

Программа профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов

Разработчик: педагог-психолог Сумова Т.И.

ст. Березанская
2022 год

Пояснительная записка

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающей в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Ресурсы преодоления «выгорания» могут быть рассмотрены в аспекте такой базовой характеристики личности, как стрессоустойчивость. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Что обеспечивает стрессоустойчивость? Уровень личностной зрелости специалиста (степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии).

Истоки профилактики синдрома эмоционального выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе и собственной жизни. Целенаправленная психологическая помощь в этой области обеспечит необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у педагогов, а также будет способствовать достижению задачи восстановления и поддержания психологического здоровья детей и взрослых.

Цель: создание условий для профилактики и преодоления «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов,.

Задачи:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Составление и реализация программы с тренинговыми упражнениями.
3. Формирование умения адекватно оценивать сложившиеся проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
4. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.
5. Обеспечить благоприятный психологический климат в коллективе.
6. Способствовать повышению работоспособности педагогов.

Целевая группа:

Программа рассчитана на педагогов (социальный педагог, педагог-психолог, музыкальный руководитель, учитель-дефектолог), воспитателей, администрацию гос. Учреждения.

Форма обучения: основной формой работы считается тренинговое занятие. Но следует отметить, что индивидуальные консультации также проводятся по мере необходимости.

Режим занятий:

Продолжительность программы (формирующий блок) – 7 занятий по 60 мин. каждое.

Показатели эффективности программы:

По окончании курса тренингов проводится повторная диагностика педагогического коллектива на уровень профессионального выгорания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление психического здоровья;
- улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.

Материальное обеспечение курса, технические средства обучения.

Уютно оборудованная комната для проведения тренингов, компьютер-ноутбук, экран, музыкальный центр,

Календарно-тематический план
 программы профилактики синдрома профессионального
 выгорания у педагогов

№п/п		Название разделов и тем	Кол-во часов		
Раздел Тема	Дата проведения		Всего	Теоретиче- ские заня- тия	Практи- ческие занятия
1.		Организационный блок	0,5	-	0,5
1.1.		Диагностика педагогического кол- лектива	0,5	-	0,5
2.		Формирующий блок	7	-	7
2.1		Занятия 1 «Знакомство со стрессом»	1	-	1
2.2		Занятие 2 «Познавая себя, ты по- знаешь мир...».	1	-	1
2.3		Занятие 3 «Познавая себя, ты по- знаешь мир...».	1	-	1
2.4		Занятие 4 «Саморегуляция»	1	-	1
2.5		Занятие 5 «Общение»	1	-	1
2.6		Занятие 6 «Самореализация»	1	-	1
2.7		Занятие 7 «Мы одна команда!»	1	-	1
3.		Рефлексивно-оценочный блок			
3.1		Повторная диагностика педаго- гического коллектива	0,5	-	0,5
Итого			8	-	8

**Содержательная часть формирующего блока
программы профилактики синдрома профессионального
выгорания у педагогов**

№	Наименование раз-дела	Цель занятия	Содержание занятия	Время
1	«Знакомство со стрессом»	Знакомство, сброс утомления, напряжения, плохого настроения, возможность почувствовать поддержку	<p>I. Организационный момент.</p> <p>1. Правила работы в группе.</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p>1. Упражнение «Импульс»</p> <p>2. Упражнение «Я работаю воспитателем».</p> <p>3. Беседа «Стресс как причина заболеваний. Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения».</p> <p>4. Релаксация. Выдача буклетов</p> <p>III. Рефлексия.</p> <p>1. Упражнение «Пожелания по кругу».</p> <p>IV. Прощание с группой.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
2	«Познавая себя, ты познаешь мир ...»	Повышение позитивного настроения на работу, сплочение, эмоциональное и мышечное расслабление.	<p>I. Организационный момент.</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p>1.Притча «О белом листе и черной точке»</p> <p>2.Упражнение «Мишень настроения».</p> <p>3.Упражнение «Баланс реальный и желательный».</p> <p>4.Упражнение «Шкатулка».</p> <p>4. Релаксация.</p> <p>III. Рефлексия.</p> <p>1. Упражнение «Пожелания по кругу».</p> <p>IV. Прощание с группой.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
3	«Познавая себя, ты познаешь мир ...»	Повышение позитивного настроения на работу, сплочение, работа с конфликтами.	<p>I. Организационный момент.</p> <p>II. Практическая часть.</p> <p>1.Упражнение «Мозговой штурм».</p> <p>2.Диспут «Конфликт. Истоки. Основная причина конфликтов».</p> <p>3.Самодиагностика «Стратегии поведения в конфликте» (Томас)</p> <p>4.Упражнение «Педагогическое мастерство».</p> <p>4. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что... Мы с тобой отличаемся тем,</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p>

