пишут на нем пожелание*)

Теперь давайте опустим свои самолетики в коробочку, а потом каждый возьмёт оттуда любой, какой захочет. Далее по очереди говорим: «Меня зовут ___ и мне пожелали ___».

Правила, которые обеспечат нам комфортную работу:

- отключить мобильный телефон;

- правило активности;
- здесь и сейчас;
- правило круга;
- 1 микрофон;
- Я-высказывания;
- принцип доброжелательности.

II. Организационно-деятельностный этап

Упражнение «Нам нравится в...»

Учебный год педагога идёт в ногу с годом календарным. Наша задача вспомнить все, что нам может нравиться в том или ином времени года. Что хорошего в весне, лете, осени, зиме?

Весна – это рождение, начало жизни, бурный рост, познание. Весне соответствует зеленый цвет – цвет детства.

Лето – развитие, пышность, коммуникация. Метафора «лето красное» неслучайна. Лету соответствует красный цвет – цвет огня. Выражение «горим на экзамене» – типичное выражение студентов, которые сдают экзамены летом.

Осень – время года, когда можно говорить о стабильности, о плодах. Это время, когда делаются запасы на будущее и все готовятся к зиме. Цвет осени –оранжевый, золотой.

Зима – это замирание, остановка, которую необходимо сделать для того, чтобы насладиться сделанным, поставить точку в делах, доделать начатое или прекратить то, что никак не идет. Природе остановка нужна для того, чтобы начать новую жизнь, но и людям тоже нужны периодические остановки для подведения итогов и отдыха.

Отлично, мы нашли яркие, позитивные стороны каждого времени года... (связать тревожность, эмоциональное напряжение, работу, времена года между собой).

А теперь предлагаю вам для обсуждения **«Шаги к избавлению тревоги на работе»**:

- Определите причину вашей тревоги.
- Планируйте и организуйте свой день.
- Используйте техники релаксации.
- Обратитесь за поддержкой.
- Обратитесь к специалисту.
- Избегайте частого употребления кофеина.

Лето

Сегодня у нас будет возможность побывать в каждом сезоне, и начнем мы, конечно, с лета. Лето – самое короткое и самое жаркое во всех отношениях время года, когда надо успеть сделать все и сразу. Лето – это максимум общения и минимум времени на раскачку. Здесь все быстро и динамично, но самое главное – нужно успеть всё-таки отдохнуть. У лета тоже есть для нас задание.

Сообщение «Формула здоровья»

Коллеги, как думаете, что составляет наше здоровье? Существует формула, по которой наше здоровье – это на 10 процентов – медицина, на 20 процентов – наследственность, еще на 20 процентов – окружающая среда и на 50 процентов – образ жизни, то есть то, что зависит от нас. Профессия задает образ жизни человека и поэтому влияет на его здоровье. Педагогический труд связан с нашими внутренними ресурсами – это наши умения, убеждения, личные качества, знания; и с внешними факторами – другими людьми, информацией, стрессом. Все это влияет на наше самочувствие и психологическое состояние.

Упражнение «Ужасно прекрасный рисунок»

А теперь условно поделимся на группы. Начиная с первого участника, каждая группа получит по рисунку и фломастеру. Первый участник из группы за 30 секунд нарисует на листе что-то, что исправит ситуацию на «ужасном рисунке» и передаст его соседу слева. Тот в течение 30 секунд добавит своё и передаст следующему участнику. В итоге рисунок должен стать «прекрасным».

Педагоги выполняют задание, потом обсуждают упражнение, сопоставляют его результаты со способностью относиться к жизненным ситуациям как к «прекрасным» или «ужасным» и фактором тревоги как таковым.

Наши прекрасные рисунки помогли открыть двери в осень. Лето кончается быстро и наступает осень.

Осень

Осень – пора, когда нам нужно постоянно куда-то торопиться, делать рабочие программы, писать планы... Осенью нет времени сидеть на месте, для педагога это жаркая пора.

Сообщение «Как оставаться здоровым и держать тревогу под контролем».

Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия и комфорта. Когда человек здоров, у него достаточно энергии, адекватная самооценка. У него естественным образом запускаются процессы регуляции организма. Кто может своими словами объяснить, что такое процессы регуляции и саморегуляции? (*Педагоги отвечают.*) Процессы регуляции организма способствуют тому, что человек достигает комфортного для него состояния и устраняет неприятные эмоции. Они запускаются, когда человек смеется, улыбается, размышляет о хорошем, выполняет специфические движения типа потягивания, расслабляет мышцы, наблюдает за пейзажем за окном, обращается мысленно к высшим силам, вдыхает свежий воздух, хвалит собеседника, говорит ему комплименты. При саморегуляции человек сознательно использует приемы, чтобы регулировать свое состояние. Так он достигает одного из трех результатов: успокаивается и устраняет эмоциональное напряжение, восстанавливается и снижает проявления усталости, повышает свою психофизиологическую активность.

Есть несколько способов запустить процессы саморегуляции. Одни способы связаны с управлением дыханием и влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Другие способы связаны непосредственно с

управлением тонусом мышц. Они помогают снять мышечное напряжение и быстро восстановить силы. Способы самовнушения подразделяются в зависимости от цели высказывания на самоприказ, например: «Не поддаваться на провокацию!», самопрограммирование, например: «Именно сегодня у меня все получится», и самоощереение. Даже при незначительном успехе важно хвалить себя, говорить себе мысленно «молодец», «умница», «здорово получилось». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не меньше 3–5 раз. Ваши самоконтроль и саморегуляция – это главные враги в борьбе с тревожностью и эмоциональным напряжением.

Зима

Зима... Сразу на ум приходит Новый год. Конец декабря – это время подведения итогов в жизни и промежуточных итогов в учебном году (две четверти позади). Давайте подумаем, что можно сделать, если появились признаки тревоги, эмоционального напряжения, усталости.

Сначала провести *самодиагностику* (удобно проводить через QR-код с ссылкой на сайт).

Тест «Шкала самооценки тревоги Цунга». Проведение, обсуждение.

А теперь наступает зима.

Далее раздать *рекомендации*. Обсуждение *техник снижения уровня тревожности, снятия стресса и эмоционального напряжения*.

Весна

Наступила весна – чудесное время года, когда все пробуждается, расцветает, раскрывается. Мы все должны слиться с природой и пробудиться вместе с ней, открыться новому, почувствовать прилив энергии, сил для новых свершений! Проснуться для жизни!

Визуализация «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину под шаром.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем. Вы спокойны. Улыбнитесь и откройте глаза.

Упражнение «Снятие неприятных ощущений через напряжение»

Сейчас мы будем напрягать части тела и расслаблять их. Вместе с напряжением от нас будут уходить отрицательные состояния. Начнем с рук. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Теперь перейдем к плечам – важно научиться их расслаблять, ведь негативные чувства «живут на загривке». Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и

шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

III. Рефлексивный этап

Сейчас на улице весна, мы наслаждаемся ей. Год заканчивается, как и наше занятие. А я бы хотела подвести итог словами известной песни.

Звучит песня «У природы нет плохой погоды».

Как вы объясните мой выбор?

Работая в образовании, педагог сталкивается с очень многими проблемами, которые мы пытаемся решить сами или с помощью кого-то. И нам надо быть терпимыми к людям, иметь силы проявить мудрость, а при необходимости задействовать весь свой жизненный опыт. Вам, как педагогам, кто приходит на ум, когда вы думаете про мудрость, знания, уверенность и спокойствие?

Рефлексия «Цветы»

Коллеги, давайте подведем итоги сегодняшней встречи. Сейчас я раздам вам цветы и бутоны из бумаги. Запишите на лепестках цветов ваши положительные эмоции и предложения, которые появились в процессе работы. По желанию раскрасьте ваши цветы, чтобы они красиво смотрелись на ватмане. (Педагоги выполняют задание.)

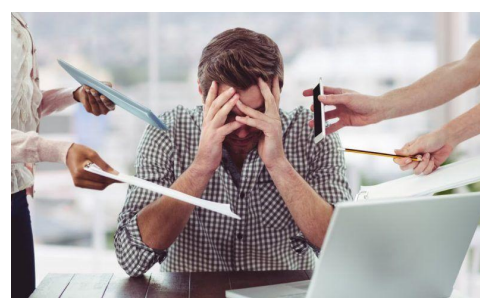
Прощание.

