

«Утверждаю»
Директор МБОУ СШ № 133
Т.В. Глассон
Пр. №01-04-11/3
от «23»_января__2024г.

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ МБОУ СШ №133
«ФОРМУЛА УСПЕХА»
(ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ)**

Цель программы: повышение стрессоустойчивости педагогов как профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Задачи программы:

- определение актуального эмоционального состояния участников для осознания ими личной заинтересованности;
- развитие навыков рационального использования собственного времени;
- повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями);
- актуализация творческого, креативного развития педагога

Формы и методы работы:

Диагностика, групповая дискуссия, освоение техник саморегуляции и самоподдержки групповое обсуждение, психогимнастика

Участники программы:

- педагоги и психологи образовательного учреждения (группа до 15 человек);
- ведущий группы (психолог);
- примерная продолжительность одного тренингового занятия составляет 1,5–2 часа,

Ожидаемые результаты:

- повышение стрессоустойчивости;
- стабилизация эмоционального состояния;
- переживание чувства защищенности и уверенности в себе;
- способность к самоорганизации и саморегуляции эмоциональных состояний.

Принципы построения взаимодействия с педагогами в формате тренинга профилактики эмоционального выгорания:

- принцип личностно ориентированного стиля общения с педагогами;
- принцип сотрудничества: формирование новых знаний, нового опыта в ходе совместной работы психолога и педагога у каждого из участников взаимодействия;
- принцип дифференцированного подхода: учет индивидуальных особенностей педагогов;
- принцип безопасности: создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с педагогами атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь;

– принцип вариативности, гибкости: готовность психолога учитывать при взаимодействии с педагогами нестабильность их эмоционального состояния и непредсказуемость самой ситуации общения

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ФОРМУЛА УСПЕХА»

Занятие 1. Знакомство с основными понятиями стрессоустойчивости и синдрома эмоционального выгорания, самодиагностика степени эмоционального выгорания каждым участником группы.

1. Введение (экспрессдиагностика)
2. Введение правил работы группы.
3. Ознакомление с основными понятиями синдрома эмоционального выгорания.
4. Опросник на определение уровня психического выгорания (MBI)
5. Упражнение «Карусель общения», аффирмация на успех
6. Рефлексия.

Занятие 2. Развитие навыков рационального использования собственного времени

1. Актуализация опыта и знаний, полученных на предыдущем занятии.
2. Определение организационных факторов, влияющих на эмоциональное состояние педагогов в МБОУ СШ №133
3. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...», упражнение «Мой секундомер», упражнение «Завершение предложения», упражнение «Куда уходит наше время», упражнение «Золотая рыбка»
4. Упражнение «Постановка целей»
5. Упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра
6. Рефлексия

Занятие 3. Повышение уровня грамотности педагогов вопросу сохранения Психологического здоровья

1. Актуализация опыта и знаний, полученных на предыдущем занятии.
2. Создание условий для более глубокого познания себя и других людей.
3. Упражнение «Стакан с водой», упражнение «Ассоциации», упражнение «Мой стресс»
4. Тест на стрессоустойчивость
5. Рефлексия

Занятие 4. Снижение психоэмоционального напряжения.

1. Актуализация опыта и знаний, полученных на предыдущем занятии.
2. Упражнение «Радуга настроения», упражнение «Лимон», упражнение «Сосулька» («Мороженое»), упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы»
3. Дыхательная гимнастика
4. Визуализация

5 Упражнение «Улыбка на весь день»

6. Рефлексия

Занятие 5, 6. Развитие умения бесконфликтно общаться с различными Категориями людей (коллегами, учениками и их родителями)

1. Актуализация опыта и знаний, полученных на предыдущем занятии.

2. Упражнение «Один день из жизни педагога», упражнение «Марионетка»

3. Развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Почтальон Печкин». Упражнение «Рисование вдвоем»

6 Педагогический практикум

7. Рефлексия

Занятие 7. Актуализация творческого, креативного развития педагога

1. Актуализация опыта и знаний, полученных на предыдущем занятии.