			что ...» III. Рефлексия. 1. Упражнение «Пожелания по кругу». IV. Прощание с группой.	5 мин 5 мин
4	«Саморегуляция»	Научить педагогов навыкам расслабления; Снятие напряжения и тревожности	I. Организационный момент. Упражнение «Австралийский дождь» II. Практическая часть. 1. Диспут «Саморегуляция. Способы и приемы». 2. Выдача буклетов. 3. Упражнение «Мусорная корзина». 4. Упражнение волшебная шка-тулка». 5. Упражнение «Самомассаж» 6. Релаксация. III. Рефлексия. 1. Упражнение «Пожелания по кругу». IV. Прощание с группой.	5 мин 15 мин 5 мин 5 мин 5 мин 15 мин 5 мин 5 мин
5	«Общение»	Развитие коммуникативных навыков, формирование навыка позитивного отношения к себе и другим	I. Организационный момент. 1. Упражнение «Поздоровайся по-своему» II. Практическая часть. 1. Упражнение «Рассказ сказки» 2. Упражнение «Всеобщее внимание» 3. Упражнение «Передать одним словом» 4. Релаксация. III. Рефлексия. 1. Упражнение «Пожелания по кругу». IV. Прощание с группой.	5 мин 15 мин 10 мин 5 мин 15 мин 5 мин 5 мин
6	«Самореализация»	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	I. Организационный момент. Просмотр отрывка фильма «Большая перемена». II. Практическая часть. 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Применение предметов». 3. Упражнение «Две истины и ложь» 4. Упражнение «Рифмовка» III. Рефлексия. 1. Упражнение «Пожелания по кругу». IV. Прощание с группой.	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин 5 мин 5 мин
7	«Мы одна команда!»	Сплочение коллек-	I. Организационный момент.	

		тива и построение эффективного ко- мандного взаимо- действия	Притча «Веник» II. Практическая часть. 1. Упражнение «Постройтесь по алфавиту» 2. Упражнение «Вавилонская башня». 3. Упражнение «Глухонемой пе- редатчик» 4. Релаксация III. Рефлексия. 1. Упражнение «Пожелания по кругу». IV. Прощание с группой.	5 мин 10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 5 мин 5 мин
--	--	---	---	---

Учебный план
программы профилактики синдрома профессионального
выгорания у педагогов

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теорети- ческие за- нятия	Практи- ческие за- нятия
1	Организационный блок	0,5	-	0,5
2	Формирующий блок	7	-	7
3	Рефлексивно-оценочный блок	0,5	-	0,5
Всего		8	-	8

Занятие 1. «Знакомство со стрессом»

Цель: Знакомство с термином «стресс, способы саморегуляции», сброс утомления, напряжения, плохого настроения, возможность почувствовать поддержку.

I. Организационный момент.

Правила работы в группе.

Ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

- 1) Доверительный стиль общения (одно из его отличий - называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
- 2) Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
- 3) Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
- 4) Искренность в общении (говорить только то, что действительно переживается, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
- 5) Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- 6) Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
- 7) Недопустимость непосредственных оценок человека.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Импульс»

Участники группы встают в круг и берут друг друга за руки. Ведущий сжимает руку соседа справа, тот передает импульс пожатия следующему игроку, и так идет по цепочке, пока импульс не вернется к водящему. Потом эта операция повторяется с условием, что нужно сделать это, как можно быстрее. Последний этап игры - импульс подается в две стороны, и кто-то получает импульс сразу в две руки. Ведущий спрашивает этого участника игры о его ощущениях.