Список литературы

1. Мосина, Е. Мастер-класс «Волшебные ключи». Сказкотерапевтический фестиваль «Психология сказки и сказка психологии»- М. 2012
2. Осипук, Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). // Газета Школьный психолог. -№4.- 2007
3. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
4. Родионов, В.П., Ступицкая, М.А., Кардашина, О.В. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, Академия развития, 2001.
5. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

Приложения

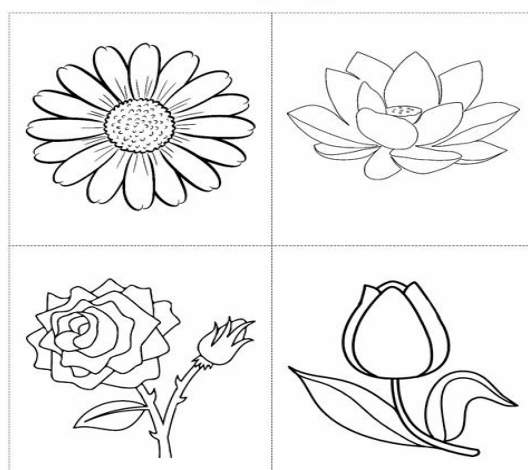
Упражнение «Ужасно прекрасный рисунок»



Самодиагностика. Тест «Шкала самооценки тревоги Цунга»



КАРТОЧКИ ДЛЯ ЗАДАНИЯ



Психологический практикум «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?»

*Коробкова Елена Владимировна,
старший преподаватель
кафедры ППДИО ГАУ ДПО «АМИРО»*

Цель: профилактика психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

- знакомство с понятием эмоционального выгорания;
- обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- снижение уровня эмоционального выгорания.

Форма проведения тренинга: создание круга, свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность: 1,5 - 2 часа.

Формы работы:

- фронтальная работа;
- работа в подгруппах;
- индивидуальная работа.

Методы работы:

- игровые упражнения;
- релаксационные упражнения;
- арт-терапия;

- визуализация.

Требуемые материалы:

- визитки-бейджики, листочки под бейдж;
- карандаши, фломастеры, маркеры, журналы, клей, ножницы;
- стикеры двух видов;
- бумага А4, цветная бумага, ножницы, степлеры, наклейки, журналы;
- анкеты;
- рисунок лестницы, 2 рисунка батона;
- музыкальное сопровождение.

Краткое содержание:

1. Оформление бейджиков.
3. Правила тренинга.
4. Знакомство. Упражнение «Миксер».
5. Диагностика.
6. Упражнение «Портрет педагога».
7. Упражнение «Аффирмации на успех».
8. Упражнение «Гармония».
9. Упражнение «Слон».
10. Упражнение «Волшебный рефрейминг».
11. Упражнение «Объявление».
12. Упражнение «Что я говорю себе в стрессогенных ситуациях?».
13. Упражнение «Я хвалю себя за то...».

Психолог. Добрый день, дорогие коллеги. Я благодарю вас за то, что вы пришли на практикум. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, дружеском кругу.

В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам: подписать и наеть визитки-бейджики, чтобы все знали, как к вам обращаться.

Правила. В практикуме существуют некоторые правила: активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего, телефоны на беззвучный режим и т.д., я предлагаю обращение участников друг к другу и к психологу на «ты».

Сегодня, на нашем занятии мы поговорим о «синдроме профессионального выгорания» и как ВЫ можете помочь себе, а потом помочь вашим педагогическим коллективам.

Прежде чем мы начнем погружаться в тему нашего сегодняшнего практикума. Предлагаю вам познакомиться.

Упражнение «Миксер»

Описание упражнения. Участники сидят в кругу на стульях.

Ведущий со словами «Поменяйтесь местами те, кто...»

Участники, у которых такой признак есть, встают и меняются местами.

– Регулярно выполняет физические упражнения.

– Просмотру фильмов предпочитает чтение художественной литературы.

– Имеет вдохновляющие места для посещения.

- Смотрит комедии и старается сформировать свой собственный юмористический стиль.
- Не боится вырываться из собственной зоны комфорта.
- Старается выполнять свои ежедневные рутинные обязанности разными способами.
- Постоянно расширяет свой круг общения.
- Не засиживается перед телевизором.
- Позволяет себе мечтать.
- Не боится оказаться неправым.
- Не выносит поспешных суждений.
- Интересуется абсолютно всем.

Большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша педагогическая нагрузка (школьные объединения, муниципальные методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, классное руководство, конкурсы, ведение предмета и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей – все это осложняет жизнь педагога. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь специалистов, работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержанны и показывать пример для всех. А к тому же скоро открытый урок, аттестация, итоги педагогических конкурсов, публикации... Даже болея, мы идем на работу: ведь на нас держится весь мир (нам так кажется).

Из-за чего оно возникает у педагогов?

- Высокой эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с большим количеством людей (дети, родители, коллеги, администрация).
- Постоянной многозадачностью (уроки, проверка тетрадей, подготовка к занятиям, отчёты, внеклассная работа).
- Необходимости нести ответственность и постоянно контролировать ситуацию.
- Ощущения, что «надо всем угодить» (ожидания родителей, требования школы, собственный перфекционизм).
- Добавим сюда переутомление, недосып, страх перед аттестациями, бумажную мясорубку, возможные сложности в частной жизни – и получим состояние «я больше не могу».

Признаки выгорания:

- физические: постоянная усталость, бессонница или сонливость, частые простуды, головные боли;
- эмоциональные: раздражительность, апатия, чувство опустошенности, цинизм по отношению к работе;
- когнитивные: трудности с концентрацией, забывчивость, снижение креативности;

- поведенческие: избегание общения, прокрастинация, потеря мотивации.

Прежде чем продолжить работу, давайте проведем проективные тесты и оценим степень вашего выгорания. Сейчас Вашему вниманию я предлагаю рисуночные методики они являются диагностическим (позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека) и профилактическим материалом в работе по профессиональному выгоранию педагогов.

Проективный тест «Хозяин судьбы»

Инструкция: внимательно посмотрите на этот рисунок.

Перед вами часть комнаты, и вам придется взять на себя роль дизайнера, а также художника-оформителя, маляра, штукатура и т. д. Ваша задача – придать этой комнате жилой вид. Также позаботьтесь об обоях!

Ключ к тесту, интерпретация:

Для начала посмотрите на ДВЕРЬ И ОКНО.

На этом рисунке они изображены с явным нарушением перспективы. Очень показательный момент: если вы попытались выровнять окно и дверь, то это говорит о вашем стремлении контролировать все, что происходит в вашей жизни.

Вы любите быть в курсе всех событий, вам это необходимо для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Вы предпочитаете сами все проверить.

- Если же вы оставили дверь и окно без изменений, то это означает, что вы принимаете жизнь такой, какая она есть. Вы терпеливо, не жалуясь на судьбу, куετε свое счастье.

Если вы нарисовали на стене еще одно окно, то это говорит о вашей повышенной потребности в общении, вы не можете жить вне общества.

Если это окно занимает больше половины стены, то для вас важно, что подумают другие.

Если вы украсили пол ковром или тщательно разрисовали на нем паркет или линолеум, то это говорит о вашем ярко выраженном стремлении к независимости. Вы цените во всем основательность и разумность, вы твердо стоите на земле.

Если вы нарисовали в комнате дополнительные предметы (мебель, посуду), то это значит, что вы сами творите свою судьбу. Вы верите в счастливый случай и предопределенность, однако понимаете, что под лежащий камень вода не течет. Ваш жизненный принцип – закидывать удочки во все стороны, чтобы увеличить вероятность клева.

Особое внимание следует уделить **ОБОЯМ** или их отсутствию.

Если вы покрасили стены сплошным цветом, то это говорит о том, что вам надо уделять больше внимания благоприятным возможностям, которые появляются в поле вашего зрения. А они появляются, не сомневайтесь!

Если вы старательно покрыли стены обоями с мелким рисунком, то это значит, что вы аккуратны, пунктуальны, ответственные.

Крупный рисунок на обоях говорит о том, что вы настоящий бунтарь, не согласны мириться с тем, что есть, и обязательно найдете (или уже нашли) свой путь. Ваша настойчивость и упорство приведут вас к успеху.

Упражнение «Портрет педагога»

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблемы профессионального выгорания педагога. Работа в группах.

Инструкция: «Нарисуйте или метафорически изобразите портрет эмоционально выгоревшего педагога. Расскажите о получившемся образе».

Инструкция: «Нарисуйте портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите о портрете, который у вас получился».

Инструкция: «В группах разработайте и запишите рекомендации, которые помогут предупредить или преодолеть эмоциональное выгорание».

Упражнение «Аффирмация на успех»

Участники делятся произвольно на 6 групп. Каждая группа получает свой конверт с материалами. Задание одно на всех: из слов составить предложение. Затем группы по очереди их зачитывают, получается фраза:

1 группа. Когда вы устали, двигайтесь медленно.

2 группа. Двигайтесь спокойно, не спеша, но не останавливайтесь.

3 группа. Вы устали по вполне объективным причинам.

4 группа. Вы устали, потому что многое меняете и делаете.

5 группа. Вы устали, потому что вы растете.

6 группа. И когда-нибудь этот рост сможет по-настоящему вдохновить вас.