2. Упражнение «Визитка», упражнение «Принцесса, дракон и самурай

3. Теоретическая часть

4. Упражнение «Объявление», упражнение «Перекинь мяч», упражнение «Путешествие», упражнение «Перевертыши»

5 Рефлексия

Занятие 8 Подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи

1. Коллаж/плакат

2. Презентация работ

3. Рефлексия

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: определение актуального эмоционального состояния участников.

Введение (шуточная экспресс-диагностика)

1. Часто ли Вы задумываетесь о смене сферы деятельности? (если да, то напишите букву Д).
2. Часто ли Вы раздражаетесь, когда Вас вызывает начальство? если да, то напишите букву О).
3. Берете ли Вы работу на дом? (если да, то напишите букву Х).
4. Чувствуете ли Вы себя уставшим в последние дни отпуска /перед выходом на работу? (если да, то напишите букву Ы).
5. Получаете ли Вы удовольствие от возможности профессионального саморазвития? (если да, то напишите букву Т).

Давайте посмотрим, получается ли у Вас слово? Сколько букв Вы написали?

А теперь предлагаем Вам определить уровень своего психического выгорания в нашей профессии.

Опросник на определение уровня психического выгорания (MBI)

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.

Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день»».

Текст опросника:

ОТВЕТЫ

Никогда

Очень редко

Иногда

Часто

Очень часто

Каждый день

ВОПРОСЫ

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с

коллегами

8. Я чувствую угнетенность и апатию

9. Я уверена, что моя работа нужна людям

10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление

13. Моя работа все больше меня разочаровывает

14. Мне кажется, что я слишком много работаю

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе

18. Во время работы я чувствую приятное оживление

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами

22. В последнее время мне кажется, что коллеги все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов:

Обработка результатов:

Опросник имеет 3 шкалы «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Ключ:

«Психоэмоциональное истощение» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Содержательные характеристик шкал

«Психоэмоциональное истощение» – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми.

Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с

окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Теоретическая часть

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

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Выделяют три стадии эмоционального выгорания педагогов:

1-я стадия «Напряжение»

Симптомы: неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия.

2-я стадия «Резистенция»

Симптомы: неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия «Истощение»

Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения

Упражнение «Карусель общения»

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

Материалы: мягкая игрушка.

Участники по кругу передают мягкую игрушку и у кого из участников игрушка продолжают фразу, заданную ведущим. Если другие участники группы чувствуют в этой ситуации, то же самое, то они встают (участники ощущают рядом с собой людей со схожими «проблемами» и радостями).

1. Я люблю...
2. Мне грустно, когда...
3. Я сержусь, когда...
4. Я горжусь собой, когда...
5. Я радуюсь...
6. Мне трудно, когда...
7. Если меня приглашает к себе начальство...
8. Когда я вижу в глазах учеников интерес, ...
9. Выходя с работы, я...
10. Когда я делюсь с коллегами своим опытом, ...
11. Больше всего я боюсь...
12. Я нервничаю, когда...
13. Меня огорчает...
14. Когда я общаюсь с родителями учеников, ...
15. Когда я хвалю себя за выполненную работу, ...

Аффирмация на успех

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

- 1 группа. Когда вы устали, двигайтесь медленно.
- 2 группа. Двигайтесь спокойно, не спеша, но не останавливайтесь.
- 3 группа. Вы устали по вполне объективным причинам.
- 4 группа. Вы устали, потому что многое меняете и делаете.
- 5 группа. Вы устали, потому что вы растете.
- 6 группа. И когда-нибудь этот рост сможет по-настоящему вдохновить вас.

Вопросы для рефлексии: «Как именно Вы ощущаете свою профессиональную «усталость»? Что это за симптомы? Как давно они появились? Что помогает Вам двигаться дальше?»

Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: развитие навыков рационального использования собственного времени.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Задача участников - поменяться местами в зависимости от указанного условия, не договариваясь между собой. Ведущий пытается занять пустующее место. Если ему это удастся, то на его место становится тот человек, которому не досталось стула. По команде ведущего меняются местами те, кто:

- всегда успевает в рабочее время выполнить все необходимое;
- планирует свой рабочий день заранее;
- кто не успевает отдохнуть в выходные;
- кто часто замечает нехватку свободного времени.
- никогда не опаздывали на работу;
- чаще всего успевает выполнить все необходимое;
- планирует день заранее;
- успевает отдохнуть в выходные;
- часто ощущает нехватку рабочего времени.