2. Упражнение «Я работаю воспитателем»

Участникам группы предлагается продолжить фразы на утверждение:

1. Педагог- это...
2. Работать воспитателем легко, потому что...
3. Работать воспитателем трудно, потому что...
4. Суть работы воспитателя...

3. Беседа «Стресс как причина заболеваний. Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения».

Ведущий: «Как вы думаете, стресс полезен или вреден нашему организму? (Уточнение смысла понятия)

«Стресс (в психологии) (англ. *stress*) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе *деятельности* в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных

соревнований. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации”.

Если стресс как таковой не является губительным для нас то, что тогда? (Должен прозвучать ответ: длительное воздействие стресса.)

Может ли человек самостоятельно справиться с длительным психологическим стрессом? Далее описывается механизм развития психологической проблемы



Способы снятия нервного напряжения.

Где мы можем разомкнуть этот замкнутый круг, где его слабое звено, за которое можно хвататься? Участники семинара предлагают свои варианты ответа на вопрос.

Внутренние физиологические ощущения (дыхание, пульс, температура) – это спасительные поручни, на которые можно опереться, чтобы не поддаться минутной слабости, не впасть в отчаяние, чтобы избавиться от неприятных мыслей и нежелательных эмоций.

Что же может помочь нам снять нервное напряжение?

1. Уход.
2. Отвлечение: спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать талантливую музыку, посетить выставку, сходить в гости к хорошим знакомым, общение с природой, отпуск, занятия танцами).
3. Переключение: Посмотрите по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали окружения, которых обычно не замечаете. При этом мысленно во всех подробностях проговорите (про себя) то, что вы видите, например: “Какая ужасная расцветка у его рубашки... Интересно, а чья фотография в такой красивой рамке? Из этого окна открывается неплохой вид..” и так далее – пока не почувствуете, что понемногу успокаиваетесь.
4. Когда это необходимо, обратитесь за профессиональной помощью. Если вам кажется, что возникший стресс настолько силен (превращается в хронический), что все известные вам способы борьбы с ним не помогают, возможно, имеет смысл обратиться за помощью к профессионалам. Психолог или психотерапевт поможет улучшить настрой.
5. Ароматерапия.
6. Аутотренинг (самовнушение) /игры-формулы/.
7. Работа над дыханием.
8. Массаж.
9. “Трудотерапия”.

4. Релаксация. (выдача буклета)

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1.Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 2. «Познавая себя, ты познаешь мир...».

Цель: Повышение позитивного настроения на работу, сплочение, эмоциональное и мышечное расслабление

I. Организационный момент.

II. Практическая часть.

1. Притча о белом листе и черной точке

Когда-то давным-давно один мудрый старец призвал однажды своих многочисленных учеников и показал им лист чистой бумаги, на котором стояла лишь одна единственная черная точка.

– Что вы здесь видите? – спросил старец.

– Точку, – ответил один.

– Черную точку, – подтвердил другой.

– Жирную черную точку, – уточнил третий.

И тогда их любимый учитель заплакал.

– Скажи нам, о чем ты так горько плачешь? – удивились ученики.

– Я плачу о том, что все мои ученики увидели только маленькую черную точку и никто из них не заметил чистого белого листа...

Как часто мы судим о человеке только по его маленьким недостаткам, забывая о его достоинствах...

2. Упражнение «Мишень настроения».

Необходимый инструментарий техники: ватман, разноцветный картон, кисть, краски или гуашь, клей карандаш (2-3 шт.).

Описание техники. Заготавливается лист с названием техники и мишенью, которая имеет 3 круга. Внутренний круг мишени содержит самую положительную фразу, то есть на строение отличное. Фраза отражает мысль лучшего результата. Попасть в «десяточку», то есть в середину, считается лучшим, результатом. Средний круг - это фраза промежуточного на строения, то есть настроение обычное, как всегда. Внешний круг - мне было не совсем комфортно либо настроение плохое. Рядом с мишенью наклеен карман, в который вложены картонные яблоки (по количеству опрашиваемых). Задача каждого участника опроса - взять яблоко и приклеить на ту фразу мишени, которая соответствует его настроению или отношению.