Техника «Гармония»

Все, что мы делаем с нашим телом, прямо или косвенно отражается на эмоциональном состоянии. Мы не задумываемся о символике нашего тела, между тем она прочно запечатлелась в языке. Когда мы «валимся с ног» от усталости, «голова пухнет» от бесконечных дел, а из-за работы «вздыхнуть некогда», мы на самом деле описываем телесные симптомы эмоционального напряжения. Стоит обратить внимание на то, как мы выражаем свое состояние в словах: в устойчивых выражениях и оборотах языка мы можем найти ключ к тому, какая часть нашего тела именно сейчас больше всего нуждается во внимании и как с помощью приёмов саморегуляции, в частности массажа и самомассажа, мы можем благоприятно повлиять на наше как физическое, так и эмоциональное состояние.

Фраза: «Голова идет кругом»

Символика

Мы нередко говорим, что какое-либо дело у нас «не выходит из головы». Ощущение того, что «голова забита» чем-то, на уровне тела выражается напряжением шеи и мимических мышц лица, словно «тяжелые думы» буквально имеют вес. И наоборот, мы говорим «светлая голова» про того, кто постоянно генерирует идеи и легко находит выход из любого положения.

Методика

Мягкие, расслабляющие прикосновения позволяют снять спазм сосудов и улучшить кровоснабжение мозга, мгновенно создавая ощущение «легкой головы». Массаж шеи усиливает этот эффект. У массажа головы есть два дополнительных бонуса: это полезно для волос (так как улучшает питание

корней) и одновременно придает отдохнувший вид лицу (так как снимает напряжение с мимических мышц).

Фраза: «Я это не перевариваю»

Символика

Согласно китайской медицине, наши внутренние органы связаны с такими эмоциями, как раздражение, гнев, ярость. Поэтому в ситуации, вызывающей неприятие, некоторые люди в буквальном смысле «не переваривают» происходящее.

Методика

Живот – средоточие жизни, считается на Востоке слишком интимным, сакральным местом, к которому прикосновение других людей нежелательно. Мы предлагаем освоить самомассаж живота. Его главная цель состоит в том, чтобы расслабить заблокированную стрессом брюшную полость. «Совершаемый ежедневно, этот массаж нормализует кровоснабжение органов и циркуляцию энергии. Через пару месяцев происходят улучшения не только в пищеварительной системе, но и при болях в спине и бессоннице».

Самомассаж делается сидя или лежа с согнутыми ногами, не ранее чем через два часа после приема пищи. Начните с «дыхания животом»: сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, максимально поднимая и опуская переднюю стенку живот. Мягко поглаживайте живот двумя ладонями по часовой стрелке. Сделайте поглаживания более интенсивными и отметьте болезненные места. Контролируя дыхание, проработайте их, разминая кожу между пальцами. В завершение сложите руки на животе, полежите минуту, прислушиваясь к себе. Всякий раз в раздражающей ситуации «не переваривания» делайте пять глубоких вдохов животом. Избегайте массажа в периоды инфекций (гриппа, насморка, температуры).

Фраза: «Руки опускаются»

Символика

Руки – инструмент взаимодействия с миром. Символически ими мы творим. Истоки такого восприятия лежат в прошлом, когда все необходимое для жизни производилось вручную и все произведения искусства создавались руками. И теперь, даже «работая головой», мы говорим, что «опускаются руки», если чувствуем недостаток творческой энергии, свежих идей или сил для их воплощения.

Методика

Самый простой самомассаж рук, согласно представлениям тибетской медицины, улучшает циркуляцию энергии во всем теле. Почти такое же действие производит согревающая ванночка для рук: ощущение тепла и расслабления приходит во все тело.

Фраза: «Я падаю с ног»

Символика

В ногах символически запечатлена способность трогаться с места, двигаться вперед: всем нам знакомы выражения «твердо стоять на ногах» или «уверенно шагать по жизни». Ноги в буквальном смысле служат нам опорой, и

ощущение нестабильности, страха перед будущим или просто ситуации, когда человек не знает, как поступить, накладывает отпечаток на состояние стоп.

Методика

След босой человеческой ступни напоминает силуэт зародыша: это своего рода карта нашего тела, отражающая весь потенциал организма. Массаж стоп через нервные и энергетические каналы действует на все системы органов, устраняя блоки и восстанавливая циркуляцию энергии.

Фраза: «Не разгибая спины»

Символика

Это метафора груза забот на наших плечах: спина, и особенно позвоночник, в этом случае находятся в чрезмерном напряжении. Напряжение спины может быть связано с тем, что мы придаем некоторым аспектам жизни слишком большое значение (иначе говоря «большой вес»), или же с тем, что мы не умеем разделить это бремя хлопот с другими. «Разгрузить спину» в данном случае означает «отпустить ситуацию».

Методика

Разминания и растяжение мышц, точечные надавливания на определенные зоны вдоль позвоночника, легкие скользящие движения по ароматическому маслу способны снять напряжение со спины. Особенно важно хорошо прорабатывать область крестца – это зона заблокированной энергии у людей, проводящих большую часть времени, сидя у компьютера, телевизора, за рулем.

Упражнение «Слон»

Участники садятся в круг.

«Ведущий раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Ведущий раздаёт карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки. “вашего животного”. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Упражнения «Волшебный рефрейминг»

Психологические установки, связанные с работой.

Например:

- «Я просто делаю свою работу – мне нужно кормить семью».
- «Не трогайте меня».
- «Надо всем показать, что я профессионал».
- «Работа – важная часть моей жизни».
- «С кем приходится работать!?».
- «Работа – это каторга».

- «Я работаю, как раб на галерах».

Какие из этих установок мешают Вам в реализации своих профессиональных целей?

Как можно переформулировать прежние убеждения, связанные с работой.

Например:

- «Работа – важная, но не главная часть моей жизни» .

- «Мой профессиональный рост зависит от меня, а не от внешних обстоятельств».

- «Я сам(а) выбрал(а) свою работу».

- «Моя профессиональная деятельность развивает у меня такие качества, как терпение и стрессоустойчивость».

Упражнение «Объявление»

Инструкция: «В течение 5 минут каждая команда должна составить краткое объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой».

Как накапливать силы, когда батарейка на нуле.

Когда начинается выгорание, тело и психика словно переходят в режим энергосбережения. Всё становится тяжело: просыпаться, общаться, даже радоваться.

В этот момент главная задача – не преодоление, героизм и «взять себя в руки», а включить внутренний тумблер восстановления. Не через «надо», не через мотивационные лозунги, а мягко, бережно, возвращая себе энергию, которая всё ещё есть внутри.

Просто мы часто не знаем, как к ней подступиться.

У каждого из нас есть несколько ресурсных каналов – способов получать удовольствие, наполнение, эмоциональную подпитку. Это как батарейки, каждая из которых отвечает за свою область и помогает по-своему.

Ресурсные каналы

1. Телесный

Всё, что связано с телом: движение, прикосновения, физическая активность, контакт с природой, тепло, ванна, массаж, йога. Даже просто почувствовать стопы на полу помогает вернуться к себе.

2. Аудиальный

Музыка, звуки природы, ритмы. Или наоборот – тишина, в которой можно услышать собственные мысли. Иногда достаточно выключить шум на 15 минут, чтобы нервная система начала восстанавливаться.

3. Визуальный

Красивое: живые пейзажи, картины, фильмы, уютные интерьеры, свет. Визуальный контакт с прекрасным даёт психике опору: «в мире есть красота, я её вижу и всё не так уж плохо». Мозг вырабатывает дофамин – гормон, который улучшает настроение и помогает справляться со стрессом.

4. Обонятельный

Запахи, которые расслабляют или вдохновляют: кофе, свежесдобитый хлеб, скошенная трава, море, любимые духи. Это один из самых быстрых путей к подсознанию: один вдох – и вы уже в другом состоянии.

5. Вкусовой

Еда, напитки, текстуры. Есть не на бегу, не «чтобы выжить», а с удовольствием. Вкусная еда, если есть её осознанно, помогает замедлиться, почувствовать себя здесь и сейчас, вернуть ощущение заботы о себе. Важно не переесть, а сконцентрироваться на ощущениях: «я это ем, и мне приятно».

6. Эмоциональный / Реляционный (отношения)

Контакт с тёплыми людьми, где вас принимают без ожиданий и оценок. Смех, объятия, посиделки на кухне и разговоры по душам – всё это снижает уровень стресса, даёт ощущение поддержки и возвращает важное чувство «я не один». Мозг переключается в режим восстановления: уровень кортизола снижается, активируются зоны, отвечающие за чувство доверия и поддержки.

7. Интеллектуальный

Новые знания, свежие идеи, интересные книги, лекции, подкасты. Не из «надо», а из «хочу». Когда мозг питается интересом – это тоже отдых, особенно для тех, кто любит думать.

8. Интуитивный / Духовный

Время в тишине, медитации, практики, молитвы, созерцание. Ощущение связи с чем-то большим – с собой, с природой, с Богом, с жизнью. Это даёт устойчивость, которая не зависит от внешних обстоятельств.

Маленький секрет восстановления.

Чаще всего мы «живём» на одном-двух каналах. Например, кто-то постоянно в интеллектуальном и реляционном: читает, говорит, встречается. Или телесный и вкусовой: спорт и кофе. Но настоящая энергия приходит из тех каналов, которые мы долго не задействовали.