Вся наша жизнь – на бегу. Мы торопимся все успеть: хорошо учиться, «вовремя» выйти замуж, родить ребенка, сделать карьеру, а еще уделить внимание мужу и себе, позвонить родителям.... И часто можно слышать фразы «Я ничего не успеваю, я все время на работе, мне некогда заняться собой...».

Время – это ценность, которая дается нам природой. Эффективно использовать этот подарок – вот цель, которая присуща каждому человеку с рождения. Но многие об этой цели не догадываются и потому транжирят время так же, как и деньги. Но если деньги можно делать, делать время еще никому не удавалось.

«За кусочек золота не купишь кусочек времени» – так гласит китайская мудрость. Время нельзя ни купить, ни произвести, однако его можно накопить. Главное – искать ресурсы не в самом времени, а в себе. Идея разработки правил организации времени возникла в Европе в 60-е гг. 20 века и называется эта отрасль – тайм-менеджмент. Взяв ее на вооружение, любой человек способен решить проблему нехватки времени, а значит добиться успеха и в профессии, и в личной жизни, сохранить душевное равновесие и физическое здоровье. Сегодня мы поговорим о том, как найти время для работы, для семьи и для себя любимой.

А сейчас я предлагаю Вам обратиться к своим ощущениям.

Упражнение «Мой секундомер»

Закройте глаза. Вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет 1 минута: открыть глаза и поднять руку. Отсчитывать секунды нельзя. Оптимальным является время от 55-65 сек. Если человек раньше поднимает руку – слишком спешите по жизни, если более 66 сек – вы предпочитаете не торопиться.

Упражнение «Завершение предложения»

Для меня время – это... Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше – положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: демонстрация ошибок при постановке целей.

Инструкция: «Вызывается доброволец. Ведущий начинает говорить с ним в быстром темпе, чтобы создать момент растерянности. Как бы между делом нужно обратиться к аудитории: «Смотрите внимательнее, что сейчас

будет происходить».

Примерный текст для добровольца: «Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.»

Далее ведущий ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Через 15 секунд звучит команда «Стоп!» Далее следуют комментарии ведущего. Если участник загадал, но не произнес желания, то, как Рыбка догадается о них? Если произнес, ведущий повторяет их так, как было сказано. Например:
Участник: Дом...

Ведущий: (рисует дом).

Вот тебе дом. Получи! Или: хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

Участник: кучу денег.

Ведущий: скиньтесь по рублю! Вот куча монет. Получи.

Участник: хочу быть счастливым!

Ведущий: обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года. Можно повторить игру еще с одним-двумя участниками».

Далее ведущий задает группе вопрос: что сейчас происходило? Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Информационный блок

Правило Парето и матрица Эйзенхауэра.

Существует, так называемый, закон Парето, который гласит примерно следующее: 20% всего, что мы делаем, приносит нам 80% результата. Все остальные 80% наших усилий создают всего лишь 20% результата

Другими словами, результативна лишь 1/5 часть нашей деятельности, лишь 1/5 времени мы тратим оправданно. На что же уходят остальные 4/5 наших ресурсов и времени? А вот на что:

- на поддержание текущего уровня комфорта;
- на выполнение неважных и несрочных дел;
- на выполнение задач, которые в принципе может выполнить кто-то другой;
- на выполнение задач, от которых вообще можно отказаться.

Важными можно назвать те дела, от которых зависит успешная, здоровая, эмоционально насыщенная жизнь. Срочными – дела, которые нельзя отложить.

Эйзенхауэр для наглядности разработал матрицу. Смысл ее в том, что в начале, нужно каждое дело или задачу оценить по приоритетности в одну из четырех групп:

Сферы жизни

1. отношения и семья _____ часов
2. здоровье и спорт _____ часов
3. деньги _____ часов
4. учеба, карьера _____ часов
5. личностный рост _____ часов
6. друзья и окружение _____ часов
7. яркость жизни _____ часов

8. духовный рост и творчество _____ часов

Итого = _____ часа

А - Важное и срочное, это Аврал!

В - Важное и не срочное.