Примечание. Опрашиваемый решает для себя сам, будет он подписывать яблоки или нет.

3. Упражнение «Баланс реальный и желательный».

Участникам раздаются карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения).

Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира «психологическое время» - ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал «психологическому пространству», занимаемому этим видом деятельности.

Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности.

Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?

4. Упражнение «Шкатулка»

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое...». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

Анализ упражнения:

1. Что вы ожидали увидеть в шкатулке?
2. Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Ведущий: Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

5. Релаксация.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 3. «Познавая себя, ты познаешь мир...».

Цель: Повышение позитивного настроения на работу, сплочение, работа с конфликтами, эмоциональное и мышечное расслабление.

I. Организационный момент.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: интеллектуальная разминка, «включение» креативных способностей.

Группа разбирается на подгруппы по 4-5 человек, которые в течение 2 минут придумывают различные варианты использования какого-либо простейшего предмета, например одежной вешалки. Ведущий предупреждает, что идеи могут быть любыми, самыми абсурдными. После завершения работы каждая группа зачитывает свой вариант. Побеждает та группа, в которой было больше всего не повторяющихся в других группах идей.

На следующем этапе группа продолжает работать в режиме «мозгового штурма». Тем же подгруппам дается задание в течение 5 минут выработать определение понятия «конфликт».

Группы по очереди представляют свои определения. Те определения, в которых конфликт рассматривается как деструктивное действие, записываются на одной части доски; определения, носящие позитивный характер, - на другой. После завершения представлений определений всеми группами участники анализируют все определения, выделяя общее, и вырабатывают новое определение.

2. Диспут «Конфликт. Истоки».

Споры на работе неприятны, но неизбежны: только 8% сотрудников ни разу не сталкивались с конфликтами в коллективе. Четверть опрошенных конфликтует ежемесячно, а 16% – ежедневно. Все это ухудшает работу в коллективе и организации в целом.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ

1. Неясный круг обязанностей.

Каждый работник должен понимать, за решение каких задач он отвечает, а что находится вне его компетенции.

2. Отношения между сотрудниками.

От работников ждут, прежде всего, выполнения своих функций, но невозможно запретить им общаться на личные темы или составлять мнение друг о друге. Бывает, что люди не сходятся в оценке каких-то событий, увлечениях, образе жизни. Это ведет к возникновению напряженности.

3. Особенности поведения сотрудников.

Оскорбления, переход на личности, скандалы – все это недопустимо в рабочей обстановке. Даже если человек прав в оценке ситуации, ее слишком эмоциональное изложение может спровоцировать еще больший конфликт.

4. Недостаток информации.

Недостаток информации порождает домыслы и слухи, что в последствии может перерасти в конфликтную ситуацию.

3. Самодиагностика «Стратегии поведения в конфликте» (Томас)

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

Бланк вопросника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

4. Упражнение-практикум «Педагогическое мастерство».

1. Ситуация «Несовершеннолетний 15 лет отказывается от дневного сна (период тихий час), агрессивен и излишне эмоционален при этом. Ваши действия?»

2. Ситуация «Воспитанница имеет вредную привычку (курение). Устно изъясняет свою потребность в курении. Ваши действия?»
3. Ситуация «По отношению к ребенку 13 лет группа сверстников ведет агрессивные действия (толкают, обзывают, высмеивают и т.п.). Ваши действия?»
4. Ситуация «Воспитанник («помощник») попросил принести ему любимое лакомство-торт. Ваши действия?»
5. Ситуация «Вы стали свидетелем как воспитанник другой группы открыто оскорбил коллегу-педагога. Ваши действия?»
6. Ситуация «Несовершеннолетняя доверила воспитателю очень сокровенную личную информацию (о том, что она стала жертвой домашнего насилия). Ваши действия?»
7. Ситуация «В последние дни вы стали замечать несвойственное ребенку поведение (излишняя услужливость, лстивость, уединение, плаксивость, отсутствие аппетита и т.п.). Ваши действия?»
8. Ситуация «На рабочей смене у вас случились разногласия с коллегой по методу педагогической работы с ребенком. Н-р: один педагог наказал ребенка, другой считает, это не объективным. Как будите разрешать сложившуюся ситуацию?»

