

ФГБУ «Российская академия образования»
Федеральный ресурсный центр
психологической службы в системе высшего образования
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический университет»
(ФГАОУ ВО «МАУ»)
Мурманский арктический научный центр Российской академии образования
Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии и коррекционной педагогики

НОМИНАЦИЯ 3

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Авторы-составители:

Синкевич Ирина Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики МАУ, i.sinkevich@mail.ru

Белявская Яна Николаевна, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики, руководитель студенческой психологической службы МАУ

yana-bystrickaya@yandex.ru

Егорова Наталия Владимировна, старший преподаватель кафедры психологии и коррекционной педагогики МАУ

egorova.nv@mauniver.ru

Мурманск, 2025

Практическая актуальность программы

Актуальность разработки и внедрения программы профилактики профессионального выгорания будущих педагогов обусловлена рядом факторов, отражающих современные реалии образовательной системы и требования к качеству педагогического труда.

Совершенствование системы высшего образования обуславливает постоянный рост требований к личности будущего педагога. Высокая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности педагога высшей школы провоцирует развитие профессионального выгорания. Педагоги высшей школы должны не только владеть профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и обладать профессионально значимыми свойствами личности: креативностью, самостоятельностью в поиске новой информации, принятии адекватных решений в нестандартных ситуациях в условиях дефицита времени, быстрых перемен и др., наличие чего обеспечивает гибкость и динамизм профессиональной деятельности. Данный процесс оказывает существенное влияние на уровень мастерства и профессионализма педагога.

В настоящее время, исследование феномена профессионального выгорания принимает особенное значение в контексте образовательных учреждений. Этот психологический феномен оказывает негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность профессиональной деятельности педагогических специалистов.

Общество предъявляет повышенные ожидания к роли педагога, рассматривая его как образец поведения, наставника и проводника ценностей. Однако выполнение этих функций становится затруднительным при наличии признаков профессионального выгорания, что также усиливает социальную значимость проблемы.

На современном этапе выявлены деструктивные последствия воздействия профессиональных факторов на психосоматическое благополучие личности педагога, оказывающие негативное воздействие на его эмоциональное состояние:

1. Разрушение индивидуальности педагога, проявляющееся в потере собственной идентичности и восприятии себя исключительно через призму профессиональных ролей.
2. Профессионально обусловленные деформации личности, вызванные отрицательным взаимодействием в образовательной среде.
3. Появление негативных черт в характере, обусловленных постоянной экспозицией к отрицательным состояниям, присущим профессиональной деятельности.
4. Развитие дисгармонии личности, проявляющейся в дисбалансе между профессиональными обязанностями и личными потребностями.
5. Личные и профессиональные кризисы, которые могут возникнуть в результате перегрузки работой, конфликтов в коллективе или недостатка поддержки.
6. Профессиональный стресс, сопровождающийся постоянными

требованиями и ответственностью в образовательной сфере.

7. Симптомы эмоционального выгорания, выражающиеся в чувстве апатии и потере интереса к педагогической деятельности.

Исследования профессионального выгорания педагогов относятся к числу актуальных и перспективных направлений в психологии. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, О.И. Бабич [3] относит: ежедневную психическую перегрузку; самоотверженную помощь; высокую ответственность за обучающихся; дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением; ролевые конфликты и др.

Профессиональное выгорание представляет собой сложный синдром, характеризующийся устойчивыми симптомами, проявляющимися в негативных психологических переживаниях, деформации мотиваций и отношений, а также в ухудшении психофизического благополучия. Это состояние приводит к серьезным последствиям, таким как снижение трудоспособности и ухудшение качества трудовой жизни профессионалов, посвященных образованию. Выгорание как проявление несоответствия в профессиональной сфере приводит к существенному ухудшению общей жизненной активности индивида. В связи с этим, необходимо разработать и внедрить эффективные меры по профилактике эмоционального выгорания в образовательных учреждениях. Программы по профилактике профессионального выгорания должны включать в себя комплексные мероприятия, направленные на поддержку психологического здоровья педагогов.

Кроме того, важным шагом в предотвращении профессионального выгорания является создание благоприятной организационной среды, которая способствует профессиональному росту и развитию, а также обеспечивает сбалансированный трудовой режим.

Акцентирование внимания на проблеме профессионального выгорания в педагогической области содействует повышению общего уровня эффективности образовательного процесса и способствует улучшению качества жизни образовательных профессионалов. Эффективная профилактика этого психологического явления содействует не только заботе о благосостоянии педагогов, но и обеспечивает более эффективное функционирование образовательных учреждений в целом.

Составление данной профилактической программы проводилось в соответствии с принципами, подходами и требованиями, отраженными в следующих нормативных документах: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) "Об образовании в Российской Федерации"[1], «Концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации»[2],[5],[7] и с Приказом Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» [3], [4].

Разработанная *Программа направлена* на профилактику профессионального выгорания будущих педагогов на основе формирования навыков эмоциональной и физиологической регуляции, что дальнейшем позволит им успешно справляться с нагрузками, позволит оптимизировать

психоэмоциональное состояние, будет способствовать повышению профессиональной мотивации, а в целом создаст психологические условия для их профессионального роста и укрепления психологического здоровья.

Уникальность программы определяется следующим:

- программа имеет пропедевтическую направленность и адресована будущим педагогам, повышающим свою психологическую культуру;

- в реализации данной программы принимали участие студенты направления подготовки 44.03.02 Психология образования - члены студенческого объединения «Студенческая психологическая служба», приобретающие полезный практический опыт, важный для последующей реализации трудовых функций

Работа по внедрению данной программы предполагает ежегодное включение в план работы «Студенческой психологической службы» мероприятий программы, предполагающей как диагностические процедуры, так и развивающие психопрофилактические занятия.

1. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Разработка и реализация программы осуществлялась на базе Мурманского арктического университета г. Мурманска (ФГАОУ ВО «МАУ»).

В реализации профилактической программы принимали участие 20 обучающихся выпускных курсов направления подготовки «Педагогическое образование» МАУ (будущие педагоги) в возрасте от 22 до 30 лет. Выборка свободная, диагностика проводилась индивидуально с каждым респондентом.

2. Описание цели и задач программы.

Цель программы: развитие у будущих педагогов навыков самопознания, управления эмоциями, управления своим внутренним состоянием.

Задачи программы:

1. Развить у будущих педагогов необходимые компетенции по проблематике профессионального выгорания.
2. Познакомить будущих педагогов с психологическими техниками саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развить у будущих педагогов уверенность в себе, своих возможностях, мотивацию к личному и профессиональному самосовершенствованию.

Принципы работы:

1. Безопасное пространство.
2. Безоценочное общение.
3. Доверие и открытость.
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

3. Научные, методологические и методические основания программы.

В отечественной психологии проблемой профессионального выгорания занимались Ю. А. Афанасьева [8], О.И. Бабич [9], Н.Б. Буртовая [11], А.Н.

Блинков [10], И.В. Вачков [12] Н.Е. Водопьянова [13], Т.Г. Неруш [14], О.П. Пономарева [15], Е.С. Старченко, Ю.А. Афонькина, И.А. Синкевич, Т.В. Тучкова [16].

Теоретико-методологическая основа составления программы:

1. Ресурсный подход к регуляции стресса – разработка концепции роли ресурсов человека в преодолении данного состояния.
2. Экзистенциально-гуманистическая концепция развития личности – проблема развития личностных возможностей человека.
3. Синергетическая парадигма – внимание на самоорганизующихся системах и позволяющая создать горизонтальное поле междисциплинарного диалога.
4. Идея личностного смысла представляет собой концепцию, в которой смысл рассматривается как уплотненная описательная характеристика основной и обобщенной динамической системы смыслов, ответственной за общую направленность жизни субъекта в целом.

4. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Реализация программы осуществлялась в течение 2 семестра 2024-2025 учебного года, количество академических часов согласно программе: 20 академических часов.

5. Ожидаемые результаты реализации программы.

В результате реализации Программы у педагогов:

- повысится эмоциональная устойчивость и готовность к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- разовьются навыки по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизируется уверенность в себе;
- снизится уровень тревожности;
- повысится социально-психологический профессионализм.

6. Критерии оценки планируемых результатов.

- качественные: улучшение психологического климата в коллективе;
- повышение мотивации трудовой деятельности педагогов, адаптация молодых специалистов в ОО.
- количественные: уменьшится количество педагогов с синдромом эмоционального выгорания.