С - Срочное, но не важное.

Д - Не срочное и не важное. Д – «дурацкие» дела.

Для наглядности обозначим их буквами: А, В, С, Д.

А - Важное и срочное.

Только незапланированные, форсмажорные, внезапно возникшие дела.

Часто они появляются в результате кризиса или аврала. Эти дела очень важные и откладывать их не получится. Если человек правильно организован, то эта часть дел минимальна.

В - Важное, но не срочное.

Дела и задачи, которые мы относим к этой категории и выполняем, чаще всего результативны. Отсутствие спешки помогает спланировать дела: наметить сроки и способы выполнения задачи. Это самые большие по времени дела. Если человек сосредоточивает свое внимание на этих задачах, то он чаще всего добивается успеха. Но если такие дела постоянно откладывать, то они могут перейти в разряд авральных!

С - Не важное, но срочное.

Чаще всего это незапланированные второстепенные дела, никак не влияющие на нашу жизнь, но требующие срочного внимания. Многие причисляют их ошибочно к важным. Поэтому нужно научиться понимать действительно ли это для вас важное дело или нет.

Д (Д) - Не важные и не срочные.

Это поглотители времени. Они забирают много времени, но не приносят никакого результата. Часто советуют, что от них просто нужно избавляться. Но так как они легки и интересны, то отказаться от них бывает сложно. И поэтому можно выделять на них время по остаточному принципу.

Упражнение на распределение задач по принципу матрицы

Эйзенхауэра

Индивидуально: распределить предложенные в списке дела в соответствии с матрицей Эйзенхауэра (4 минуты).

Педагоги объединяются в группы по 4 человека. Задача: прийти к общему решению за 3 минуты.

Обсуждение результатов

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья.

Упражнение «Стакан с водой»

Инструкция: «Возьмите в руки стакан с водой. – Что случится, если бы я попросила бы вас держать стакан несколько минут? – А если бы вы держали его на протяжении часа? – А если весь день? – Хорошо. Обсуждая эту тему всего несколько минут, что вы чувствуете? Что вы хотите сделать со

стаканом сейчас? – Поставить стакан, – ответ. – Это точно! С проблемами так всегда. Только подумал о них – и они тут как тут. Начнешь думать о них дольше – они уже зудят. Будешь думать о них еще больше – они тебя окончательно парализуют. Чтобы решать проблемы, думать о них важно. Но еще важнее научиться вовремя, ставить их на место.

Упражнение «Ассоциации»

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Обсуждение результатов теста

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму. Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы.

Обсуждение полученных результатов.

Упражнение «Мой стресс» (Колошина Т. Ю., Трусь А. А.)

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) стресса».

1. Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем, не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?

Обсуждение рисунков

Тест на стрессоустойчивость

Раздражает ли вас:

1. Смятая страница книги и журнала, которую вы хотите прочитать?
2. Небрежно одетые дети?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице?
5. Человек, кашляющий в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти?
7. Когда кто-то смеется в невпопад?
8. Когда кто-то учит вас, что делать?
9. Когда кто-то опаздывает?
10. Вы смотрите фильм и его комментируют?
11. Когда в поезде вам мешают отдыхать?
12. Когда дарят вам не нужные вещи?

13. Пересказывают содержание книги, а вы ее хотели прочитать?

14. Слишком сильный запах духов?

15. Коллега, слишком жестикулирующий во время разговора?

16. Когда коллега, употребляет иностранные слова?

Ключ: да, безусловно - 3 б., да, но не очень - 1 б., нет – 0 б.

Результат: более 36 баллов. Вас не отнести к терпеливым и спокойным людям. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает вашу нервную систему.

От 13 до 36 баллов. Вас раздражают очень неприятные вещи не драматизируйте повседневные невзгоды, вы способны легко забывать о них.

Менее 13 баллов. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стресса.

Теоретическая часть

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Он позволяет человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1 – реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2 – фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности в себе.

3 – реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Радуга настроения» (проводится в начале и конце занятия)

Оборудование: карточки с основными 6 цветами. Предложить участникам выбрать цвет настроения.