Ведущий: в ситуации коррекционно-развивающей деятельности все педагоги должны придерживаться единых требований (принципов) в воспитании и развитии детей.

Повторим принципы:

Основные педагогические принципы

- **Гуманизация** – приоритет общечеловеческих ценностей.
- **Природосообразность** – соответствие педагогического процесса возрастным и индивидуальным возможностям учеников, направление процесса на развитие самовоспитания, самообразования.
- **Научность** – соответствие школьных знаний последним достижениям науки, техники, культуры.
- **Последовательность** – планирование содержания образования с учетом опоры на предыдущий материал.
- **Систематичность** - учебный курс представляет единую систему, входящую в систему общечеловеческой культуры.
- **Связь с жизнью** – подкрепление школьных знаний реальной практикой.
- **Доступность**, посильная трудность, наглядность.
- **Целостность** – единство и взаимосвязь всех компонентов педагогического процесса.
- **Синергетический принцип** - взаимодействие преподавания и учения, воспитания и самовоспитания. Приводит к новообразованиям, повышению энергетического и творческого потенциала учеников, **обеспечивает переход от развития к саморазвитию.**

5. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что... Мы с тобой отличаемся тем, что...».

Участники выстраиваются в два круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внешнего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 4. «Саморегуляция».

Цель: Научить педагогов навыкам расслабления; снятие напряжения и тревожности

I. Организационный момент.

Упражнение «Австралийский дождь».

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Классание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Классание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

II. Практическая часть.

Вводное слово ведущего:

«Приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, условия современной жизни и особенно условия жизни военнослужащего требуют большого физического и психического напряжения, приводящего часто к застойным явлениям, не упраздняемым в промежутках естественного отдыха. Высокий темп жизни не всегда позволяет пользоваться растянутыми во времени услугами классических психотерапевтов. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро упразднить склонные к задержке негативные психические состояния самостоятельно.

Остановимся на некоторых приемах:

Истерика

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае нужно принять следующие действия:

1. Уйти от «зрителей», остаться одному.
2. Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя.

3. Сдувать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох и так далее.

Помните! Что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Страх

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

Как помочь себе при страхе:

1. Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.

2. Попробуйте сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх.

3. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.

4. При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Тревога

Состояние тревоги может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

1. При возможности поговорить о своем беспокойстве с кем-либо из близких.

2. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящем. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее получить, составить план действий.

3. Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, необходимо сделать несколько активных движений, чтобы снять напряжение, а еще лучше заняться продуктивной умственной деятельностью.

Агрессия

Агрессивная реакция или гнев, злость – бывают нескольких видов: вербальная (высказывания) и невербальная (действия).

Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.

1. Постараться высказать свои чувства другому человеку.

2. Дайте себе физическую нагрузку.

Слезы

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

1. Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки».

Нужно дать себе время и возможность выплакаться.

Однако если вы чувствуете, что слезы не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего немедленно, но неглубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Слезы – это не проявление слабости – это эмоция!

1. Выдача буклетов.

2. Упражнение "Мусорная корзина"

Цель: избавление от негативных эмоций.

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение 3. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Педагогам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это

4. Упражнение «Самомассаж»

Цель: развитие навыков самомассажа.

Ведущий: «Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше»

5. Релаксация.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 5. «Общение».

Цель: Развитие коммуникативных навыков, формирование навыка позитивного отношения к себе и другим

I. Организационный момент.

Упражнение «Поздоровайся по-своему»

Цель: Положительный эмоциональный заряд, снятие напряжения, рабочий настрой.