7. Тематический план программы (в форме таблицы).

Структура занятий по профилактике эмоционального выгорания.

Занятия состоят из 4 стадий, которые включают в себя:

- 1) стадию приветствия;
- 2) разминку;
- 3) рабочую стадию (небольшой информационный блок, групповое обсуждение, игра и упражнения);
- 4) рефлексия (обратную связь о пройденном занятии).

Цикл занятий по предотвращению и профилактике эмоционального выгорания педагогов

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Время занятия	Материалы, оборудование
1	Знакомство. Введение эмоциональное выгорание в	Знакомство. Формирование представлений об ЭИ, самоанализ уровня ЭИ участниками группы.	1,5 часа (90 мин)	Ручки, бумага
2	Тренинг «Моя самооценка»	Знакомство с понятием «самооценка», его влиянием на успешность в работе педагога.	1,5 часа (90 мин)	Цветные карандаши, бумага
3	Тренинг «Эмоции и я»	Знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами.	1,5 часа (90 мин)	Ватман, клей, ножницы, журналы для вырезания элементов коллажа
4	Занятие с элементами арт-терапии «Настоящий Я»	Раскрытие эмоционального потенциала участников.	1,5 часа (90 мин)	Бумага, краски, кисти, карандаши
5	Тренинг «Эффективные коммуникации»	Помочь педагогам осознать индивидуальные коммуникативные особенности, овладеть техниками эффективного общения.	1,5 часа (90 мин)	Ручки, бумага
6	Тренинг «Конфликт: быть или не быть?»	Информирование о сути, видах, компонентах конфликта. Формирование навыков поведения в конфликтах.	1,5 часа (90 мин)	Ручки, бумага
7	Тренинг «Жизни в ресурсе»	Знакомство с понятием личностный ресурс педагога. Приобретение базовых навыков психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.	1,5 часа (90 мин)	Ручки, бумага

8	Занятие «Верь в себя, и у тебя все получится!»	Помочь участникам тренинга раскрыть качества успешной личности.	1,5 часа (90 мин)	Бумага, краски, кисти, карандаши
9	Семинар «На встречу своему здоровью»	Ознакомить участников с основными техниками поддержки психического здоровья, дыхательной гимнастикой.	1.5 часа (90 мин)	Проектор, ручки, бумага
10	Тренинг «Я себе нравлюсь»	Помочь педагогам осознать свою индивидуальность, сильные стороны. Развить умение ценить, уважать и любить себя.	1,5 часа (90 мин)	Магнитофон, бумага, цветные карандаши

8. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Профилактика профессионального выгорания по И.В. Вачкову [3] включает в себя ряд мер, направленных на сохранение психологического здоровья и эффективности в профессиональной деятельности. Основные направления профилактики включают в себя управление стрессом, развитие навыков саморегуляции, формирование позитивного мышления и поддержание баланса между работой и личной жизнью.

И.В. Вачков определил качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания: 1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях; 2) опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность (скорость); открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы; 3) способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. Во избежание встречи с синдромом профессионального «выгорания» следует:

1. Быть внимательным к себе, что поможет своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любить себя или, по крайней мере, стараться себе нравиться.
3. Подбирать дело по себе сообразно своим склонностям и возможностям.
4. Перестать искать в работе счастье или спасение, она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестать жить за других людей, жить своей жизнью.

6. Находить время для себя, для частной жизни.
7. Учиться осмысливать события каждого дня, можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Представим упражнения и техники профилактики синдрома профессионального «выгорания». Упражнения: «*Стратегии самопомощи*»; «*Обещание самому себе*» в каждой из трех областей - профессиональной, организационной и личной. Методы саморегуляции помогают справиться с синдромом профессионального «выгорания» педагогам в условиях Крайнего Севера.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Эффекты саморегуляции: *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности); *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления); *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности). Техника релаксации - экспресс техники с применением визуальных образов: «Палатка на полянке»; «Волшебный лучик», «волшебный фонарик».

Эффективные способы саморегуляции: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем и приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном; 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; вдыхание свежего воздуха - лучше всего это сделать на прогулке; чтение стихов - библиотерапия (стихи имеют психотерапевтический эффект); высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Представим *техники саморегуляции* помогающие справиться с синдромом профессионального «выгорания» педагогам в условиях Крайнего Севера: дыхательные техники; техники релаксации; словесное самовоздействие; приемы визуализации.

При «профессиональном сгорании» следует:

1. Не скрывать своих чувств, проявлять эмоции и давайте возможность обсуждать их вместе с друзьями.
2. Говорить о том, что случилось, используя каждую возможность пересмотреть свой педагогический опыт наедине с собой или вместе с коллегами.
3. Не позволять чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют шанс говорить или предлагают помощь.
4. Не ждать, что тяжелое состояние, характерные для эмоционального выгорания, уйдет само по себе. Если не предпринимать мер, оно будет посещать вас в течение длительного времени.
5. Выделять достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

6. Прямо, ясно и честно говорить о своих желаниях семье, друзьям и коллегами на работе.
7. Постараться сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Причины возникновения синдрома профессионального выгорания и способы решения представлены в таблице.

Причина	Способы решения
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться.	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего.
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания.	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, - всегда.
Недостает времени на планирование дня.	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты.
Плохое «чувство времени».	Помните: любое дело потребует больше времени, чем показалось при планировании.
Потребность постоянно быть чем-то занятым.	Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо.
Привычка обещать всем и всегда свою помощь.	Если вы всегда говорите «да», то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем.
Неумение говорить «нет».	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли «хорошего парня», который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения.
Неуважение к вашему времени со стороны окружающих.	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать.
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет.	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни.
Неспособность заканчивать дела.	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов «трагедии».	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
Отсутствие направленности в работе, загруженность делами.	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел, отделяйте главное от второстепенного и ненужного.

Содержание занятий программы профилактики профессионального выгорания будущих преподавателей.

Занятие № 1. «Введение. Понятие профессионального выгорания»

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики профессионального выгорания в педагогической деятельности.

Форма проведения: круг, возможно, свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, ручки.

Упражнение №1. «Введение»

Цель: положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А. Сухомлинский).

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

Причины возникновения профессионального выгорания педагогов:

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе профессиональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

Упражнение №2. «Паутина»

Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и рассказывает что-нибудь о себе. Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке [12].

Упражнение «Имена-качества».

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

Упражнение №3. «Приемы быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

1. Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

2. Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3. Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте,

что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 2. «Моя самооценка»

Цель: Знакомство с понятием «самооценка», влиянием самооценки на успешность в работе педагога. Способствовать развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания, а также приобретению педагогами опыта выступления перед аудиторией.

Время занятия: 90 минут.

Задачи тренинга:

- с абсолютной уверенностью чувствовать себя в любых ситуациях;
- понять, как можно справиться с застенчивостью и беспокойством;
- узнать свою настоящую сущность;
- научиться открывать и осознавать свои привычки и взгляды на жизнь;
- уверенно поддерживать беседу и деловые переговоры;
- легко проводить выступления перед большим скоплением людей;
- не бояться идти на риск.

Вводная часть – 15 минут.

(Перед началом тренинга психолог предлагает участникам жетоны разного цвета. Для того, чтобы можно было разделиться на подгруппы.)

1. Добрый день! Я очень рада видеть каждого из вас!
2. Сегодня я приглашаю Вас принять участие в тренинге на повышение уверенности в себе.
3. Во время тренинга мы с вами постараемся научиться повышать самооценку и отработаем навыки уверенного поведения.

Упражнение №1. «Мое настроение»

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое и т.д.

1. А сейчас мне бы хотелось послушать с каким настроением, чувствами вы пришли и что ожидаете от сегодняшнего тренинга?

Информационный блок (теория) - 5 мин.

Вступительное слово.

Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

Так что же такое самооценка? Может кто-нибудь попробует ответить на этот вопрос? (желающие отвечают)

Самооценка – это Уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Во всём должна быть «золотая середина».

Упражнение №2. «Вот какой Я»

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (разного цвета).