Если вы работаете с речью и людьми, скорее всего, ваши каналы – интеллект и отношения. Значит восстанавливаться вам нужно через тело, вкус, тишину, запахи, медитацию. То есть не продолжать стимулировать привычное, а сделать шаг в непривычное. Там – свежесть и ресурс.

Мини-практика: Найдите свой незадействованный ресурс

Посмотрите на список 8 каналов.

Отметьте те, которые вы используете почти каждый день.

И найдите 1–2, про которые вы забыли.

Попробуйте включить их сегодня, хотя бы на 10 минут.

Например:

Если вы постоянно в контакте с людьми (ученики, коллеги, родные), значит, эмоциональный и реляционный каналы утомлены. Попробуйте включить телесный и обонятельный каналы. Проведите вечер в одиночестве. Примите тёплую ванну с ароматной солью, почувствуйте, как тело расслабляется. Запах лаванды или корицы поможет переключиться в режим покоя.

Если вы много читаете, учитесь, ведёте умственную работу – значит, активен интеллектуальный канал. Добавьте немного вкусового ресурса:

заварите любимый чай, съешьте что-то вкусное в тишине, медленно, с чутким вниманием к ощущениям.

Если вы весь день в шуме и коммуникациях – активны аудиальный и реляционный каналы. Попробуйте просто полежать 15 минут в полной тишине или выйти на прогулку в парк без наушников. Наблюдайте за звуками природы, почувствуйте землю под ногами – так включается интуитивный канал.

Упражнение «Что я говорю себе в стрессогенных ситуациях?»

Участники записывают формулы (пословицы, поговорки или крылатые выражения), которые обычно используют для поддержки себя или других людей, попавших в стрессогенные ситуации.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Участникам сообщается следующее: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

Психолог: «Наш практикум завершается. Коллеги, я желаю вам заботиться о своём психическом и физическом здоровье. Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги. Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений. Не забывайте, что не только ваши подопечные, но и вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению вашего психологического здоровья».

Список литературы

1. Антипина, У.Д. Синдром профессионального выгорания / У.Д. Антипина, Г.П. Антипин, С.В. Протоdjяконов. – Вестник северо-восточного Федерального Университета Имени М.К. Аммосова Серия «Медицинские науки», 2017. – № 1. – С. 50 – 55.
2. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.
3. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография / И.А. Баева. – СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2013. – 271 с. 8. Балыкина, О.С.
4. Евстафьева, С.А. Эмоциональное выгорание педагога / С.А. Евстафьева, И.В. Попогребская, Е.В. Немахова. – Москва.: Буки-Веди, 2016. — С. 84-86.
5. Козлова, М.В. Зависимость эмоционального выгорания от индивидуального стиля педагогической деятельности / М.В. Козлова. – М.: Институт практической психологии, 2017. – 7 с.
6. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования / О.С. Балыкина, Н.М. Ерохина, Л.П.

**Мастер-класс:
«ГОРЕТЬ, НО НЕ СГОРАТЬ!»**

*Нефедьева Светлана Викторовна,
педагог-психолог*

ГПОАУ АО «Амурский колледж сервиса и торговли»

Цель: изучение влияния психологических факторов, таких как стресс, эмоций и подавленных переживаний на возникновение и течение физических симптомов, приводящих к педагогическому выгоранию.

Формат: практическое занятие с элементами тренинга.

Время: 1 ч. 30 мин.

Целевая аудитория: педагогический коллектив до 15 человек.

Материалы

Для ведущего: Ноутбук, презентация.

Для участников: листы для записей и ручки для каждого участника.

Приветственный слайд: на экране заставка с названием мероприятия «Гореть, но не сгорать».

Знакомство ведущего с аудиторией и представление темы мероприятия.
(5 минуты)

Упражнение 1 «Закончи предложение»

Участникам предлагается по очереди представиться и сказать, чего он ожидает от сегодняшнего тренинга, закончив предложение: «Я, (имя участникам, которым он желает представиться) сегодня здесь для того, чтобы ... (узнать, почувствовать, решить, понять и т.п.) (15 минут)

Теоретическая часть:

Ведущий беседует с участниками о том, что такое «педагогическое выгорание».

Педагогическое выгорание – это синдром дезадаптации, эмоционального, умственного и физического истощения, возникающий из-за хронического стресса на работе (высокая ответственность, многозадачность, общение). Ключевые проявления – выраженная усталость, отсутствие эмпатии, снижение заинтересованности общением и выполнением рабочих задач. Для синдрома характерно устойчивое, прогрессирующее течение.

Педагогам очень важно распознавать признаки и симптомы выгорания.

Эмоциональные: хроническая усталость, апатия, равнодушие, раздражительность, снижение самооценки, нежелание идти на работу.

Физические: бессонница, головные боли, частые простуды, расстройства аппетита.

Поведенческие: отстраненность, «обезличивание» учеников, игнорирование их индивидуальности, увеличение количества ошибок.

Необходимо знать причины педагогического выгорания, которые могут казаться привычными в педагогической деятельности.

Высокая эмоциональная нагрузка: постоянное взаимодействие с детьми, родителями, коллегами.

Многозадачность: подготовка к урокам, проверка тетрадей, отчетность.

Перфекционизм: стремление угодить всем, высокие ожидания от себя.

«Бумажная волокита» и ответственность: страх перед аттестациями, нехватка времени.

Отмечаются основные психосоматические проявления выгорания:

- Снижение иммунитета: повышенная болезненность, частые простуды.

- Головные боли: психогенные боли, головокружения, мигрени.

- Желудочно-кишечные расстройства: боли в желудке, нарушения аппетита и пищеварения на фоне стресса.

- Сердечно-сосудистые реакции: учащенное сердцебиение, гипертония, боли в области сердца.

- Нарушения сна: бессонница, постоянная усталость даже после отдыха.

- Дерматологические реакции: высыпания, кожные раздражения.

Как педагогическое выгорание переходит в психосоматику.

1. Хронический стресс: Ненормированный рабочий день, эмоциональные перегрузки, конфликты, высокие требования приводят к истощению ресурсов.

2. Подавление эмоций: педагоги часто скрывают гнев, раздражение, усталость, стремясь соответствовать образу «идеального учителя». Эти эмоции не находят выхода и «застревают» в теле.

3. Формирование симптома: организм не может больше справляться с ментальной нагрузкой и переключается на физические симптомы, сигнализируя о необходимости отдыха.

На слайде представлены основные понятия «педагогического выгорания».

В повседневной жизни педагога может встречаться такое понятие, как «профессиональный стресс».

Профессиональный стресс – состояние напряжения работника, возникающее под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, вызванных профессиональной деятельностью.

Выделяют три вида профессионального стресса:

1. Информационный – возникает при переизбытке информации или частой изменчивости данных, когда работник не в состоянии быстро решить поставленные задачи.

2. Эмоциональный – провоцируют конфликты с руководством, коллегами, детьми, родителями. Нередко причиной становится реальная или предполагаемая опасность, обида, ощущение вины за невыполненное или плохо выполненное задание.

3. Коммуникативный – связан с трудностями в выстраивании взаимоотношений с другими сотрудниками, чаще всего вызван неумением высказывать свои мысли, неточностью и размытостью просьб и предложений. Коммуникативный профессиональный стресс связан с реальными проблемами

делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, неспособности контролировать себя, неумении тактично отказать в чём-либо, незнании средств защиты от манипулятивного воздействия.

На слайде представлены основные понятия «профессионального стресса».
(15 минут)

Упражнение 2 «Мой симптом»

Участникам предлагается сделать самодиагностику по предложенным вариантам симптомов: эмоциональный, физический, поведенческий. Стоит выбрать один преобладающий в повседневной педагогической деятельности.
(5 минут)

Упражнение 3 «Проявление в моём теле»

Участникам предлагается вспомнить свои ощущения в теле, проявления симптомов педагогического выгорания, ответив на вопросы: «В какой части тела эти ощущения? На что похожи эти ощущения? Приятные или неприятные эти ощущения?».

Участники по очереди делятся своими ощущениями, получая понимание, как тело человека может проявлять симптомы и насколько похожи эти проявления в теле у разных людей. (5 минут)

Упражнение 4 «Помоги себе сам. Мой ресурс.»

Данное упражнение выполняется в удобной обстановке, с закрытыми или открытыми глазами. Участникам предлагается сконцентрировать своё внутреннее внимание и дотронуться рукой на месте ощущение симптома, на теле. Затем представить, какого цвета, размера, массы и формы эти ощущения (на что это похоже). После того как эти описания получены, обратить внимание как меняются ощущения. Ведущий предлагает трансформировать полученный «объект» в нечто другое, что может быть похоже на такие понятия как: «спокойствие», «радость», «расслабленность», «уверенность», «сила» и т.п. Каждый участник для себя выберет индивидуально необходимый ресурс. После этого интуитивно педагоги разрешают своему воображению запустить процесс трансформации, поменять все параметры в соответствии с ресурсным состоянием.