Ведущий: Вам предлагается поздороваться каждому своим особым способом, чтобы не повторялись (варианты разные, все зависит от вашей индивидуальности, вы можете сказать здравствуйте, или привет, так как вы хотите это сделать)

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Рассказ сказки»

Цель: развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

Один из учащихся начинает сочинять сказку или какую-либо необыкновенную историю, и каждый следующий за ним участник добавляет по одному – двум предложениям.

2. Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, - формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Ход упражнения: Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

3. Упражнения «Передать, одним словом».

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Необходимые материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Инструкция: сейчас вы выберете себе по одной карточки, на которых написаны названия эмоций, и не показывайте их другим участникам.

А теперь каждого по очереди произнесёт только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
3. Было ли так, что, позвонив кому то, вы по интонации первых слов понимали, что вам не рады?
4. Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?

Вариант. Можно предложить рассказать короткий стишок типа «уронили мишку на пол».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, холодное равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

4. Релаксация.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 6. «Самореализация».

Цель: Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности, сплочение педагогического коллектива.

I. Организационный момент.

Просмотр отрывка художественного фильма «Большая перемена». Обсуждение идеи фильма.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Приветствие»

Задача поставленная ведущим «Креативное приветствие своих коллег либо детей».

2. Упражнение «Применение предметов»

Цель: развитие творческого интеллекта.

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

Ведущий: За две минуты найдите как можно больше применений для скрепки и пр.

Вопросы для обсуждения:

Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?

Как можно применять ваш предмет?

О чем заставило задуматься это упражнение

3. Упражнение «Две истины и ложь»

Ведущий: «Подумайте 1–2 минуты и по очереди рассказать всей группе 3 факта о себе. Два из которых будут верными, а один окажется ложью. Остальные члены команды должны догадаться, какой факт — неправда.

Обсуждение:

- Кто из игроков раскрылся в неожиданном свете?
- Какими фактами группа была удивлена?

4. Упражнение «Рифмовка».

Вам необходимо завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшей встречи.

- Мы встречались, мы играли, креативность развивали...
- На игру мы приходили, где нас с вами научили...
- Креативность – что за птица?
- Нам запомнилось так ярко...
- Завершилась наша встреча...

Заключительные слова ведущего - Знаете, какое различие делал Гилфорд (автор одного из классических исследований) между креативными людьми и всеми остальными? Креативные ищут множество ответов на один вопрос, а все остальные ищут единственно правильный ответ из всех возможных. Так вот я вам желаю найти множество нестандартных ответов на единственно возможный ответ. И научить этому своих воспитанников.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу». Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.

Занятие 7. «Мы одна команда!».

Цель: Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия

I. Организационный момент.

Притча «Веник»

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старика очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому. Однажды, отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник.

Сначала попробовал старший сын, но, сколько он не старался — ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник, и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

— Вот также и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас также легко победить, как и сломать пару соломинок.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Постройтесь по алфавиту»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: Участникам выдаются буквы алфавита в разном порядке. Задача состоит том, чтобы в короткий срок построиться в ряд по алфавиту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (*как себя чувствовали участники*) или нет.

Обсуждение:

- Удалось ли группе это сделать?
- Что помогало? Поддерживало?
- Какие эмоции испытывали во время упражнения?

2. Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

3. Упражнение «Глухонемой передатчик»

Ведущий: «Сейчас мы поиграем с вами в игру похожую на испорченный телефон. Общаться можно только при помощи жестов не произнося слов, фразу записываем на листочке и показываем следующему вошедшему. Тот тоже записывает, как понял, показывает другому участнику и так до конца. Каждый раз фраза пишется заново, а предыдущая

убирается. В конце, зачитываются фразы в обратном порядке, начиная с конца. Сейчас я попрошу вас выйти, один останется».

4. Релаксация.

III. Рефлексия занятия.

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- Больше всего мне понравилось...
- На занятии я хотела бы...

1. Упражнение «Пожелания по кругу».

Все сидят в кругу, и каждый по очереди высказывает свои пожелания сначала одному участнику, затем другому, и так всем участникам тренинга.

IV. Прощание с группой.