Ведущий:

1. У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.
2. Закончили? Спасибо.
3. А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.
4. Вопросы:
5. Сложно ли вам было говорить о себе?
6. Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?
7. Спасибо.
8. Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.
9. Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет
10. вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

Упражнение № 3. «Реклама»

Ведущий:

1. Я предлагаю вамделиться на группы по цвету жетона, который вы выбрали в начале нашего тренинга. Спасибо.
2. Каждая группа должна сейчас выбрать листок, на обратной стороне листа изображён рисунок предмета. (конфета, шапка, сумка). Не показывать и не

- называть предмет другой группе!
3. Ваша задача - как можно ярче «отрекламировать» его, по цепочке каждому участнику.
 4. Подумайте, что можно сказать о данном предмете. На подготовку 2-3 минуты.
 5. Участники других групп, постарайтесь догадаться, о чём шла речь.
 6. После того как все участники готовы к рекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая подгруппа по очереди выходит и разыгрывает свое представление.
 7. Я считаю, группа неплохо справилась с заданием. Давайте поаплодируем участникам. (Аналогично выполняют задание оставшиеся 2 группы).
 8. Понравилось ли вам упражнение? Почему?
 9. В чём возникали трудности?
 10. С чем вы справлялись легче?
 11. Как вы считаете, какой группе удалось более ярко «отрекламировать» свой предмет?
 12. Я думаю каждый по-своему справился с заданием. Давайте поаплодируем себе и друг другу.
 13. Переходим дальше.
 14. Через следующее упражнение, мы с вами поможем друг другу отличить уверенное поведение от неуверенного и способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Упражнение №4. «Мои сильные и слабые стороны»

1. А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.
2. Мы разбились по парам. Встаньте в круг каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.
3. Вопросы:
4. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
5. Почему, как вы думаете?
6. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
7. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?
8. Спасибо.
9. Переходим дальше.

Упражнение №6. «Плохое, хорошее»

- Перед вами листы бумаги (по числу участников), столько же ручек, можно

разноцветных.

Каждый из участников подписывает свой лист. И ниже пишет на нём один какой-то свой недостаток. Затем передает свой лист участникам, сидящим слева. Каждый по кругу пишет на его листе «но ты...» или «но у тебя...» далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.д.). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Затем участники зачитывают написанное о себе.

1. Что вы чувствуете сейчас?
2. Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
3. Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение №7 «Я лучезарный»

Участники тренинга по очереди поднимаются на стол (стул), так чтобы оказаться намного выше группы.

Все участники, стоящие внизу, поднимают руки вверх и восклицают, как можно эмоциональнее «О, лучезарный!!!».

Далее ведущий спрашивает у стоящего на столе: «Хотите ли вы услышать ещё что-либо о себе?» Следующее что должны крикнуть участники тренинга, то что предложит участник на столе.

Участники по очереди меняются местами. Упражнение повторяется, пока вся группа не примет участие.

Вопросы:

1. Что вы чувствуете сейчас? Поделись впечатлениями.
2. Изменилось ли ваше представление о себе?
3. А сейчас, я предлагаю просто расслабиться и поиграть, тем самым подходя к завершению нашего тренинга.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №3. «Эмоции и Я»

Цель: расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умения отреагировать на эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом. Все эмоции просто существуют; они не могут быть хорошими или плохими. Хорошим или плохим может быть способ их выражения.

Упражнение №1. «Наши эмоции»

Педагогам предлагается рисуночный тест:

1. На листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое –

обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению.

СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.

НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.

РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

1. По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.
2. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?
3. Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а наши уважаемые гости на выбор поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, СТРАХ, РАДОСТЬ.

Упражнение №2. «Польза и вред эмоций»

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБВИ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”

Время работы 2- 3 мин.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

На 6 вопрос анкеты почти все вы ответили, что чувства наши нужно уметь скрывать, подавлять и внешне не выражать. В современной культуре, СМИ также существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

1. “Настоящие мужчины не плачут” (запрет на горе).
2. “Страх – признак слабости” (запрет на страх).
3. “Злиться на близких недопустимо” (запрет на злость).
4. “У меня никогда не получится быть успешным и радостным” (запрет на радость).
5. Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

Упражнение №3. «Эмоциональный термометр»

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ.

Например, УТРОМ:

1. Когда вы проснулись, ваше настроение было...
2. Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
3. Ваше настроение на работе....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

1. Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?
2. Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.
3. Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в процентах, то сколько процентов настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?
4. “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?
5. Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

- заняться эмоциональной приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;

- заняться спортом;
- пойти в гости, в лес.

Упражнение №4. «Зато»

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №4. «Я – настоящий»

Цель: помочь педагогам лучше узнать себя, осознать важность позитивного принятия своего «Я», свои сильные стороны, способствовать развитию чувства собственного достоинства, умений и навыков делать самоанализ, преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению.

Упражнение №1. «Знакомство – приветствие»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, способствует установлению контакта среди участников группы.

Ход упражнения: психолог предлагает следующую форму знакомства – назвать свое имя и продолжить предложение: «Обо мне говорят, что я...».

Рефлексия: Какие мысли у вас возникали во время выполнения упражнения?

Упражнение №2. «Принятие правил работы»

Цель: ознакомить участников с основными принципами обучения, вместе продумать и принять правила работы именно этого конкретного коллектива.

Правила группы

Доверительный стиль общения. Общение по принципу «Здесь и теперь». Персонификация высказываний. Искренность в общении. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Определение сильных сторон личности. Активное участие в происходящем. Уважение говорящего.

Упражнение №3. «Вершина надежд»

Цель: выяснить надежды участников группы от занятия.

Ход упражнения: участникам группы раздаются листочки бумаги, психолог просит написать о своих ожиданиях, прочитать и приклеить на плакате с изображением горы.

Упражнение №4. «Знаешь ли ты себя?»

Многие из нас боятся реальной жизни и поэтому предпочитают витать в облаках. Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет», и вы узнаете, насколько вы прагматичны или романтичны:

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начнете читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстроитесь?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли вы письма от близких людей?
5. Интересует ли вас психология?
6. Бойтесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мысли о смерти?
8. Любите ли вы помечтать перед сном, лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после 8-часового сна?
10. Делитесь ли вы с другими личными трудностями?
11. Читаете ли вы любовные романы?
12. Избегаете ли вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проехать нужную остановку?
15. Возникало ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Смотрите ли вы фильм до конца, если он о любви?

Обработка результатов теста: подсчитайте количество ответов «да» и за каждый такой ответ запишите себе 5 очков.

Интерпретация результатов:

От 75 до 85 очков. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы изредка взглянуть в глаза реальных событий. Это поможет лучше сориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

От 55 до 70 очков. Ваши мечты не всегда соотносятся с реальной жизнью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем. Ведь звезды сияют даже тогда, когда их не видно.

От 30 до 50 очков. Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность, и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с действительностями.

От 5 до 20 очков. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Вам не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Жизнь конечно, вещь серьезная, но

нередко чувство юмора помогает преодолеть препятствия.

Психолог: результаты помогут вам глубже разобраться в себе. Даже если результаты кого из вас обескуражили, нужно к ним отнестись спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к своей личности.

Упражнение №5. «Изменение»

Часто встречаются люди, которые не осознают, в чем их собственная сила. (Н. Энкельманн).

Цель: самосознание и самореализация с помощью метафоричного способа.

Ход упражнения: участники сидят в кругу. Психолог предлагает закончить предложения: «Если бы я была едой, то была бы ...», «Если бы я была музыкой, то была бы ...», «Если бы я была явлением природы, то была бы.

Рефлексия: что вы чувствовали, когда ассоциировали себя с различными предметами?

Упражнение №6. «Ролевая гимнастика»

Цель: осознание важности принятия своего «Я».

Ход упражнения: каждый участник получает лист бумаги с заданием проговорить слово «Я», используя различную интонацию: громко, тихо, утвердительно, с любовью, с грустью, со злостью, с удивлением, доброжелательно.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

Информационное сообщение:

«Я – концепция» - это совокупность всех представлений человека о себе.

Составляющие «Я – концепции»:

Образ - Я – видение индивидом самого себя. Самооценка – эмоционально окрашенная оценка этого видения. Поведенческая реакция – конкретные действия, вызванные образом – Я и самооценкой. Позитивную Я – концепцию можно приравнять к принятию себя, самоуважению, чувству собственного достоинства. Синонимами негативной Я – концепции есть негативное отношение к себе, чувство собственной неполноценности. Это влияет на эмоциональное состояние индивида и его социальное поведение.

Упражнение №7. «Мои позитивные и негативные стороны»

Цель: развитие умений вести внутренний диалог, способность делать самооценку, определять позитивные и негативные стороны собственного «Я».

Материалы: бланки с таблицей для каждого участника.