После выполненного упражнения все участники делятся своими переживаниями, отвечают на вопросы.

По желанию опишите, во что теперь превратился ваш первоначальный объект?

Какие ощущения?

Что интересного произошло?

Как теперь можно описать новое состояние? (30 минут)

Упражнение 5 «Делюсь»:

В завершении тренинга ведущий предлагает участникам прокомментировать свои осознания, инсайты, эмоциональные состояния, закончив фразу: «Делюсь с вами ...» (15 минут)

Список литературы

1. Бонкало Т.И. Профессиональный стресс Дайджест Научное электронное издание Моствка ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ». 2025

2. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/teacher-burnout>

3. <https://nadpo.ru/academy/blog/chto-takoe-psihosomatika/>

Тренинг: «ПРОСНИСЬ И ПОЙ!»

*Рябокоть Вера Николаевна,
педагог-психолог
центра «Карьера»*

ГПОАУ АО «Амурский колледж транспорта и дорожного хозяйства»

Цель: дать педагогам-психологам практические инструменты для снижения уровня тревожности и развития радостного восприятия жизни через осознанность, арт-терапию и позитивные аффирмации.

Формат: Тренинг (теория + практика + творчество) – это интерактивное практическое мероприятие, где участники под руководством спикера совместно работают над снижением внутреннего напряжения, осваивают техники саморегуляции и создают личные ресурсные артефакты, обмениваясь опытом и поддержкой.

Время: 2 часа.

Целевая аудитория: Педагоги-психологи (любой стаж, особенно испытывающие эмоциональное напряжение или выгорание).

Материалы

Для ведущего: Ноутбук, колонки, проектор, презентация «Проснись и пой!», мольберт или доска, примеры арт-работ (мандалы, коллажи, абстрактные рисунки), карточки с аффирмациями.

Для участников (на каждого):

- лист плотной бумаги А4 или А3;
- набор цветных карандашей / фломастеров / акварельных красок (по выбору);
- кисти (если используются краски);
- стаканчик-непроливайка для воды;
- палитра (одноразовая тарелка);
- салфетки бумажные и тряпочка;
- простой карандаш, ластик;
- ручка;
- блокнот «Ресурсный дневник педагога-психолога»;
- маленькие листы 10×10 см;
- карточка с тревожной мыслью («Я не справляюсь», «Меня не ценят» и т.п.).

Часть 1: Подготовка и атмосфера (30 минут до начала)

1. Пространство: Уютный зал с отдельными столами для творчества. Столы расставлены полукругом или кругом, чтобы участники видели друг друга.

2. Оформление:

2.1. На столах: бумага, краски/карандаши, кисти, стаканчики, салфетки.

2.2. На маркерных досках – плакаты с цитатами о радости, внутреннем свете, заботе о себе.

2.3. Фоновая музыка: спокойный инструментальный лофай или природные звуки (лес, дождь, океан).

3. Приветственный слайд: на экране заставка с названием тренинга и цитатой: «Душа не может думать, не рисуя» (Аристотель).

Этап 1: СТАРТ И «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР» (10 минут)

Ведущий: Добрый день, коллеги! Спасибо, что пришли на тренинг «Проснись и пой!». Сегодня мы не будем решать чужие проблемы – мы займёмся самыми важными: своими. Это пространство без оценок, только для вас.

1. Упражнение «Цвет эмоции дня» (5 минут).

Инструкция: «Возьмите карандаш или краску, которая прямо сейчас отражает ваше внутреннее состояние. Не думайте – доверьтесь импульсу. Нарисуйте на маленьком листе 10×10 см любой символ (точку, волны, солнце), выражающий ваше настроение. Прикрепите его к общему “эмоциональному термометру” – большому ватману».

Цель: Невербальная рефлексия, включение в процесс, создание общей картины состояния группы.

2. Упражнение «Импульс доброжелательности» (5 минут):

Участники встают в круг, берутся за руки. Один начинает – быстро сжимает руку соседа и представляется: «Я – Ольга, желаю приятного нам общения». Импульс передаётся по кругу.

Цель: Снятие напряжения, активизация внимания, ощущение единства.

Этап 2: МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ПОЧЕМУ НАМ ТАК ТЯЖЕЛО?» (15 минут)

Ведущий: Профессия педагога-психолога – это постоянная эмпатия, поддержка, внимание к другим. Но кто поддерживает нас? Три источника тревожности:

1. Перегрузка эмпатией: «Я чувствую всё слишком остро».

2. Нереалистичные ожидания: «Я должен(на) помогать всем и всегда».

3. Отсутствие границ: «Мои ресурсы – бесконечны» (но это не так!).

Научная основа:

- Хронический стресс → повышение кортизола → истощение нервной системы.

- Арт-терапия и аффирмации → снижение кортизола, активация парасимпатической нервной системы → восстановление.

Ключевая идея: «Забота о себе – не эгоизм, а профессиональная необходимость».

Этап 3: ПРАКТИКА «МОЙ ВНУТРЕННИЙ САД» (30 минут)

Шаг 1: ОСОЗНАНИЕ (10 минут)

Инструкция: «Закройте глаза. Спросите себя: Какое качество мне нужно СЕЙЧАС? Спокойствие? Лёгкость? Радость? Доверие?»

Запишите это слово на черновике. Это ваша личная аффирмация. Если сложно – начните с цвета. Выберите любимый оттенок и просто водите им по бумаге. Что шепчет этот образ?

Шаг 2: ТВОРЧЕСТВО (20 минут)

Инструкция: «Превратите своё слово в визуальный образ. Это может быть мандала, абстракция, сад, дерево, свет... Нет правильных форм!»
Совет: «Можно написать аффирмацию на обороте или спрятать её в узоре – это ваш секретный код силы».

Фоновая музыка. Ведущий ходит, мягко поддерживает.

Шаг 3: «МОЛЧАЛИВАЯ ГАЛЕРЕЯ» (10 минут)

Участники выкладывают работы на стол или стену. Все ходят, смотрят, не комментируя вслух. По желанию – обмен в кругу:

- Что вы почувствовали, создавая свою работу?
- Какой образ стал для вас неожиданным?
- Где вы разместите этот артефакт, чтобы он «работал»?

Ведущий: «Это не рисунок. Это ваш личный якорь спокойствия. Он будет напоминать: ты имеешь право быть радостным».

Шаг 4: «ПЕРЕФОРМУЛИРОВКА ТРЕВОГИ» (15 минут)

Работа в мини-группах (3–4 человека). Каждая группа получает карточку с тревожной мыслью («Я не справляюсь», «Меня не ценят» и т.п.).
Задача: найти 2–3 более мягких, реалистичных интерпретации ситуации.
Пример: «Я устал(а) – это нормально. Я не обязан(на) быть идеальным. Сегодня был трудный день – завтра будет иначе». Общий вывод: «Мы не можем контролировать всё, но можем выбирать, какую мысль “кормить”».

Шаг 5: «ВОЗЬМИ С СОБОЙ» — работа с блокнотом (25 минут)

1. Упражнение «Чек-лист “Хочу — Могу — Получаю”»:

- Что я хочу изменить в своей жизни/работе?
- Что я уже могу сделать СЕЙЧАС?
- Что я получу, если начну?

2. Упражнение «6 удовольствий»: Напишите 6 простых вещей, которые приносят вам радость (чашка чая, прогулка, музыка...). Это ваш «аварийный набор» для восстановления.

3. Упражнение «Сиреневый день»: Представьте, что сегодня сиреневый день (цвет спокойствия). Как бы вы вели себя иначе? Что бы позволили себе?

Ведущий: «Вся информация – конфиденциальна. Будьте искренними только с собой».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Упражнение «Паутина»: Участники стоят в кругу. Ведущий передаёт клубок ниток, говоря: «Из сегодняшнего дня я забираю с собой...» (например: «право на радость», «мой внутренний сад»). Каждый продолжает, передавая нить. В итоге — паутина поддержки.

Рекомендации:

1. Каждое утро – 3 аффирмации вслух.
2. В момент тревоги – 2 минуты, разминка-танец, музыки, рисования или глубокого дыхания.
3. Раз в неделю – «день сиреневого настроения»: делайте только то, что приносит покой.

Ведущий: «Проснитесь. Почувствуйте. Пойте – даже если пока шёпотом. Ваш голос важен. Ваша радость тоже».

Что уносят с собой участники:

1. Физический артефакт: свою арт-работу – визуальный якорь спокойствия.
2. Практический навык: технику «Цвет эмоции», «Переформулировку тревоги», «Сиреневый день».
3. Осознание: тревога – сигнал, а не приговор. Её можно регулировать.
4. Опыт принадлежности: «Я не один(а)».
5. Ресурсное состояние: 2 часа, посвящённые себе – бесценный опыт самоподдержки, самореабилитации, полноценный сеанс психотерапии на основе методов арт-терапии.

