

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Актуальность**

Сейчас в связи с модернизацией образования и возросшим уровнем требований к качеству деятельности образовательных учреждений педагогу необходимо конструктивно менять стиль организации своего рабочего поведения. Профессиональный стандарт педагога предлагает нам существенно обновленный набор профессиональных качеств и требований, следование которым приводит к высоким интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, педагоги чаще всего забывают о сохранении собственного здоровья и психологического благополучия.

В последние годы, говоря о психологическом неблагополучии педагогов и других специалистов помогающих профессий часто используется термин «эмоциональное выгорание». Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности [26]. Выгорание – длительный процесс. Целый ряд симптомов, постепенно нарастая, образует синдром эмоционального выгорания. Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из педагогов. Но для того, чтобы они не развивались, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. Появление симптомов хронической усталости сопровождается снижением уровня работоспособности, снижением самооценки, возникновением ощущения одиночества, эмоциональным истощением, соматическими заболеваниями. Появление психофизических, социально-психологических, поведенческих симптомов эмоционального выгорания являются тревожным сигналом, педагог нуждается в профессиональной помощи специалиста психолога, педагога – психолога.

Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Многие исследователи проблемы эмоционального выгорания утверждают, что причины напряжённости обусловлены объективными и субъективными факторами. Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за его последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). Постоянное воздействие различных неблагоприятных факторов профессионального труда педагога ведёт к ухудшению результатов его деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, напряжение повышается и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода заболевания.

В связи с этим возникает необходимость психолого-педагогической поддержки педагогов по профилактике эмоционального выгорания. Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Возникает необходимость в обучении педагогов в преодолении стрессовых ситуаций и жизненных трудностей.

**1.2. Вид программы и ее направленность**

Предлагаемая профилактическая программа «Радуга эмоций» предназначена для педагогов образовательных учреждений. Она направлена на формирование у них умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья и профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Представленная система работы позволяет сформировать у педагогов умения и навыки по сохранению и укреплению психического здоровья, обучить навыкам психофизиологической саморегуляции, обогатить их психологическую культуру на личностном уровне.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цель:*** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания.

***Задачи программы:***

* + содействовать адекватному самопониманию личности педагога, пониманию им особенностей собственного поведения;
  + познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
  + обучить способам психической саморегуляции;
  + снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у педагогов;
  + содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
  + повысить качество коммуникативных навыков педагога;
  + сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

**4.1.** **Научные исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов, методологические и методические основания программы**

Программа разработана на основе тщательного изучения проблемы эмоционального выгорания на протяжении нескольких лет как темы самообразования, анализа литературы по данной теме зарубежных и отечественных исследователей – Г. Френденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В. В. Бойко, В. Е. Орла, Н. Е. Водопьянова, А. А. Рукавишникова, Н. П. Фетискина.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Хухлаева О. В. в своей книге «Школьная психологическая служба: работа с педагогами» [20], делает акцент на одну из задач службы: содействовать сохранению психологического здоровья педагогов, которая, должна быть приоритетной, так как основной формой педагогической деятельности является учебно-воспитательное взаимодействие между педагогом и учеником. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Психологическое здоровье педагога – важная составляющая успешной реализации Программы ДОУ. Работа с педагогами – важное направление сопровождения учебно-воспитательного процесса. С переходом на ФГОС педагогам требуется психолого-педагогическая поддержка, так как введение инноваций для многих педагогов, особо для тех, которые имеют большой стаж работы, может сопровождаться эмоциональными и нервными нагрузками, стрессом.

Методологической основой программы являются принципы единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности, системный подход к изучению психических проявлений.

Основными принципами реализации данной программы являются:

1. Принцип осознанности педагогом – психологом данной проблемы;
2. Принцип добровольности и готовности педагогов к работе по данной программе;
3. Принцип учета индивидуальных особенностей личности;
4. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи.
5. Принцип комплексности методов психологического

воздействия;

1. Принцип развития, как метод изучения личности;
2. Принцип конфиденциальности.