Мои самые лучшие черты.	Мои способности и таланты	.Мои достоинства
-------------------------	---------------------------	------------------

Рефлексия: какие впечатления вы получили при заполнении таблицы? Что нового вы подчеркнули для себя? Изменили ли вы веру в себя?

Советы как повысить самоуважение.

Помни о своих позитивных чертах, вместо того, чтобы думать о плохом. Во всем, что ты делаешь, пытайся находить позитив. Поощряй себя за успехи. Постоянно вспоминай про свои успехи. Прощай себя за ошибки. Относись к себе хорошо. Помни: тот, кто любит себя, выглядит лучше, имеет крепкое здоровье. Признай себя таким, какой ты есть – уникальным, оригинальным, человеческим. Живи сегодняшним днем, и ты получишь больше радости от жизни.

Упражнение №8. «Притча»

Было это давно, когда люди верили, что существует не один, а много Богов. Однажды Боги решили создать Вселенную. Создали звезды, солнце, моря, горы, человека и истину. Однако возник вопрос: куда спрятать истину, чтобы человек не мог ее найти. Боги хотели продлить пусть поиска истины.

«Давайте спрячем ее на самой высокой горе», - предложил один. «Нет, давайте положим ее на дно самого глубокого моря». – «А может, спрячем ее на обратной стороне месяца» - предлагали другие. А самый мудрый Бог сказал: «Нет, мы спрячем истину в сердце человека, тогда он постоянно будет искать ее, не зная, что носит в своем сердце». Так они и сделали.

Рефлексия: Как вы думаете, что же такое истина и почему она спрятана в самом человеке?

Психолог. Истина – это то, ради чего живет человек, это знания про то, как побороть зло. Каждый из нас – это маленькая Вселенная, которая имеет свою истину. Мы можем найти истину, если заглянем в себя, свое сердце. Несмотря на то, высокие мы или низкие, быстрые или медлительные, мы носим в сердце истину. Поэтому нужно уважать или любить человека не только за его внешние данные, социальный статус, индивидуальные особенности, но и за внутреннее содержание. Давайте заглянем в себя. Поищем истину.

Упражнение №9. «Я – человек».

Цель: развитие позитивного восприятия себя во Вселенной.

Ход упражнения: нарисовать на листе бумаги свой образ сегодня – «Я – реальный» и в мечтах – «Я – идеальный». Проанализируйте рисунки.

Рефлексия: Что легче было рисовать: «Я - реального» или «Я – идеального»? Почему?

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №5. «Эффективные коммуникации»

Цель: Помочь педагогам осознать индивидуальные коммуникативные особенности, овладеть техниками эффективного общения.

Упражнение №1. «Искренний комплемент»

Инструкция: Упражнение выполняется по цепочке. Участники должны поприветствовать друг друга и произнести комплемент.

Рефлексия: - Кому было трудно сказать искренний комплемент? Почему?

1. Что включает в себя общение? (интонацию, мимику, жестикуляцию)

Важно не только то, что мы говорим, но и как мы говорим.

Упражнение №2. «Догадайся без слов»

Инструкция:

Упражнение выполняется по группам. Каждая группа получает карточки-задания с описанием сценки. Задача участников - с помощью мимики, жестов, интонации передать определенную эмоциональную ситуацию; задача зрителей - понять увиденное.

Карточки-задания:

1. Первый извиняется, второй успокаивает первого, сообщает, что давно простил.
2. Первый извиняется, второй остается зол, не хочет слышать об извинениях.
3. Первый сообщает радостную новость, второй удивляется и просит сообщить подробности, завязывается оживленный разговор.
4. Первый грустит, второй хочет узнать, в чем дело; первому не хочется рассказывать, но он сообщает причину своих несчастий, второй его начинает успокоить.
5. Первый сердит и обижен, высказывает претензии второму; второй сначала оправдывается, но затем оскорбляется, и начинаются взаимные претензии.
6. Первый что-то восторженно сообщает, второй удивлен, разозлен сообщением и старается узнать подробности, первый растерянно отвечает.

Время подготовки – 5 минут, время выступления каждой группы – 1 минута.

Рефлексия: *Кому было трудно изобразить чувства? Кто ошибался или с трудом угадывал? Какие выводы можно сделать?*

Второй блок.

1. *Какое общение можно назвать эффективным?*
2. *Что необходимо для эффективного общения?* (манера, психологический контакт, умение говорить, умение слушать, знать цель общения)

Упражнение «Взаимные презентации»

Инструкция:

Работа в парах. Первый этап работы заключается в том, что один из участников рассказывает своему партнеру о себе, о своей специальности. Слушающий может задавать наводящие вопросы. Вторым этапом работы будет представление группе своего партнера на основе этой беседы. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие важные вопросы:

1. Как я вижу свою профессию.
2. Что я ценю в самом себе.
3. Предмет моей гордости.
4. Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
5. Что ты считаешь самым отвратительным?
6. Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Время первого этапа - 5 минут.

Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Ваша задача – стать двойником собеседника и построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд. После этого любой член группы имеет право задать выступающему вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер.

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться тем, затронутых в презентации.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам:

- способности учитывать время при презентации
- способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера
- способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Рефлексия:

1. *Оцени успешность твоей презентации своего партнера.*
2. *Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?*
3. *Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?*
4. *Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?*
5. *Тяжело ли было говорить от имени другого?*

Третий блок.

Отмечено, что при общении двух человек имеют место шесть процессов, а именно:

- то, что я думаю о вас;
 - то, что вы думаете о себе;
 - то, что я думаю о самом себе;
 - то, что вы думаете обо мне;
 - то, что я думаю, что вы думаете обо мне;
 - то, что вы думаете, что я думаю о вас.
1. *Как вы понимаете фразу «психологический контакт»? Почему он необходим для общения?*
 2. *Что необходимо для установления психологического контакта?*

Помните: нам приятно общаться с людьми, рядом с которыми мы комфортно себя чувствуем.

1. *Как установить психологический контакт?*
1. Проявляйте искренний интерес и уважение к личности собеседника.
2. Обращайтесь к человеку по имени и отчеству.
3. Будьте позитивны, открыты, доброжелательны и приветливы.

4. Постарайтесь понять круг интересов собеседника. Ведите беседу с учетом его индивидуальных особенностей, вкусов, желаний. Говорите с человеком на понятном ему языке.
5. Выразите словами одобрения и похвалы достоинства человека, с которым вы общаетесь.
6. Будьте терпимы к чужому мнению. Не осуждайте других людей, а постарайтесь понять мотивы, побуждающие их поступать именно так. Не допускайте критики.
7. Умейте поставить себя на место другого, чтобы понять его.
8. Будьте внимательным слушателем, дайте человеку высказаться.
9. Указывая на очевидные ошибки собеседника, начинайте разговор с подчеркивания положительных качеств. Делайте акцент на фактах, а не на личностных особенностях.
10. Никогда не критикуйте человека при посторонних, чтобы не унизить его самолюбия.

Упражнение №3. «Умеем ли мы слушать»

Инструкция: Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их пожалуйста.

Правила:

1. Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращай свое внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок.

Упражнение мы будем выполнять в парах. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.

Тренер ждет, пока все участники сядут парами.

1. Распределите между собой роли: «один из вас партнер «А», другой — «В». Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый этап рассчитан на определенное время, за временем буду следить я. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «В». «А» может отложить их пока в сторону. Итак, «А» говорит в течении 5 минут «В» о своих трудностях, проблемах в общении.

Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «В» соблюдает правила хорошего слушания, помогая при этом «А» рассказывать о себе.

Через 5 минут тренер останавливает беседу.

1. Сейчас у «А» будет 1 минута, чтобы сказать «В», что в его поведении помогало ему открыто высказываться, говорить о своих проблемах, а что затрудняло этот рассказ.
2. После того как прошла одна минута, тренер дает следующее задание.
3. Теперь «А» говорит о своих сильных сторонах в общении, что ему

помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения. «В» не забывая о правилах хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «В» в течение предыдущей минуты. Через 5 минут тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«В» за 5 минут должен повторить «А», что он понял из двух его рассказов о себе (Проблемы и достоинства в общении). После того как «В» скажет все, что он запомнил из 2-х рассказов «А», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №6. «Конфликт: быть или не быть?»

Цель: ознакомить участников педагогического процесса с основами психологии конфликта, научить конструктивно решать конфликты.

Упражнение №1. *«Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»*

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Упражнение №2. «Ассоциации»

Участники группы (индивидуально) составляют список ассоциаций к понятию «конфликт» (по одной ассоциации на каждую букву понятия (ассоциация должна начинаться с этой буквы).