Список литературы

1. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. - СПб.: Речь, 2010 -189 с.
2. Копытин, А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014 - с.
3. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие /М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016 235 с.

Мастер-класс с элементами тренинга «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ»

*Сыч Ирина Николаевна,
педагог-психолог
МАОУ "Школа №28 г. Благовещенска"*

Цель: формирование позитивного мышления; профилактика профессионального выгорания.

Задачи:

- оптимизировать самооценку участников;
- раскрыть понятие и принципы позитивного мышления;
- формировать позитивное самовосприятие и восприятие окружающей действительности на основе овладения приемами и техниками позитивного мышления;

- познакомить с этическими представлениями о счастье, создать условия для понимания разных трактовок счастья с опорой на жизненный опыт;
- гармонизировать внутреннее состояние участников мастер-класса.

Техники, методики: арт-терапия, тренинговые упражнения, техника инверсии.

Материал, оборудование: аудитория со столами (для работы в микрогруппах) и свободным пространством, раздаточный материал: листы А4, цветные карандаши, фломастеры, карточки с набором вопросов, «Калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые колоши, желательно *большого размера, с веселым дизайном или яркий коврик (полянка счастья)*).

Категория участников, слушателей (на кого рассчитан мастер-класс): педагоги, психологи.

Содержание мастер-класса

Позитивное мышление – это здорово!

Я думаю, каждый хотел бы научиться замечать в своей жизни то хорошее, что она нам преподносит. Но не у всех и не всегда это получается. Ведь наш инстинкт самосохранения, который достался нам от предков, настроен на поиск ситуаций, опасных для жизни. Его задача – оградить нас от всего, что, по его мнению, небезопасно. А, по его мнению, небезопасно все, что выходит за рамки наших привычек и автоматизмов.

Другими словами, любой выход за пределы зоны комфорта, изучение чего-то нового воспринимается как потенциальная угроза, о чем сигнализирует дискомфорт, который мы при этом испытываем. Именно поэтому нам так тяжело вырабатывать новые привычки и стереотипы поведения, даже если они для нас более полезны.

Например, человек проработал всю жизнь на севере. И вот он накопил денег и переезжает с семьей из вечной мерзлоты на юг, в теплые края. Казалось бы – какое замечательное событие! Но нет! Для человека это может стать сильнейшим стрессом, это выход далеко за пределы зоны комфорта. В это время меняются все привычки, стереотипы, окружение. И мы должны научиться жить по-новому и при этом желательно радоваться жизни, а не страдать.

Цель перепрограммирования нашего мышления для поиска позитива состоит в том, что позитивное восприятие помогает нам видеть больше возможностей в жизни, ощущать больше энергии и преуспевать на всех уровнях. Попробуем жить в позитиве!

Упражнение 1. Разминка «Три позитива в день»

Очень хороший способ тренировки позитивного восприятия – упражнение «Три хорошие вещи» или «Три позитива в день».

Суть упражнения состоит в том, чтобы каждый день уделять несколько минут времени, чтобы «просканировать» свой день на предмет позитивных событий. Найти три позитива, можно просто озвучить их, а лучше записать их в блокнот. Это может быть вкусный кофе, общение с близкими, какое-то приятное сообщение, в общем – все, что принесло вам радость.

Что дает это упражнение? Оно приучает наш мозг искать в повседневной жизни те приятные мелочи, из которых складывается наша жизнь. Как правило, мы их не замечаем, поскольку, как я писала ранее, нашему инстинкту самосохранения это неинтересно, т.к. не несет никакой угрозы. И у нас стоит своеобразный фильтр спама. Но спамом в данном случае наш мозг считает позитив. Поэтому наша задача целенаправленно концентрировать наше внимание на радостных событиях и мелочах, тем самым приучая наш мозг к привычке позитивного мышления.

Давайте попробуем назвать Ваши три позитива за сегодняшний день (участники называют свои «позитивчики», затем обсуждение, насколько трудно или легко их найти).

Энни Диллард считает: «То, как мы проводим один день, – это то, как мы проводим всю жизнь». Так давайте проводить каждый день в позитиве и радости! Иногда наша жизнь может быть такой напряженной и сумасшедшей, что заметить что-то хорошее бывает очень трудно. А ведь именно такие незначительные, на первый взгляд, вещи делают нас счастливыми: запах свежемолотого кофе, смех близкого человека, прикосновение чистой одежды к коже. Однако слишком часто они проходят незамеченными. Чтобы исправить ситуацию, постарайтесь отмечать мелкие события в повседневной жизни, которые делают вас счастливее. Когда вы осознаете их, остановитесь на несколько секунд и впитайте удовольствие, которое они доставляют. **Затем в конце каждого дня запишите по крайней мере десять вещей, которые сделали вас счастливее или доставили удовольствие.** Не ищите что-то грандиозное, наоборот, это, скорее всего, будут мелкие детали: лучи солнца, проникающие через окно; разговор с другом; чириканье птиц; удовольствие от хорошо сделанной работы или даже ощущение дыхания в теле. **Важно записать именно десять пунктов** и не останавливаться после четырех или пяти. В этом и заключается цель упражнения – осознанно вспомнить те вещи, которых вы раньше не замечали и которые обычно не помните. Не страшно, если иногда какие-то из этих вещей будут повторяться. Ваша задача в том, чтобы обратить внимание на приятные впечатления и запомнить их, а не составить исчерпывающий список. Сохраните этот список, он вам может пригодиться позже. Говорят, что «мы становимся тем, о чем мы думаем», поэтому, думая о приятных сторонах жизни, умея их ценить и полностью концентрироваться на них, вы превращаетесь в человека, который ценит удовольствие и любовь в жизни. Это умение будет помогать вам каждый день испытывать что-то кроме борьбы с болью, болезнью или стрессом. Возможно, вы почувствуете себя как дерево, которое сбрасывает «старые листья, готовясь к приходу весны». Необходимость развития позитивного мышления учителей обусловлена его влиянием на эффективность профессиональной деятельности. Кроме того, оптимизм и пессимизм, как основные показатели выраженности позитивного мышления, являются важными психологическими конструктами различных психических явлений. К таковым, в частности, относится мотивационная направленность профессиональной деятельности учителя, связанная с педагогическими достижениями. Стремление к успеху и избегание

неудачи, как составляющие мотивации достижения, влияют на успешность любой человеческой деятельности, в том числе и педагогической. Исследователями доказано, что стиль мышления, то есть ход наших мыслей, когда мы воспринимаем, оцениваем и переживаем возникающие в нашей жизни события, может разрушать или наоборот улучшать человеческие отношения, здоровье, сопутствовать или препятствовать достижению успеха.

К сожалению, чаще встречается патогенное мышление, усугубляющее любую сложную ситуацию в отношениях людей и тем самым ведущее к эмоциональному стрессу, болезни. Но стоит обратить внимание на существование саногенного мышления, снижающего напряжение и стресс, способствующего разрешению конфликтных ситуаций и достижению согласия с окружающими и с самим собой. Позитивное мышление – это могучая сила! «Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» – говорил Франсуа Ларошфуко.

Позитивное мышление позволяет вам выйти из происходящей неприятной ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму.

Упражнение 2. Игра «Полянка счастья»

У Г. Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». Согласно этой сказке Фея счастья подарили на день рождения «Калоши счастья», которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Калоши не всегда под рукой, а вот «полянку счастья» мы можем найти в любом месте, где бы мы ни были. Я предлагаю Вам представить себя на такой «полянке» и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, ступив на «полянку», найти в ситуации, предложенной Вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, стоя на «полянке», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой. *Ситуации могут быть предложены как бытовые, так и профессионального характера.*

Для развития позитивного мышления эффективно использовать **технику инверсии**. Суть методики – взгляд на конкретную проблему с противоположной стороны. Например, если вы желаете стать лучшим менеджером компании, спросите себя: как должен поступать самый плохой, наиболее непрофессиональный менеджер? Этот подход может дать очень интересные идеи. Автор техники инверсии, Джош Кауфман (Josh Kaufman), приводит следующий пример: «Изучая ситуации, противоположные тем, к которым мы стремимся, можно выделить неочевидные, но важные моменты. Например, вы сплавляетесь по горной реке. Что нужно знать, дабы совершить

успешный сплав и не пострадать? Подключаем технику инверсии: как бы выглядел самый ужасный и неудачный сплав из всех возможных?

- Вы падаете в воду и не можете выбраться на поверхность;
- лодка тонет или ее уносит течением без вас;
- вы повреждаете голову о камень;
- теряете весло, не можете маневрировать;
- попадаете в водоворот и не можете выбраться из него.

Если все это произойдет с вами в процессе сплава, то вы, вероятно, умрете – прискорбная перспектива. Но данный способ мышления может быть полезен, так как показывает некоторые полезные вещи по технологии сплава, которые нужно изучить:

- как удержать лодку на плаву, если она переворачивается?
- как предотвратить затопление лодки?
- как не потерять весло в бурном течении?
- какие меры предосторожности надо соблюдать на порогах рек и у больших камней?