Организационные условия

1. Формирование групп для проведения занятий целесообразно проводить не более 16 человек в одной группе;
2. Педагог-психолог анализирует реальную ситуацию, определяет цель и направления работы, осуществляет подбор методических средств и оценивает эффективность проделанной работы;

Занятия проводятся в свободное от работы время, по личному желанию участников.

**5. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ**

Как было указано выше, существует целый ряд теоретических и научно-практических исследований по эмоциональному выгоранию педагогов. Нами было проведено собственное исследование по данной проблеме. Результаты индивидуальной психологической диагностики

**6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**6.1. Перечень и описание программных мероприятий**

**Психолого-педагогическая профилактическая программа «Радуга эмоций» включает:**

**1) Диагностическое направление.**

Диагностические мероприятия:

* **Диагностика психического «выгорания» педагогов.**

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

* **Диагностика самочувствия, активности, настроения педагогов.** Цель данной методики – экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения педагогов.
* **Самодиагностика «Психологический портрет учителя».**

В процессе самодиагностики педагог получает «информацию к размышлению» о себе, о развитии своей профессиональной компетентности, сильных и слабых сторонах в педагогическом общении и взаимодействии с учащимися (воспитанниками), психологических причинах профессиональных затруднений. Это дает педагогу позитивный импульс к началу работы над собой, к развитию своего педагогического мастерства и оттачиванию профессионального стиля, к самосовершенствованию как в личностном, так и профессиональном плане, реализации своего творческого потенциала.

#  Самооценка профессионально-педагогической мотивации

**(Н. П. Фетискин)**

Данная методика позволяет определить, на какой ступени мотивационной лесенке находится исследуемый. А именно: имеет ли место равнодушие, или эпизодическое поверхностное любопытство, или налицо заинтересованность, или развивающаяся любознательность, или складывается функциональный интерес, или достигается вершина – профессиональная потребность сознательно изучать педагогику и овладевать основами педагогического мастерства.

 **Методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру**

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

**2) Профилактическое направление.**

Направления профилактической работы:

* Мини-лекции, повышающие психологические знания педагогов; - Практические занятия по развитию психологической культуры педагога (игры, тренинги, упражнения).

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

Психотерапевтические техники:

* музыкотерапия;
* релаксация;
* арт-терапия;
* ароматерапия;
* аутогенная тренировка;
* элементы телесно-ориентированной терапии;
* рефлексивный тренинг;

Объём нашей программы составил при частоте 1 раз в неделю:

* 9 информационно-практических занятий;
* 1 рефлексивный тренинг;
* 2 диагностических мероприятия (первичный и итоговый).

**6.2. Функциональные модули**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Радуга эмоций» включает в себя следующие функциональные модули, представленные в таблице:

# Таблица 1. Модули программы и их содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Модули | Занятия |
| Информационно-диагностический | 1. Знакомство, формирование запроса, диагностика 2. «Радуга эмоций в нашей жизни» |
| Психологическая педагога  культура | 1. «Стресс в педагогической деятельности» 2. «Коммуникативные способности» 3. «Конфликты и их разрешение» 4. «Творчество в нашей жизни» 5. Метод чтения вслух 6. Рефлексивный тренинг 7. Аутогенная тренировка |
| Завершающий | 10. Диагностика, подведение итогов, обратная связь |