С целью объединения группы в команду и создания позитивного настроения на работу.

1. Группа объединяется в малые группы и составляют общий список, затем составляется общий список для всей группы и обсуждается.
2. После индивидуальной работы группа составляет общий список, выбирая наиболее важные на ее взгляд ассоциации.

Упражнение позволяет проанализировать осведомленность группы по проблеме, в данном конкретном случае может быть получена информация о позитивном или негативном отношении к конфликтам.

Мини-лекция с презентацией «Конфликт» (5 минут)

Упражнение №3. «Липучки»

Эта веселая и динамичная игра направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Игра снимает межличностные барьеры. При помощи этой игры можно объединить участников тренинга в малые группы.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое вы должны остановиться и объединиться с кем-то, но не

руками. Давайте попробуем. Далее я буду говорить в группы по сколько людей вы должны объединяться».

Работа в малых группах «Использование стиля поведения в зависимости от ситуации»

Стиль конфронтации/конкуренции

Рекомендуется применять, когда:

2. для вас очень важен исход, и вы делаете большую ставку на свое решение проблемы, цена вопроса велика, выгоды больше чем ущерб;
3. вы обладаете достаточным авторитетом для принятия решения;
4. решение надо принять быстро, и вы имеете достаточно власти для этого;
5. вы чувствуете, что нет другого выбора и вам нечего терять;
6. вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;
7. вам нужно повести за собой группу людей.

Стиль приспособления/уступки

Рекомендуется применять, когда:

- жертвуете малым, ради большого;
- вас особенно не волнует то, что происходит;
- вы хотите сохранить мир с оппонентом;
- вы считаете, что важнее сохранить хорошие отношения, чем отстаивать свои интересы;
- вы понимаете, что итог намного важнее для другого человека, чем для вас;
- вы понимаете, что правда не на вашей стороне;
- у вас мало власти и шансов победить.

Стиль уклонения/избегания

Рекомендуется применять, когда:

- необходимо ослабить напряженную обстановку;
- вы хотите выиграть время;
- вы знаете, что не сможете разрешить конфликт в свою пользу;
- пытаться обсудить проблему сейчас опасно, т.к. это ухудшит ситуацию.

Стиль компромисса

Рекомендуется применять, когда:

- вы готовы к уступкам, чтобы договориться;
- вас может устроить временное решение;
- вы хотите прийти к соглашению быстро;
- вы предпочитаете получить хоть что-то, чем все потерять.

Стиль сотрудничества

Рекомендуется применять, когда:

- вы сможете выиграть только тогда, когда выиграет ваш партнер;
- решение проблемы важно для обеих сторон;

- у вас тесные и взаимосвязанные отношения;
- у вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- вы и ваш оппонент осведомлены о проблеме, желания и потребности обеих сторон известны;
- вы способны изложить суть интересов и выслушать друг друга;
- вы обладаете равной властью и на равных ищите решение проблемы.

Упражнение №4. «Верблюд»

Эта игра построена на непростом механизме принятия ведущим агрессии на себя. Ведущий становится, с одной стороны, провокатором, с другой стороны, нейтрализатором групповой агрессии и возникающего конфликта. Эффект игры построен на том, что ведущий провоцирует выплеск скрытой агрессии, затем, принимая ее на себя, что для самих участников является более безопасным, работает с ней, анализируя и нейтрализуя.

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях (можно заранее раздать карточки с названиями животных).

Ведущий подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу.

Затем ведущий встает в центр круга и говорит: «Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! ... Верблюд!»

Для того чтобы усыпить бдительность играющих, можно одному из них сказать слово «Кошка», а другому — «Лошадь».

Использовать такие упражнения лучше в тех ситуациях, когда агрессия в группе скрывается и блокируется. Ведущему важно понимать, что это упражнение будет эффективным лишь в том случае, если изначальный уровень доверия и уважения к нему участников достаточно высок, иначе эта игра может повысить недоверие к ведущему и даже вызвать обиду.

Еще одним механизмом этой игры является юмор: ведущий шутит над всей группой сразу, уравнивая всех, что позволяет в шуточной и безопасной форме отреагировать накопившуюся агрессию.

Важным аспектом этой игры является анализ тех эмоций, которые она вызвала. Важно наравне с серьезностью сохранять легкую и шуточную форму этого анализа. Выводом этой игры может стать то, что мы все когда-то злимся, а юмор и безобидные шутки друг над другом и над собой позволят избавиться от негативных эмоций. Главное, чтобы тот, над кем мы шутим, был готов к этой шутке, чтобы она не задевала его личного достоинства.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №7. «Жизнь в ресурсе»

Цель: Знакомство с понятием «личностный ресурс педагога». Приобретение базовых навыков психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Упражнение №1. «Разминка»

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, садятся в круг.

Ведущий: здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема нашего сегодняшнего тренинга связана с проблемой усталости, эмоционального перенапряжения. Сегодня мы постараемся найти в себе ресурс для преодоления подобного состояния, научимся применять специальные методики и техники. Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у вас сегодня преобладает.

Инструкция: постарайтесь вспомнить чувства, с которыми вы переступаете порог школы. Припомните чувство, с которым вспоминаете школьные дела дома, на отдыхе. Как вы чувствуете себя в школе чаще всего? Попробуйте мысленно «окупнуться» в мир чувств, овладевающих вами в стенах школы. Оцените выраженность того или иного чувства в баллах от «0» до «9», при том, что признаки, размещившиеся в левой колонке, соответствуют оценке «0», а правой - «9». Итак, как вы чувствуете себя в школе чаще всего?

Материал: бланк с 12 парами слов противоположного значения.

Довольным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Недовольным (у)
Спокойным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Встревоженным (т)
Расслабленным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Напряжённым (н)
Нужным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Лишним (т)
Отдохнувшим	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Усталым (н)
Здоровым	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Больным (у)
Смелым	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Робким (т)
Беззаботным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Озабоченным (н)
Хорошим	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Плохим (у)
Ловким	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Неуклюжим (т)
Уверенным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Неуверенным (н)
Радостным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Огорчённым (у)

- сумма баллов по шкале с индексом У (общая неудовлетворенность);
 - сумма баллов по шкале с индексом Т (тревожность);
 - сумма баллов по шкале с индексом Н (нервно-психическое напряжение).
- Обработка результатов.

Просчитывается сумма баллов по шкалам, обозначенным одинаковым индексом (индекс указан в конце каждой скобки в скобках - (У), (Т), (Н).

Полученные результаты вносятся в бланк.

Если сумма оценок по четырём субшкалам превышает или равна по (У) - 32 баллам, по (Т) - 32 баллам, по (Н) - 34 баллам, то наличие состояния констатируются.

Показатель выше 14 баллов - выше среднего. Существует риск проявления диагностируемых состояний.

Ведущий: Конечно, у каждого из нас сейчас, в данную минуту присутствует определённое настроение, определённое эмоциональное состояние. У кого – то это состояние позитивное, у кого – то восприятие мира на данный момент не вызывает радостных эмоций.

Неудовлетворенность, напряжение, тревожность приводят к усталости, которая может перейти в хроническую форму, стать следствием или причиной заболевания. Мы можем позаботиться о своем здоровье и обратиться к внутренним личностным ресурсам.

Усталость – это то, с чем мы сталкиваемся очень часто в нашей профессиональной деятельности. Давайте разберемся, что характерно для этого состояния.

Упражнение №2. «Продолжи предложение»

Ведущий: Продолжите, пожалуйста, предложение «Усталость – это....» (ответы участников тренинга).

Да, мы все по-разному воспринимаем чувство усталости. И всё же, что говорит по этому поводу наука?

Усталость представляет собой физиологическое или психологическое состояние человека вследствие длительного напряжения, связанного с трудом, повышенной эмоциональностью. Проявлением такого состояния служит снижение работоспособности, апатия, снижение настроения, затрудненность волевого усилия.

Усталость можно классифицировать по степени проявления на 3 вида – приятная, болезненная усталость и слабость.

Под приятной подразумевается такая усталость, которая возникает после удовлетворяющих человека спортивных нагрузок, физических действий или умственных нагрузок. Подобное состояние исчезает после обычного сна ночью либо непродолжительного отдыха.