Кроме того, данное психологическое моделирование поможет сформировать список покупок, необходимых для успешного сплава. Что имеем в итоге? У вас есть перечень навыков, необходимых для путешествия, и лист с покупками, нужными для поездки. Шансы выжить и весело провести время очень велики, вы не находите?». Использование техники инверсии способно вскрыть незаметные ошибки, мешающие достижению цели. Изменение точки зрения позволит вам преодолеть скрытые барьеры, препятствующие личностному прогрессу. У техники инверсии есть дополнительное преимущество, а именно: снижение риска побочных эффектов от использования других методов. Например, вам необходимо повысить концентрацию и производительность перед важной встречей или экзаменом. Вы можете принять умственный стимулятор, но рискуете испытать побочные физические и психологические эффекты. А можете использовать технику инверсии, спросив себя: «как я могу максимально отвлечься и снизить производительность?». Ответ на этот вопрос покажет вам, как устранить отвлекающие раздражители и повысить уровень производительности. Однако техника инверсии способна показать и незаметные формы прокрастинации – так что все зависит от Вас!

Упражнение 3 «Моя аффирмация»

Я Вам предлагаю вытянуть карточки с позитивными утверждениями – аффирмациями. Если вам аффирмация не нравится, то можете вытянуть другую, которая Вам близка. *Участники тянут поочередно карточки с аффирмациями и зачитывают их.*

Заключительная часть «Рецепты счастья»

Известно, что универсального рецепта, как стать счастливым, нет. Роберт Стивенсон как-то сказал: «Привычка быть счастливым позволяет человеку в значительной степени освободиться от господства внешних обстоятельств». А как выработать эту привычку? А возможно ли это?

Пора приступить к самой важной части занятия, поделиться рецептами счастья. Американские психологи указывают на семь конкретных способов быть счастливыми:

1. Любите своих близких.
2. Уделяйте много сил любимому делу.
3. Помогайте другим людям.
4. Будьте физически активными.
5. Вносите в свою жизнь элементы новизны.
6. Старайтесь быть счастливыми.
7. Не впадайте в отчаяние, если чувствуете себя несчастным.

Секрет счастья – окружайте себя красотой: вещами, людьми, природой, всем тем, что позволит Вам чувствовать себя счастливыми. Можно завести «БАНКу Счастья» (обычную банку, коробочку и т.п.), в которой вы будете «копить свое счастье» – вкладывать туда записки со счастливыми, яркими моментами. Накоплениями можно пользоваться в моменты грусти, а можно извлечь их в канун нового года и вспомнить, что хорошего у вас произошло. Когда вы начнете «копить свое счастье», вы поймете, как много его в вашей жизни!

Рефлексия «Чемодан в дорогу». Перед Вами чемодан (картинка на листе). Соберите в него все то, что вам понравилось на сегодняшнем занятии, все то, что вы хотите взять с собой. Пусть содержимое «чемодана» напоминает Вам о позитивных впечатлениях сегодняшнего дня! В добрый путь, в путь к Вашему безграничному ощущению счастья!

Список литературы

1. Гордеева, Т.О. Наука быть позитивным. Психолоджи. 2007, 12, с. 100-103.
2. Гордеева, Т.О., Осин Е.Н. Позитивное мышление как фактор учебных достижений // Вопросы психологии, 2010, 1. С. 24-33.
3. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения — изд. «Смысл» и «Академия», 2006 г., 332 стр, ISBN: 5-89357-204-1 («Смысл»), 5-7695-2584-3 («Академия»).
4. Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» <http://naukovedenie.ru> Выпуск 4 (23), июль – август 2014 publishing@naukovedenie.ru
5. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А.В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1.— Издание 2-е изд., исправленное. — М.: Спайдинг, 2006.— 96 с.

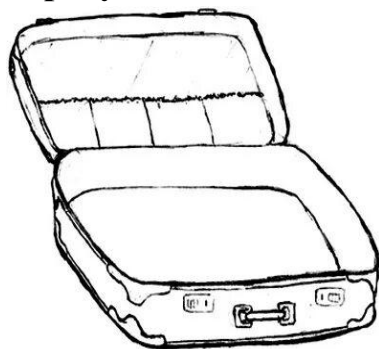
Приложения

У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!
Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!
Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!
Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!
Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!

Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!
У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ
ВООБРАЖЕНИЕ!
Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!

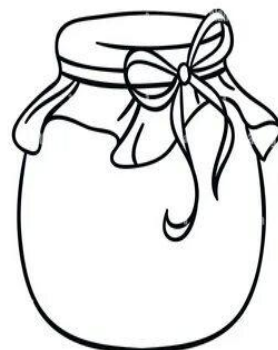
У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ
ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ К ЧЕМУ
ПРИЛОЖУ МОЗГИ!
Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я
СПРАВЛЮСЬ!
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!
МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В
НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ
МЕСТЕ!
Я СЧАСТЛИВА!
Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР!
СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ
ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ
СОБОЮ!
ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!
Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА
ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!
Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!

Чемодан в дорогу



Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
Я САМАЯ ОБОЯТЕЛЬНАЯ И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ
ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ
ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!
Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ
ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ
ДОСТИЖЕНИЯМИ!
Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!
У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!
МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!

БАНКА «Счастья»



Тренинг «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ»

*Точилина Светлана Михайловна,
педагог-психолог*

МАОУ "Алексеевская гимназия города Благовещенска"

Цель тренинга: профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи тренинга:

- профилактика синдрома эмоционального выгорания;
- снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
- изменение коллективного настроения посредством группового взаимодействия;
- формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши и ручки, проектор, колонки, музыка, презентация (приложение).

Целевая аудитория: учителя, педагоги- психологи.

Количество участников: 15-20 человек.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Этапы:

Организационный, подготовительный (20 мин).

Основной (60 мин).

Заключительный (15 мин).

Подготовка и атмосфера (15 минут до начала)

Пространство: Уютный зал с отдельными столами для рисования. Столы расставлены так, чтобы участники видели друг друга, например, кругом.

Оформление:

Приветственный слайд для участников.

Ход тренинга

Организационный, подготовительный этап (20мин.).

Психолог: Добрый день, коллеги! Я рада видеть вас сегодня на этой встрече. Наше занятие рассчитано для тех, кто хочет познакомиться и научиться использовать методы, приемы, способы, упражнения для сохранения и укрепления своего психологического здоровья. А также и научить других.

Чтобы начать нашу работу, я предлагаю нам познакомиться. Я попрошу каждого из вас представиться и сказать, с каким настроением вы пришли на сегодняшнее мероприятие.

Упражнение «Прогноз погоды и проверка температурь» (15минут).

Цель: развитие позитивной мотивации членов группы к деятельности; диагностика эмоциональных состояний участников тренинга.

Инструкция: каждый должен рассказать о своем настоящем душевном состоянии в версии «прогноз погоды». Например, какой поре года это отвечает? Пасмурно или ясно? Есть ли осадки (дождь, снег, град)? Какая температура

душевной среды? При определении температуры ведущий просит участников определить ее в интервале от -30 до +30 С.

Давайте начнем с меня и далее по часовой стрелке! Меня зовут Светлана и у меня сегодня лето +22, солнечно, ясно.

После выполнения упражнения состоится обсуждение средней температуры группы. (насколько комфортная среда для дальнейшей работы).

Упражнение «Поза Наполеона» (5мин.)

Цель: самоанализ и самопознание.

Инструкция: психолог показывает участникам три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде психолога: «Раз, два, три!» каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий психолога:

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Обсуждение: Расскажите о ваших впечатлениях. Изменилось ли ваше внутреннее состояние? Каким образом?

Основной этап (60 мин.).

Психолог: Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы.

Психолог: Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? *(ответы педагогов.)*

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в каждом из нас. Итак, тема нашей сегодняшней встречи посвящена...здоровью!

Термин «здоровье» обозначает не только отсутствие болезней, но и состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

- А как Вы заботитесь о своем здоровье?

- Как Вы думаете, что способствует укреплению здоровья?

- Какие факторы вредят здоровью?

- Вы верно отвечаете, а теперь предлагаю проверить, насколько Вы активно работаете над своим здоровьем, способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем» (10мин).

Цель: самоанализ и самопознание.

Психолог: я буду задавать вопросы, если ответ положительный, шаг вперед, если отрицательный – остаемся на месте, не двигаемся.

1. Я ежедневно выполняю утреннюю зарядку?
2. Я ежедневно выполняю прогулки перед сном?
3. Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом?

4. Я периодически провожу разгрузочные дни?

5. У меня отсутствуют вредные привычки?

6. Я соблюдаю режим дня?

7. Я правильно питаюсь?

8. Я эмоционально уравновешен?

9. Я выполняю профилактику заболеваний?

Кто же из нас оказался рядом с бесценным сокровищем здоровья?

Обсуждение...

Психолог: это упражнение позволяет увидеть, на правильном ли Вы пути, ведете ли Вы здоровый образ жизни. И каждому из нас есть о чем задуматься.