**6.3**. **Дидактические разделы и учебно-тематическое планирование профилактических мероприятий**

# Таблица 2. Учебно-тематический план занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование занятий** | **Всего часов**  **(общая трудоемкость)** | **Лекции, мини-лекции** | **Семинар,**  **практические занятия** | **Самостоятель ная работа** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Информационнодиагностическое:  знакомство,  формирование запроса, диагностика | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | «Радуга эмоций в нашей жизни» | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | «Стресс в педагогической деятельности» | 3 | 1 | 1 | 1 |
|  | Коммуникативные способности | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Конфликты и их разрешение | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Творчество в нашей жизни | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Метод чтения вслух  (Попова) | 2 |  | 2 |  |
| 8. | Рефлексивный тренинг (Попова) | 2 |  | 2 |  |
| 9. | Аутогенная тренировка (Попова  М.В.) | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Итоговое занятие: *повторная диагностика, заполнение анкет с обратной связью, рефлексия полученного опыта, рекомендации* | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Итого по курсу: | 26 часов | 8 | 10 | 8 |

**Таблица 3. Наименование и краткое содержание занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название занятия** | **Цель и задачи** |
| 1. Информационно-диагностическое занятие | Знакомство, установление контакта, адаптация членов группы.  Информирование педагогов о синдроме профессионального выгорания, его фазах и симптомах; диагностика по выявлению «выгорания», формирование запросов. |
| 2. «Радуга эмоций в нашей жизни» | Обучение осознанию и пониманию собственных чувств. |
| 3. «Стресс в педагогической деятельности» | Установление эмпатии, кооперация.  Развитие доверительных отношений.  Развитие умения называть и осознавать свои эмоции. |
| 4. Коммуникативные способности | Обучение вербализации своих эмоциональных состояний, позитивное взаимодействие в группе, развитие навыков вербального и невербального |
|  | общения, отработка навыков адекватного выражения своих чувств. |
| 5. Конфликты и их разрешение | Обучение способам адекватного восприятия своих эмоций, модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования. |
| 6. Творчество в нашей жизни | Обучение приемам саморегуляции психического состояния через творчество посредством арт-терапии. |
| 7. Метод чтения вслух  (по Поповой М.В.) | Формирование позитивного самовосприятия |
| 8. Рефлексивный тренинг (по Поповой  М.В.) | Обучение приемам саморегуляции психического состояния, формирование позитивного самовосприятия. |
| 9*.* Аутогенная тренировка (по Поповой М.В.) | Обучение приемам саморегуляции психического состояния. |
| 10. Итоговое, завершающее занятие | Повторная диагностика, заполнение анкет с обратной связью, рефлексия полученного опыта, рекомендации |

**6.4. Содержание занятий**

**6.4.1. Занятие 1. Информационно-диагностическое** *Цель:*

* адаптация членов группы;
* установление контакта;
* информирование педагогов о синдроме профессионального выгорания, его фазах и симптомах;
* диагностика по выявлению «выгорания», формирование запросов участников.

*Ход занятия*

*Упражнение № 1: «Прилагательное на первую букву имени».*

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Анна. Я аккуратная».

*Упражнение № 2 «Счет»*

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход проведения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

*4. Мини-лекция: «Знакомство с синдромом эмоционального выгорания». Текст мини-лекции [24].*

Цель: Информирование педагогов о синдроме профессионального выгорания, его фазах и симптомах

Синдром эмоционального выгорания [(англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *burnout*) — понятие,

введённое в психологию американским психиатром [Гербертом Фрейденбергером](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80,_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1)в 1974 год[у,](https://ru.wikipedia.org/wiki/1974_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) проявляющееся нарастающим [эмоциональным](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8) истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми. Понятие «эмоциональное выгорание» в последнее время широко используется в научных текстах и лексиконе психиатров, медицинских и социальных психологов, звучит с экранов телевизоров и мелькает на страницах популярных изданий. Дело в том, что представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. Прежде всего, это касается врачей, педагогов, воспитателей, работников торговли и сферы обслуживания. Термин «эмоциональное выгорание» не строго научный, однако за ним стоят очень серьезные психологические и психофизиологические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия. Эмоциональное выгорание приобретаетсяв жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами — свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями. Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействии. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов предпосылок — внешних и внутренних.