Болезненная усталость проявляется болезненными симптомами – повышением температуры тела, отсутствием аппетита, вялостью. Причин у болезненного состояния множество, но все они обычно не связаны с перегрузкой, а являются показателем возникновения какого-либо заболевания, когда нужно обращаться за медицинской помощью

К наиболее распространенному виду усталости относят слабость. Возникает она в результате негатива (например, ссора с близким), нервного стресса, слишком большого объема работы.

Усталость может привести к депрессии или хроническому утомлению. Поэтому необходимо своевременно понять, в чем ее причина и научиться

данную причину избегать либо реагировать на нее более объективно и менее болезненно. В этом нам помогут приемы и техники для борьбы с усталостью

Сама по себе профессия педагога связана с большим эмоциональным напряжением, каждодневным стрессом. Порой мы даже говорим об эмоциональном выгорании педагогов. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах, чтобы справиться с усталостью, напряжением.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка.

Существует несколько видов ресурсов:

1. Поведенческие (положительная коммуникация, активная жизненная позиция, навыки психической саморегуляции).
2. Эмоциональные (положительный образ Я, стрессоустойчивость, чувство юмора).
3. Когнитивные (знание, позитивное мышление, творческое мышление).
4. Социально-психологические ресурсы (условия труда и отдыха, социальная поддержка, семья, друзья, цели, установки).

Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с усталостью. Во время сегодняшнего тренинга мы остановимся на некоторых ресурсах, будем работать со своим эмоциональным состоянием. Постараемся осознать собственные эмоциональные проблемы и активировать свои внутренние ресурсы.

Упражнение №3. «Поиск ресурса. Список моих ресурсов»

Ведущий: единственное, что человек может контролировать – это он сам. Всем остальным он может управлять только при помощи себя. То есть, если нам нужна помощь других людей, мы можем получить её, воздействуя на них самим собой: говоря какие – то слова, улыбаясь и жестикулируя. Если им наша жестикуляция понравится – помогут. Не понравится – значит надо жестикулировать как-то по-другому. Или слова другие подобрать. Именно поэтому важно работать, в первую очередь, с внутренними ресурсами.

Так же удобно считать, что все необходимые ресурсы для достижения цели у нас либо есть, либо мы можем их получить. Попробуем их поискать.

Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы:

1. Напишите все свои сильные стороны – то, что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни
2. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему, в том числе, на работе
3. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются.
4. Напишите, к какими внешними ресурсами вы можете воспользоваться в

нужную минуту.

5. Напишите 5 пунктов того, что вам нравится.

У каждого человека свои списки наслаждения. Так, изучение своего списка, который наполняет вас энергией с помощью каналов восприятия, будет отличным подспорьем в трудной ситуации.

Упражнение № 4. «Техники саморегуляции»

Дыхательная техника «Семь свечей» - помогает успокоиться, снять эмоциональное напряжение, усталость

Ведущий: Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь.

Зрительная техника «Ластик» помогает снять эмоциональный негатив, снимает усталость, душевную «тяжесть»

Ведущий: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №8. «Верь в себя, и у тебя все получится!»

Цель: создание условий для раскрытия внутренних ресурсов педагогов, совершенствование навыков саморегуляции и навыков позитивного самовосприятия, управление собственным эмоциональным состоянием.

Упражнение №1. «Комплименты»

Психолог: Неплохим началом здесь также может послужить позитивное выражение эмоций. Все вы знаете, что комплимент - это особая форма похвалы. С помощью комплимента мы выражаем одобрение и уважение к человеку. Людям нравится, когда им говорят приятное. Если вы хотите, чтобы окружающие ценили ваши усилия, вы должны ценить их собственные. Давайте похвалим друг друга.

Инструкция: сейчас мы по очереди будем передавать друг другу мяч. Тот,

кто передает мяч, должен сказать соседу что-нибудь приятное. Тот в свою очередь повторяет сказанное в свой адрес и делает комплимент следующему. И так по кругу.

Участники: участники по кругу передают мяч и говорят комплименты.

Вывод: Мы эмоционально друг друга поддерживали. Что для вас оказалось труднее: делать комплименты или принимать их? Продолжаем.

Упражнение № 2. «Брачное объявление»

Психолог: Ничто так не преуменьшает ресурсы стрессоустойчивости, как заниженная самооценка и собственная неуверенность. К сожалению, достоинствам уделяют гораздо меньше внимания, все силы уходят на борьбу со слабыми сторонами. Мы с вами, сейчас попробуем осознать свои сильные стороны.

Инструкция: в течение 5 минут каждый участник должен составить брачное объявление, в котором, прежде всего, нужно указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания физическим данным, постарайтесь описать характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним. Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека?

Участники: Участники записывают свои качества и обмениваются информацией. Затем ведущий зачитывает все объявления перед группой, остальные отгадывают чье это объявление было зачитано. При этом участники могут вносить поправки в текст объявления, в случае если кто-то написал что-либо неточно или упустил.

Обсуждение: Легче ли было писать о себе, почему? Что нового о себе узнали?

Вывод: Запомните, любить себя — это, прежде всего, ценить себя. А чтобы знать себе цену нужно уметь определять свои достоинства.

Упражнение №3. Мозговой штурм

Психолог: Скажите, почему некоторые люди не могут взобраться даже на лестницу, в то время как другие покоряют горы и прыгают с парашютом с высоты 10 тыс. метров? Или почему люди по-разному реагируют на один и тот же фильм?

Возможные ответы: воспитание разное, взгляды на жизнь, самооценка, чувства, настроения

Участники: участники высказывают свое мнение.

Психолог: Все дело в разных эмоциональных состояниях, испытываемых в конкретный момент времени. Любовь, злость, уверенность, страх, апатия — все это эмоциональные состояния, которые мы постоянно испытываем в течение дня. Они также индивидуальны, как отпечатки пальцев.

Мини лекция

Эмоциональное состояние можно определить, как «сумму всех неврологических процессов, происходящих с вами в определённый момент времени». Проще говоря, это ваше настроение.

И результатом настроения является ваше поведение.

Чтобы ваше поведение было особенным, чтобы вы не теряли чувство меры и самообладания, необходимо развивать в себе эмоциональную устойчивость.

Психолог: Давайте рассуждать дальше.

1. С чем у вас ассоциируется «эмоциональная устойчивость»?
2. Почему педагогам так важно сохранить эмоциональную устойчивость?
3. Как выглядит человек, который эмоционально стабилен, спокоен, уверен в себе и счастлив?
4. Хотите ли лично вы стать эмоционально устойчивым человеком?

Участники: участники отвечают на вопросы

Вывод: Эмоциональная устойчивость – интегративное свойство личности. Оно включает в себя эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты нашей психики. ЭУ связывают с особенностями темперамента, уровнем культуры, и умением выстраивать жизненные приоритеты. Своими словами, эмоциональная устойчивость – это способность управлять возникающими эмоциями при выполнении сложной деятельности.

Научитесь управлять эмоциями и избавитесь от многих проблем! Это не значит, что вы теперь никогда не будете, обижаться или злиться, но это означает, что у вас будет все необходимое, чтобы справиться с этими эмоциями и снова стать счастливыми.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №9 «На встречу своему здоровью»

Программа психологического тренинга «На встречу своему здоровью» направлена на помощь участникам в осознании и преодолении психологических барьеров, мешающих им достичь и поддерживать здоровый образ жизни.

Цель: помочь педагогам осознать важность заботы о своем здоровье и разработать психологические стратегии для поддержания здорового образа жизни.

Упражнение №1. «Знакомство и определение целей»

Приветствие и знакомство с участниками.

Вступление (5 минут): Введение в тему упражнения. Каждый из нас имеет свои собственные цели, которые могут влиять на наше поведение, решения и жизненный путь. Затем психолог предлагает участникам задуматься о своих собственных целях и как они могут быть связаны с их здоровьем, личным ростом и счастьем.

Педагоги делятся на пары или небольшие группы (2-4 человека в каждой). Главная задача участников помочь друг другу определить свои цели по вопросам

здоровья. Педагоги по очереди поделиться своими целями со своими партнерами или всей группой. После того как участник поделится своими целями, партнеры или группа задают вопросы и дают обратную связь.

После того как каждый участник поделился своими целями, проводится активное общее обсуждение в группе. Педагоги делятся своими наблюдениями, определяют, какие цели кажутся наиболее важными и значимыми для них и почему. Следующий шаг - обсуждение как именно достижение этих целей может повлиять на их здоровье и благополучие.

Упражнение 2. «Моя мотивация к здоровью»

Короткое введение о важности здоровья для общего благополучия и качества жизни.