Общая психологическая характеристика цветов:

Красный цвет – люди, предпочитающие этот цвет, полны энергии и чувства собственного достоинства

Оранжевый – цвет мечтателей, а так же с сильной интуицией.

Желтый – этот цвет выбирают интеллигентные и коммуникабельные личности, легкие и смелые в общении.

Зеленый – этот цвет выбирают люди, стремящиеся к самоутверждению.

Тот, кто выбирает зеленый цвет, желает нравиться.

Голубой – цвет беззаботности, люди, которые предпочитают его, как правило, не любят брать на себя обязательства.

Синий – люди, выбирающие этот цвет, скромны и меланхоличны.

Синий - означает спокойствие.

Фиолетовый – предпочитают легко внушаемые люди.

Я прошу вас сейчас изобразить, без слов, только позой и лицом, Очень Уставшего Педагога. Того, который идет на работу через силу, через «не могу» и только потому, что деваться ему некуда, запланированную работу он еще выполняет, но при малейшем стрессе: конкурс, о котором он не знал, какая-то работа по документации, которую он не ожидал, вызывают сильное раздражение. Попробуйте, сядьте, как он будет сидеть, как смотреть...

Медитация

А теперь вы поехали в отпуск. Закройте глаза и вспомните не картинку, а запах и ощущения кожей и звуки самых приятных моментов своего отпуска. Пауза. Сядьте теперь так, как вам хочется. Посмотрите друг на друга, видите разницу?

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз, колиты и др.)»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервнопсихическое напряжение. Говорят клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

Упражнение «Лимон»

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите 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».

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.

Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. 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. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями».

Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы»

Инструкция: «Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трех фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём...»

Дыхательная гимнастика

Инструкция: «Очень простой и эффективный метод. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.

- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- Повторите цикл».

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором легкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания.

Дыхательная релаксация по методу йогов

Инструкция: «Это наиболее древняя техника дыхательной релаксации, методически напоминает абдоминальное дыхание. Её следует также практиковать по 10 дыхательных циклов за подход, в 1-3 подхода с перерывами. Техника такова:

- Медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая про себя до пяти.
- Задержите дыхание, снова считая до пяти.
- Полностью выдохните воздух через рот или нос, считая до пяти.
- Сделайте 2 вдоха-выдоха в своем обычном ритме.
- Повторите цикл.

Мудрые буддийские гуру советуют применять эту технику в минуту сильных эмоций, волнений, гнева, паники, и обязательно перед принятием важных решений».

Визуализация

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте, что все свое напряжение вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд уехал и увез все ваши несчастья. Представьте, что ваше эмоциональное напряжение – туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой – он лопнет. С ним вместе лопнут и ваше напряжение, и ваше отчаяние».

Упражнение «Улыбка на весь день»

Проводить это упражнение желательно утром, после пробуждения, т. к. оно настраивает на бодрое, жизнерадостное настроение на весь день.

Кончики губ растягиваем до ушей и в таком положении напеваем мелодию веселой песни, при этом голова закинута назад. Затем, достаем подбородком до груди, и все повторяем сначала.

Узнал ли я сегодня что-то новое, воспользуюсь ли я хотя бы одним из приемов?

Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 5.

Цель: развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями).

Упражнение «Один день из жизни педагога»

Участники делятся на 3 группы. Каждый участник по очереди может говорить только по 1 слову, описывающему тему. Должен получиться полноценный рассказ.

1 группа – «Один день из жизни педагога глазами педагога»

2 группа – «Один день из жизни педагога глазами ученика»

3 группа – «Один день из жизни педагога глазами родителей учеников»

Пришло время поговорить об особенностях умения вести диалог с различными категориями людей, а именно, с коллегами, учениками и их родителями.

Следующие упражнения также выполняются по группам.

Упражнение «Марионетка» (для участников 1 группы)

Упражнение делается в «тройке» (3 участника). На расстоянии 1,5 - 3 метра друг от друга ставятся два стула. Между ними желательно создать какое-то препятствие. Двое из участников должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а третий участник играет роль куклы. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой, при этом команды даются одновременно. Тот, кто играет куклу не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

Вопросы для рефлексии: «Что Вы чувствовали во время игры?

Понравилось ли Вам быть в подобной роли? Примерно также ощущает себя большинство учеников».

Важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник «тройки».

Упражнение «Почтальон Печкин» (для участников 2 группы)

Один из участников будет в роли почтальона Печкина, который принес посылку и не хочет ее отдавать. Каждый из вас должен ее получить. Печкин может отдать, а может и не отдавать посылку.

Вопросы для рефлексии: «Что было особенно трудно? Пробовали ли Вы какой-то новый способ достижения цели? Что Вы при этом почувствовали? Эти различные стратегии полезно использовать при общении с различными типами родителей учеников».

Важно научиться искать различные поведенческие стратегии для достижения своей цели. В роли почтальона должен побывать каждый участник.

Упражнение «Рисование вдвоем» (для участников 3 группы)

На двоих участников – один лист бумаги и один карандаш.

Оба участника одновременно держат один карандаш. Молча за 5 минут им нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи.

Вопросы для рефлексии: «Является ли картина совместным произведением? Легко ли Вам было понимать друг друга? Кто был инициатором, а кто – ведомым? Какую позицию Вы чаще всего занимаете в жизни? Это упражнение ярко показывает Ваш доминирующий тип взаимоотношений с коллегами».

Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 6.

Цель: развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями).

Педагогический практикум (3 варианта выбрать, наиболее близких)

Участникам предлагаетсяделиться на группы или при желании совместно решить несколько педагогических задач.

Задача 1. Трое учащихся девятого класса не однократно были замечены в нетрезвом состоянии в одном из развлекательных мест села. Об этом обстоятельстве стало известно педагогам, однако, факт никем из них не проверен и не подтвержден, хотя, по словам родителей некоторых учеников, он имел место. Указанные родители не хотят выступать источником информации, не желая портить отношения с родителями подростков. Педагоги решили просто не принимать никакого решения и не предавать ситуации значения. Правильно ли они поступили?

Задача 2. Урок английского языка. Класс делится на подгруппы. В одной из подгрупп поменялся учитель. При проверке домашнего задания новый преподаватель, не познакомив учащихся со своими требованиями, попросила ответить тему наизусть. Одна из учениц сказала, что раньше им разрешали пересказывать текст свободно, а не наизусть. За пересказ она получила - 3. что вызвало ее негативное отношение к учителю. На следующий урок девочка пришла без выполненного домашнего задания, хотя была прилежной ученицей. Учитель после опроса поставила ей 2.

Следующее занятие девочка попыталась сорвать, подговорить одноклассников прогулять урок. По просьбе учителя дети вернулись в класс, но отказались выполнять задания. После уроков ученица обратилась к классному руководителю с просьбой перевести ее в другую подгруппу.

Задача 3. Возник конфликт между учеником и учителем: учитель возмущен плохой успеваемостью ученика и дает ему возможность исправить оценки с помощью реферата, ученик соглашается и на следующий урок приносит реферат. Во-первых, не по теме, а так, как ему вздумалось, хотя и потратил, по его словам, на его подготовку весь свой вечер. Во-вторых, весь помятый. Учитель возмущен еще сильнее и в резкой форме говорит, что это унижение его как учителя. Ученик демонстративно встает и начинает раскачивать ногами вперед и назад, держась за парту. Учитель сначала пытается усадить ученика, но, не выдержав, хватает его и выталкивает из класса, потом отводит к директору, оставляет его там и уходит в класс.

Задача 4. Учитель математики после звонка задержал класс на перемене. В результате учащиеся опоздали на следующий урок – урок физики. Разгневанный учитель физики высказал свое негодование учителю математики, так как у него была запланирована контрольная работа. Его предмет, как он считает, очень сложный, и терять время урока из-за опоздания учащихся он считает недопустимым. Учитель математики возразил, что его предмет не менее важен и труден. Разговор происходит в

коридоре на повышенных тонах при большом количестве свидетелей.

Учитель физики сказал, что извинения он не примет.