Еще в Древней Греции было известно: «В здоровом теле здоровый дух». Ведь известную поговорку «В здоровом теле - здоровый дух!», можно перефразировать и наоборот. Профессия учителя предполагает нагрузку в основном на эмоциональную, чувственную сферу. Это "работа сердца и нервов", как говорил Сухомлинский.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат. Эмоциональные ресурсы человека могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты.

Поэтому сегодня мы будем говорить о психологическом здоровье.

Самое простое определение психологического здоровья звучит как **отсутствие психических расстройств.**

Психологическое здоровье – оптимальное функционирование всех психических структур (внимание, память, мышление, воображение, самооценка и др.), необходимых для текущей жизнедеятельности. Это адекватная реакция человека на события, это адекватное мироощущение и мировосприятие.

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты:

- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- состояние душевного комфорта;
- полная реализация потенциала личности в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Как определить, что человек психологически не здоров? (Ответы участников).

Когда он начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, когда человек замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми. Или напротив ведет себя

демонстративно, вызываяюще, или заявляет своим поведением или внешним видом, что ему нет дела до окружающих, до их мнения.

Упражнение закончи предложение (7-10 минут).

Задание для групп: необходимо составить обобщенный портрет психологически здорового человека. Вы 4-5 раз продолжаете предложение:

Психологически здоровый человек – это...

(Теперь назовем, что у вас получилось.)

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир.

Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций.

Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой.

Психологически здоровый человек защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными невзгодами.

Проявив профессиональную любознательность, без труда можно овладеть и приемами релаксации, и специальными дыхательными упражнениями, и техниками снятия "мышечных зажимов", постепенно научиться справляться со стрессами, усталостью и напряжением, тем самым сохранять и укреплять свое психологическое здоровье

От здоровья учителя зависит эффективность его профессиональной деятельности и как следствие – психическое здоровье учащихся.

Китайская поговорка: «Расскажи мне – и я забуду, Покажи мне – и я запомню, Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает: 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам пережил, 90% того, что сам делает.

Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться различными способами сохранения и укрепления здоровья. Давайте попробуем выполнить упражнение на снятие мышечных зажимов.

Упражнение «Танец отдельных частей тела». (5-7мин.)

Цель: снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен.

- танец головы;
- танец плеч;
- танец рук;
- танец ног;
- танец бедер;
- танец всего тела.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Обсуждение...

При помощи данного упражнения мы с вами избавились от мышечных зажимов, «выплеснули» негативную энергию.

Психолог: а сейчас мы с Вами будем говорить о саморегуляции?

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, уважаемые педагоги, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

Какие естественные способы регуляции эмоционального состояния Вы можете назвать?

Естественные способы регуляции организма

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном; вдыхание свежего воздуха;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- чтение стихов; афоризмов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Способы саморегуляции при помощи слов

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. С помощью слова мы непосредственно воздействуем на психофизиологические функции организма. Так как мы сегодня говорим о нашем психологическом здоровье, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Простые утверждения» (10 мин)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением и снимает беспокойство.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Вот несколько примеров.

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите фразу несколько раз. Для лучшего усвоения этого способа первое время занимайтесь в тихом месте и менее десяти минут. Постепенно ваш разум научится ассоциировать (соединять) этот способ с релаксацией. В конце концов он начнет срабатывать за 2-3 минуты.

Кроме того, часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А в ситуациях нервно-психических нагрузок это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Надо поощрять людей говорить о себе и научиться слушать. Кроме того, имя человека, самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке, поэтому следует стремиться запомнить как можно больше имен и использовать их в общении.

Выполнение упражнения: мысленно повторяем фразы с позитивной направленностью и хвалим себя.

Упражнение «Парное рисование» (10мин.)

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия.

Техника проводится в парах.

Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздаются необходимые материалы.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Психолог: сегодня я хочу рассказать Вам о способе саморегуляции при помощи мысленных образов и управления мышечным тонусом. Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Упражнение «Убежище» (знакомство педагогов с использованием данного упражнения).

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться тогда, когда пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, его можно придумать. Это может быть остров в океане, космический корабль или просто корабль, берег реки и т.д. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. Можно фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и пойдите в свое личное убежище.

Если вы не можете вообразить картину четко, не беспокойтесь, просто работайте с тем, что вам удалось добиться. И **ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ**: ваше воображение будет совершенствоваться с практикой. Продолжая дальше, хочется сделать акцент на том, что при возникновении усталости, напряжения, переутомления или стресса, особенно большой продолжительности, эффективно и такое средство, как **дыхание**.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Успокаивающего действия редкого дыхания можно добиться, удлиняя выдох и делая паузы между выдохами и вдохами. Крупный специалист по профилактическому и лечебному действию волевого ограничения глубокого дыхания К.П. Бутейко считает, что каждая секунда задержки дыхания увеличивает продолжительность жизни на полгода за счет повышения резервов организма.

Упражнение: «Дыхание на счет 7-11» (5-7 мин).

Цель: помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Психолог: дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Сосчитайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Возможно, в начале вам будет нелегко это сделать, но не отчаивайтесь. Такое растягивание дыхания требует полной концентрации внимания. Многие находят его захватывающим. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полноценного цикла и дышите менее глубоко.

Выполнение упражнения участниками

Обсуждение: Как менялось ваше состояние по мере выполнения этого упражнения?

Часто говорят: «Знание – сила». На мой взгляд, это не совсем так. Знание – лишь первая ступенька к настоящей силе. Ведь можно знать и не делать. Ведь большинство из нас очень хорошо осведомлены о том, что полезно, а что вредно. Да, мы знаем, но ведь не делаем! Действие – это сила! Так давайте делать, давайте действовать, а не только пассивно складировать соответствующие знания. Желаю вам быть по-настоящему сильными!

Заключительная часть (15 мин).

Для восстановления нервной системы используем метод **активного расслабления – релаксацию**. Человеку, умеющему выполнять релаксацию, не страшны психические стрессы, он может остановить “психическую бурю” в самом начале. Практически все, кто начинает регулярно выполнять релаксацию, отмечают положительные сдвиги в собственном характере – он становится более ровным, спокойным, появляется уверенность в себе, терпимость к чужим

недостаткам. Многие отмечают взлет творческих и интеллектуальных возможностей, повышение работоспособности.

Релаксационное упражнение "Новое платье"

Звучит музыка

Психолог: Сядьте удобно, опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Вы сидите удобно, и ваши мышцы отдыхают. Проследите, чтобы не были сжаты зубы и руки в кулаки. Губы мягко сомкнуты. Мышцы плеч расслаблены, голова чуть откинута, плечи расправлены. Прислушайтесь к своему дыханию, постарайтесь сделать вдох глубоким, а выдох – удлинить, можно выдыхать сквозь губы, расслабляя брюшную стенку. Вы отдыхаете, ничем не озабочены, и ничто Вас не беспокоит и не тревожит.

Теперь я медленно, тихо и ритмично считаю до 7. Вы мысленно вместе со мной идете по улице, делаете 7 шагов и оказываетесь в магазине "Одежда": 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... заходите внутрь.

В этом магазине много различной одежды всех фасонов и цветов, есть старинные наряды и современная одежда. Вы просматриваете костюмы, платья и выбираете себе понравившиеся.

Вы приходите домой, надеваете на себя выбранную красивую вещь. Посмотрите внимательно свой наряд – цвет, фасон, удобно ли он сидит на вас. Посмотрите на себя в зеркало: вы довольны собой, вы себе нравитесь. Улыбнитесь себе и снимите наряд.

Откройте шкаф с вашей одеждой. Вы видите, что там нет свободных вешалок, а вам нужно убрать свой новый наряд. Для этого выберете какую-нибудь старую вещь и выкиньте ее, освободив место для новой одежды. Вместе с этой старой одеждой вы выбрасываете свои прошлые опасения, тревоги, неудачи и ошибки, и не сожалейте о них.

Повесьте новую вещь в шкаф. Откройте свой шкаф, свой дом и свой мир для перемен. Откройте глаза и возвращайтесь к нам в реальный мир обновленными. Многие из вас готовы к переменам в вашей жизни, готовы расстаться со старым и отжившим, и мы желаем вам удачи на этом пути.

Я благодарю всех за активную работу.

Список литературы

1. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Под редакцией Хрящевой, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: психологический тренинг. – СПб.: Издат-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001.
3. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

Профилактика профессионального
выгорания. Сборник практических
занятий.

Автор-составитель: Г.Н.Дмитриева, тьютор Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников ГАУ ДПО «Амурский областной ИРО»

Общая редакция: Корнеева Анна Борисовна

Вёрстка Новиков Вадим Вадимович

Подписано к печати
Бумага офсетная №1
Тираж 15 экз.

Формат 60x84 1/16
Усл.п.л
Заказ №

675000, г. Благовещенск, ул. Северная, 107
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
«Амурский областной институт развития образования»

Тел.: 8(4162) 226-262, 226-273
E-mail: amurippk@yandex.ru; amuriro.kmo@yandex.ru