Участники пытаются записать или наметить на листе бумаги свои текущие цели и желания, связанные с здоровьем. Это могут быть физические, эмоциональные, социальные или духовные аспекты их жизни.

Затем в группе педагогов обсуждаются самые значимые вопросы для саморефлексии:

1. Какие факторы могут мешать вам уделять достаточное внимание своему здоровью?
2. Какие преимущества вы видите в том, чтобы принимать более активное участие в заботе о своем здоровье?
3. Какие шаги вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы улучшить свою мотивацию к здоровью?

Предложите участникам создать "визуальное напоминание" своей мотивации к здоровью. Это может быть что-то такое, как коллаж изображений, символизирующих их цели и желания в области здоровья, которые они могут разместить на видном месте (например, на холодильнике или в рабочем пространстве).

В конце занятия психологу важно подчеркнуть важность регулярного обновления и переоценки своей мотивации к здоровью. Диалог и открытость для обсуждения любых проблем или успехов, с которыми сталкиваются педагоги в повседневной жизни.

Упражнение №3. «Понимание препятствий»

Обсуждение типичных психологических препятствий для регулярного поддержания здорового образа жизни.

Цель: помочь участникам осознать свои внутренние и внешние препятствия на пути к достижению целей и разработать стратегии их преодоления.

Ход упражнения:

Введение (5 минут): Ведущий объясняет цель упражнения и направления работы. Говорит, что каждый из педагогов сталкивается с препятствиями на пути к своим целям и как внутренние, так и внешние факторы могут влиять на способность их преодолевать.

Идентификация препятствий (10 минут): Участники записывают на бумаге список своих текущих целей или желаемых достижений. Затем каждый участник анализирует и записывает какие внутренние препятствия (например, страх, лень, неуверенность) и внешние препятствия (например, отсутствие ресурсов, времени или поддержки окружения) могут помешать им достичь этих целей.

Обсуждение (15 минут). После того, как участники определили свои препятствия, они делятся своими наблюдениями с группой. Психолог стимулирует обсуждение, задавая следующие вопросы:

1. Какие из этих препятствий вы считаете самыми серьезными или наиболее значимыми?
2. Как эти препятствия могут влиять на вашу мотивацию и эмоциональное состояние?
3. Существуют ли у вас опыт или стратегии, которые помогли бы вам преодолеть эти препятствия?

Разработка стратегий преодоления (20 минут): Участники работают индивидуально или в парах, чтобы придумать стратегии преодоления каждого идентифицированного препятствия. Они могут обсудить методы, которые они уже пробовали в прошлом, или придумать новые подходы.

Подведение итогов (10 минут): Каждый участник делится своими наиболее эффективными стратегиями с группой. Затем ведущий суммирует обсуждение, подчеркивая важность осознания и преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Это упражнение может помочь участникам лучше понять свои препятствия и разработать стратегии их преодоления, что способствует развитию личности и достижению поставленных целей.

Обучение техникам релаксации и дыхательным упражнениям.

Обсуждение влияния стресса на здоровье и способам управления своим состоянием.

Упражнение №4. «Мои внутренние барьеры»

Цель: Осознание и идентификация личных внутренних барьеров, которые могут мешать достижению желаемых целей и развитию личности.

1. Рефлексия и осознание: попросите участников уединиться на несколько минут, затем предложите им задать себе следующие вопросы и записать ответы в дневник:

- Какие мысли или убеждения могут быть препятствиями на моем пути к достижению целей?
- Есть ли у меня какие-то повторяющиеся образцы поведения или реакции, которые могут мне мешать?

2. Идентификация внутренних барьеров: После рефлексии, попросите участников записать на листе бумаги как минимум три внутренних барьера, которые они идентифицировали. Это могут быть такие вещи, как страх провала, низкая самооценка, перфекционизм и т.д.

3. Анализ и обсуждение: После того как участники идентифицировали

свои внутренние барьеры, попросите их обсудить свои выводы в группе или с партнером. Можно задать следующие вопросы для обсуждения:

- Какие барьеры наиболее сильно влияют на вашу жизнь и почему?
- Как эти барьеры могут влиять на ваш успех и счастье?
- Как можно начать преодолевать эти барьеры?

4. План действий: В завершение упражнения, попросите участников разработать план действий для преодоления каждого идентифицированного внутреннего барьера. Этот план может включать в себя конкретные шаги, которые они могут предпринять для изменения своего мышления.

5. Обратная связь и поддержка: Подчеркните важность поддержки и обратной связи в процессе преодоления внутренних барьеров. Предложите участникам обмениваться контактами для поддержки друг друга в их усилиях.

6. Завершение: Закончите упражнение с позитивными словами и подчеркните важность самосострадания и терпимости к себе в процесс.

Это упражнение может помочь участникам лучше понять свои внутренние барьеры и разработать стратегии для их преодоления.

Упражнения 5. «Мои факторы стресса, способы управления стрессом»

Психолог помогает участникам осознать свои основные причины стресса и разработать стратегии управления стрессом.

Педагоги располагаются в удобном положении и сосредотачиваются на своем дыхании в течение нескольких минут, чтобы успокоить ум и тело.

Каждому участнику необходимо записать свои основные источники стресса. Могут быть различные ситуации, люди, или обстоятельства, которые вызывают у них дискомфорт или тревогу. Поощрите педагогов быть откровенными и написать все, что приходит на ум.

Анализ причин стресса.

Это упражнение поможет участникам лучше понять свои причины стресса и научиться управлять ими более эффективно.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие №10. «Я себе нравлюсь»

Цель: Осознание педагогами своей индивидуальности. Создание условий для поиска своих сильных сторон. Развитие умения любить и ценить себя. Тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления. Профилактика эмоционального выгорания.

Упражнение № 1. «Из чего сделан Я?»

Цели:

- тренировка самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления;
- развитие творческих способностей и умения участников тренинга соединять идеи из разных областей чувственного опыта;

- тренировка навыков эффективной презентации.

На столе разнообразные материалы:

- воск,
- нитка шерсти;
- стекло;
- камень;
- дерево;
- кусок прозрачного полиэтилена;
- резинка;
- металл (проволока, пластинка железа),
- алюминиевая фольга,
- вата,
- вода,
- масло.

Все эти материалы, кроме прямого своего назначения и применения, имеют метафорическую, образную составляющую.

1. Вспомним, с какими качествами ассоциируются железо, сталь?
2. Как метафорически может рассказать о человеке его сравнение с камнем? С водой?
3. На какую метафору натолкнет вас легкая, как пух вата? Из чего «вы сделаны»? На что похож ваш характер? Ответьте на этот вопрос.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему я так представляю себя? Какие жизненные ситуации могут объяснить мой выбор?
2. Каково взаимоотношение между «моим материалом» и «материалом» других?
3. Хотелось бы мне быть другим? Почему?

Упражнение №2. «Я учусь у тебя»

Участники выходят в круг. Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя.....(называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача, принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль. «Да у меня можно научиться....» или «Да, я могу научить....». Затем он бросает мячик другому участнику.

Упражнение №3. “Морское путешествие”

Все участники становятся в круг. Ведущий говорит названия фигур и объясняет, как их показывать:

- “ капитан” – (выполняется одним игроком – рука подносится ко лбу);
- “ спасательный круг” – (2 человека берутся за руки);
- “ бочка” – (3 игрока обхватывают друг друга за плечи);
- “ шлюпка” – (4 игрока становятся друг за другом, руками имитируя

движения весел).

Участники начинают хаотично двигаться. По команде ведущего они должны объединиться и изобразить названную фигуру. Участники, оставшиеся вне фигуры, попадают в плен к пиратам, т.е. выходят из зоны игры.

Цель: повышения энергетического потенциала, развитие внимания, быстроты реакции.

1. Я не случайно выбрала это упражнение в качестве примера, поскольку все мы с вами являемся капитанами нашего корабля по имени «Жизнь» и только от нас зависит насколько комфортным будет плавание.
2. Давайте сейчас с помощью небольшого теста попробуем определить насколько сильно вы себя любите.

Упражнение №4. «Любите ли вы себя?»

Психологический тест:

1. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
2. Считаете ли, что Вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли привычку вспоминать и переживать прежние разговоры и ситуации?
5. Испытываете ли Вы смущение, когда Вас хвалят в Вашем присутствии?
6. Можете ли длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?
9. Трудно ли Вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Подсчет баллов:

- за каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 получите 5 баллов, за ответ «да» на эти вопросы – 0 баллов;
- за ответы «да» на вопросы 1 и 10 – 5 баллов, за ответы «нет» на эти вопросы – 0 баллов.