Задача 5. До начала урока 10 минут. В классе находятся учитель и несколько учеников. Обстановка спокойная, доброжелательная. В класс входит другой учитель с целью получить необходимую информацию у коллеги. Подойдя к коллеге и ведя с ним беседу, вошедший учитель вдруг обрывает ее и обращает свое внимание на сидящую напротив ученицу 10-го класса, у которой на руке золотое колечко: «Ты посмотри, ученики все в золоте ходят. Кто тебе разрешил носить в школу золото?!» При этом, не дождавшись ответа от ученицы, учитель повернулся к двери и, продолжая громко возмущаться, покинул кабинет, хлопнув при этом дверью. Один из учеников спросил: «Что это было?» Вопрос остался без ответа. Сидящий в классе учитель все это время молчал, не находя выхода из сложившейся ситуации. Ученица смутилась, покраснела, стала снимать колечко с руки. Обратившись то ли к учителю, то ли ко всем в классе, она спросила: «Почему и за что?» В глазах девушки появились слезы.

Задача 6. Во время собрания один из родителей учащихся вашего класса начал критически отзываться о ваших методах обучения и воспитания. По мере развития диалога он начал выходить из себя, гневно выкрикивать оскорбительные замечания в ваш адрес. Вы не можете позволить родителю так вести себя.

Задача 7. Ситуация возникла из-за того, что родители неправильно оценивают поступки своего ребенка: он постоянно не выполняет домашние задания. Родители же считают, что дома уроки он делает. В плохих оценках они обвиняют учителя (за предвзятое отношение) и одноклассников (за нарушение дисциплины в классе). Ситуации повторяются неоднократно. Беседы с родителями ни к чему не приводят. Конфликт не разрешен.
Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 7.

Упражнение «Визитка»

Инструкция: «Давайте с вами попробуем назвать на первую букву своего имени

- ☐ любой город;
- ☐ любимую еду».

Упражнение «Объявление»

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

Упражнение «Перекинь мяч»

Инструкция: «Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой

мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу».

Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Вопросы для рефлексии: «Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?»

Упражнение «Путешествие» (развивает воображение, гибкость, оригинальность мышления)

Инструкция: «Сейчас я бросаю мяч игроку и говорю, куда его отправляю, это может быть самое фантастическое и даже не существующее место. Участник, поймавший мяч называет три предмета, которые он берет с собой, которые ему там пригодятся. И затем бросает мяч другому участнику, озвучивая его место путешествия. Проявляем креативность, не ограничивая свое воображение. Важное правило - не повторять объект путешествия и предметы».

Упражнение «Попробуй, нарисуй»

Инструкция: Первой команде необходимо нарисовать «как пахнет радуга». Второй команде - «о чем мечтают звезды».

Вопросы для обсуждения: «Расскажите о своем рисунке, было ли трудно выполнить такое задание. В чем заключалась трудность?»

Упражнение «Рифмовка»

Инструкция: «Вам необходимо завершить в рифму несколько фраз, касающихся сегодняшней встрече.

Мы встречались, мы играли, креативность развивали ...

На игру мы приходили, где мы с вами научились ...

Креативность – что за птица?

Нам запомнилось так ярко...

Завершилась наша встреча...

Вы знаете, что у каждого человека есть его собственный внутренний ресурс. Он помогает нам выстоять в трудную минуту, найти силы, когда кажется, что уже ничего не получится. Подумайте для себя, что это может быть.

Знаете, какое различие делал Гилфорд (автор одного из классических исследований) между креативными людьми и всеми остальными?

Креативные ищут множество ответов на один вопрос, а все остальные ищут единственно правильный ответ из всех возможных. Так вот я вам желаю найти множество нестандартных ответов на единственно возможный ответ. И научить этому своих воспитанников».

Рефлексия по итогу всего занятия

ЗАНЯТИЕ 8.

Цель: подведение итогов цикла занятий, получение обратной связи.

Участники делятся на 2 группы. Первая группа создает коллаж/плакат «Я идеальный педагог». Вторая группа – «Я работаю в идеальной школе будущего».

Презентация отдельных плакатов и следующее за этим совместное представление идеального педагога в идеальной школе будущего.

Рефлексия по итогу всего занятия

Список использованных источников

1. Диагностика профессионального выгорания. М., 2002.
2. Калашникова С.А., Пономаренко Т.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2018.
3. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левъ, 2018.
4. Профилактика возникновения профессиональной деформации в деятельности педагога: рабочая тетрадь. Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010.