Результаты:

- 35-50 баллов: вы себя любите, значит, любите и других, что в большей степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы, и корабль вашей жизни плывет под парусами. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.
- 15-30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете свои способности, обращая внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

- 0-10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом.

Рефлексия.

Прощание.

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

- требования к специалистам;
- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);
- требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное);
- современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное);

11. Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).

Будущим педагогам-психологам предлагалось выполнить следующие задания.

Задание 1. (по кн.: Чернышев А.С. и др. Технологии в изучении психологии. – М., 2003. – гл.4,5.) Распределить суждения из списка по соответствующим категориям. Номера правильных ответов занести в таблицу:

П/п	Категории	№№ выбранных ответов	Подсказка
1.	Основные функции эмоций		3 правильных ответа
2.	Основные функции воли		2 правильных ответа
3.	Формы переживания чувств		5 правильных ответов
4.	Структура волевого акта		5 правильных ответов
5.	Высшие чувства		4 правильных ответа
6.	Локус контроля		2 правильных ответа

Итого:	Оценка	Набранные баллы	Количество ошибок

Список суждений:

1. Саморегуляция (власть над собой)
2. Регулятивная
3. Экспрессивная
4. Управление социальной ситуацией
5. Мотив поведения
6. Чувственный тон
7. Постановка цели
8. Осознание путей достижения
9. Эмоции
10. Настроение
11. Борьба мотивов
12. Выполнение решений
13. Аффект
14. Стресс
15. Принятие решений
16. Праксические
17. Внешний
18. Интеллектуальные
19. Внутренний
20. Нравственные
21. Эстетические

Шкала для оценивания ответов:

Оценка	Баллы	Ошибки
Отлично	18 - 21	1 - 3
Хорошо	14 - 17	4 - 6
Удовлетворительно	10 - 13	7 - 9
Неудовлетворительно	9 и менее	10 и более

Задание 2. Провести наблюдение по предложенному плану и сделать выводы о состоянии человека.

Внешние проявления эмоций взрослых людей (бланк для наблюдения)

Характер эмоциональных проявлений		Условная оценка
Мимика и дыхание		
1.	Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное	5
2.	Слегка взволнован; нахмурен лоб, приподнятые брови, уголки губ слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное	4
3.	Заметно взволнован; брови высоко подняты, губы сжаты, уголки губ опущены, дыхание учащенное и неритмичное	3

4.	Сильно взволнован; зубы сжаты, желваки на щеках, рот неестественно открыт, уголки рта опущены, заметна асимметрия мимики, резкое учащение дыхания	2
5.	Очень напряжен; оскал зубов, губы вытянуты вперед трубочкой или сосательные движения	1
Скованность тела		
1.	Координированные, <input type="checkbox"/> легкие <input type="checkbox"/> движения	5
2.	Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4
3.	Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, некоторая неуклюжесть движений	3
4.	Заметная скованность, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность	1-2
Тремор (дрожание)		
1.	Отсутствует	5
2.	Небольшой тремор пальцев	4
3.	Заметный тремор рук	3
4.	Тремор рук и ног	2
5.	Тремор рук и ног, дрожание на лице	1
Вазомоторные (сосудистые) реакции		
1.	Обычная окраска лица	5
2.	Легкое покраснение или побледнение	4
3.	Заметное покраснение или побледнение	3
4.	Покраснение пятнами на лице, шее и теле	1-2
Общий итог*:		
Оценка психического состояния:		

*20 баллов – оптимальное функциональное состояние. Чем меньше баллов, тем больше выражено эмоциональное переживание.

Задание 3. Ознакомиться с фрагментом рассказа В. Янковского «В гостях у самурая» (см. задание 9 в кн.: *Чернышев А.С. и др. Технологии в изучении психологии.* – М., 2003. – гл.5). Письменно охарактеризовать

- этапы изменения психических состояний у героев фрагмента;
- психологические механизмы эффективной саморегуляции самурая и русского охотника.

Заполнить таблицу:

Категории анализа	Японский офицер-самурай Ямазаки	Русский офицер-дворянин В. Янковский
Этапы изменений психических состояний		
Психологические механизмы саморегуляции		
Содержание мотивации		

Задание 4. Ознакомиться с фрагментом рассказа Н.И.Яблонского ☐ Четыре времени года ☐ (см. задание 10 в кн.: *Чернышев А.С. и др. Технологии в изучении психологии.* – М., 2003. – гл.5). Письменно охарактеризовать динамику

изменений психического состояния охотника. Дать психологическое объяснение качественной перестройке его состояния при встрече с медведем.

Задание 5. Перечислить изученные теории эмоций и дать их краткую содержательную характеристику.

Задание 6. Перечислить изученные теории воли и дать их краткую содержательную характеристику.

Задание 7. Дать характеристику особенностей эмоциональной регуляции состояний и поведения человека.

Задание 8. Дать характеристику особенностей волевой регуляции состояний и поведения человека.

Задание 9. Провести сравнительный анализ механизмов эмоциональной и волевой регуляции поведения и деятельности педагога.

Задание 10. Описать педагогическую ситуацию и состояние в ней известного педагога, дать психологический анализ.

13. Список литературы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) "Об образовании в Российской Федерации". - URL: - https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/82d348bfa91f54b262e7b00b71659c9f5c69e2ad/ (дата обращения 05.05.2025)
2. Концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации: утверждено 29.08.2022, № ВФ/ 1-Кн.— Текст: электронный. // Министерство науки и высшего образования РФ. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/516/xdfty8026hfpsj25wku83syp6akmxdr9.pdf>.
3. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования): приказ Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н.— Текст: электронный. // КонсультантПлюс: [официальный сайт]. — Москва, 2023. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/.
4. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 N 38575). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/ (дата обращения: 09.02.2025)
5. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации"). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_378772/ (дата обращения: 10.02.2025)

6. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/ (дата обращения: 11.11.2024)
7. Письмо Минпросвещения России от 30.05.2022 N ДГ-1349/07 "О направлении Концепции и плана" (вместе с "Концепцией развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года», "Планом мероприятий на 2022 - 2025 годы по реализации Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года"). - Текст: электронный http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_419883/8994b17011667411d2952ab7d0760c3c190290ed/ (дата обращения: 10.12.2024)
8. Афанасьева, Ю. А. Психопрофилактика эмоционального выгорания работников образовательной сферы / Ю. А. Афанасьева, Э. А. Дзампаева // Повышение качества подготовки педагогических кадров: Проблемы. Инновационные технологии. Опыт : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Владикавказ, 19–20 декабря 2018 года / Под общей редакцией Ж.Х. Баскаевой. – Владикавказ: Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, 2019. – С. 386-389. – EDN WRDHBN. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41711419> (дата обращения: 21.12.2022)
9. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /О.И. Бабич - Изд. Учитель, 2009. - 167 с.
10. Блинков А.Н., Лебединцева О.И. Профессиональное выгорание как следствие дефицита профессиональной готовности (на основе анализа научной литературы) // Акмеология. 2018. №1 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kak-sledstvie-defitsita-professionalnoy-gotovnosti-na-osnove-analiza-nauchnoy-literatury> (дата обращения: 20.12.2022).
11. Буртовая Н.Б. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы// Вестник ТГПУ. 2010, Вып. 12 (102). С. 141-148. URL: <https://psibook.com/articles/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotsion>
12. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. - Москва: Ось-89, 2003. – 176.
13. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во «Питер», 2005. – 300 с.

14. Неруш Т.Г. Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций // Изв. Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kak-spetsificheskaya-forma-professionalnyh-destruktsiy> (дата обращения: 20.12.2022).
15. Понамарева О. П. Научное обоснование системы профилактики профессионального выгорания у работников образовательных организаций: дис. – Ростов-на-Дону: дис. канд. мед. наук, 2019. URL: https://irioh.ru/wp-content/uploads/2019/03/Ponamareva_avtoroferat.pdf (дата обращения: 21.12.2022)
16. Современный педагог: профессиональное становление и развитие в Арктике: коллективная монография / Ю.А. Афонькина, Т.В. Кузьмичева, Е.Л. Голишникова, И.А. Синкевич, Т.В. Тучкова, Я.Н. Белявская, А.С. Соснина, Н.М. Шушкова [электронное издание]. СПб: СКИФИЯ-ПРИНТ, 2024. – 112 с.