*Внешние факторы, провоцирующие «выгорание»:*

* *Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.*

Такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

* *Дестабилизирующая организация деятельности.*

Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе, воспитанники в группе. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения — воспитанниках, коллегах и т. п., а затем на взаимоотношения обеих сторон.

* *Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.*

Представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается медицинских работников, педагогов, социальных работников. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо всматриваться, сопереживать, сострадать, сочувствовать; предвосхищать его слова, настроения, поступки. На педагогах лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие воспитанников и плата за это высокая — нервное перенапряжение.

*Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.*

Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель—подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега—коллега». Нервозная обстановка побуждает одних растрачивать эмоции, а других — искать способы экономии cвоиx психических ресурсов.

*Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.*

У врачей это тяжелые и умирающие больные. У педагогов и воспитателей — особые дети. У руководителя или командира — подчиненные с акцентированными характерами, неврозами, признаками психопатизации, нарушители дисциплины. У обслуживающего персонала — капризные и грубые клиенты. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда вы не включаетесь в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению. На этой почве возникают недоразумение и конфликт — эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

*Внутренние факторы, обусловливающие эмоциональное выгорание:*

* *Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) событий, обстоятельств профессиональной деятельности*

Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль.

Довольно часто молодые специалисты воспринимают все слишком эмоционально, отдаются делу без остатка. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Постепенно эмоциональноэнергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Типичный вариант экономии ресурсов - эмоциональное выгорание.

Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает стрессовые ситуации конфликты, допущенные ошибки. Педагог понимает, что надо проявить особое внимание к воспитаннику и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание обернулось безразличием и апатией.

* Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Здесь два аспекта. Во-первых, профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности, а это означает безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами - материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности.

* *Нравственные дефекты и дезориентация личности.*

Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью «включать» во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. В случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается.

Теперь перейдем к поведенческим проявлениям, то есть симптомам эмоционального выгорания. Каковы они и как их определить? Чтобы ответить на эти вопросы важно подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания и стресса.

*Эмоциональное выгорание — динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.*

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства.

При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса:

1. нервное (тревожное) напряжение - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;
2. резистенция, то есть сопротивление, — человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
3. истощение — оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Соответственно каждому этапу возникают отдельные признаки, или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

*Фаза «Напряжения»*

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

1. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует «механизм «эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмируюшие элементы профессиональной деятельности.

В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорании: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

1. Симптом «загнанности в клетку».

Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменять, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку», интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

В таких случаях мы в отчаянии произносим: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации".

1. Симптом «тревоги и депрессии».

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», — пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

*Фаза «Резистенции»*

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование зашиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание данному партнеру, будет настроение — откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное — эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

1. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он углубляет неадекватную реакцию в отношениях с партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом заучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли и оценки бесспорно свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. К сожалению, в жизни мы зачастую сталкиваемся с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойных и недостойных уважения. Но с такой же легкостью почти каждый, занимая свое место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально-нравственную дезориентацию.

В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения.

1. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, приятелями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. Кстати часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На службе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того готовы послать всех подальше, а то и просто, «рычите» на всех. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами.

1. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым законам редукции нас, субъектов сферы обслуживания, обделяют элементарным вниманием. В ответ мы тоже не спешим к нашим партнерам - ни подробного опроса, ни доброго слова, одним словом, редукция профессиональных обязанностей - привычная спутница бескультурья в контактах.

*Фаза «Истощения»*

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходят ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы — дополняют симптом «эмоционального дефицита».

1. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

1. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не проставляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана пpoфессиональная деятельность. *(Эта информация в первую очередь для ведущего. Для обучающихся подается сокращенный вариант.)*

1. Проведение первичной диагностики. Диагностические бланки методик для каждого педагога:
2. Определение психического «выгорания» педагогов. Автор А.А.Рукавишников;
3. Тест «САН (самочувствие, активность, настроение)». Авторы: В. А.

Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М.П. Мирошников.

*Завершение занятия***.** Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

Рефлексия «Смайлик». Прикрепляем стикеры к тому смайлику, который отражает данное занятие. Три смайлика: веселый, грустный и равнодушный – три утверждения – «Было полезно», «Не понятно», «Бесполезно».

Задание на дом. Упражнение «Распредели свое время» Педагогам раздаются листы с инструкцией:

Проанализируйте, как вы используете свое время.

Составьте список из шести наиболее важных целей вашей жизни, конкретного месяца, недели, дня. Включите в список то, что вам трудно делать, и обязательно хотя бы одну глубоко личную и приятную цель.

* Составьте полный отчет об одном своем самом обычном дне, указывая, чем вы занимались и сколько времени на это потратили. Обратите внимание, *сколько времени исчезает неизвестно куда!* Затем составьте список этих дел, выделив среди них наиболее важные. В конце дня, пока все еще свежо в памяти, запишите время, которое вы затратили на выполнение основных дел. Сравните это время с тем, какое вы предполагали затратить.

График позволяет сразу заметить, где вы потратили время впустую, а где торопились безо всякой на то необходимости.

Вот два полезных совета, помогающих «найти» потерянное время:

* ведите учет времени;
* составляйте себе план на каждый день, неделю, месяц или год.

**6.4.2. Занятие 2. «Радуга эмоций в нашей жизни»** *Цели:*

* обучение осознанию и пониманию собственных чувств;
* развитие умения называть и осознавать свои эмоции; *Ход занятия:*

1. Упражнение: «Круг».

Цель: снятие напряжения через движения, организация взаимодействия.

Участники становятся в круг. Все протягивают руки к его середине. По команде все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одно рука. При этом надо стараться не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того, как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

1. Беседа на тему: **«**Умение сохранять эмоциональное равновесие с помощью любимых занятий»

Наше бессознательное «успокаивается», когда мы занимаемся приятными делами – хобби, увлечениями.

Перестраивая свое внутреннее состояние с негативного на позитивное, человек может заниматься:

* игрой на музыкальных инструментах, периодически посещать эстрадные концерты или консерваторию;
* различным собиранием, коллекционированием,

классифицированием, раскладыванием, упорядочиванием;

* выращиванием цветов, редких растений, разведением сада или огорода на даче;
* воспитанием щенка или котенка и в дальнейшем общением с ними;
* созерцанием красивых природных ландшафтов, особенно хорошо успокаивает спокойная, зеркальная гладь озерной или речной воды.

Вспомните, что Вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться? Есть ли у Вас свои «секреты», помогающие Вам обрести эмоциональный баланс?

3. Диагностика. Диагностические бланки методик для каждого педагога.

1. Самооценка профессионально-педагогической мотивации (Н. П.

Фетискин и др).

1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру.

4. Упражнение «Позитивное мышление»

Цель: развить умение справляться со сложными ситуациями

Люди, овладевшие навыками *позитивного мышления*, воспринимают возникшую проблему как возможность развить свое умение справляться со сложными ситуациями. Вы можете влиять на свой образ мыслей.

Возьмите себе за правило думать позитивно о любой проблеме, не лишайте себя права быть оптимистом.

* Избегайте чувства безысходности. Поймите: всегда есть нечто, что вы можете сделать для изменения ситуации.
* Смотрите на проблему широко, стараясь проанализировать ее со всех сторон.
* Создайте себе мысленную модель, позволяющую найти успешное решение, находясь в состоянии стресса.
* Относитесь спокойно к неопределенности.
* Ищите в неприятностях скрытые преимущества. Используйте свои ошибки и просчеты для того, чтобы лучше разобраться в проблеме.

Переход к следующему этапу работы. Это будет музыкотерапия.

**5.** Музыкотерапия:

*Мини-лекция: «Музыкотерапия в нашей жизни».*

Цель:воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Ход занятия: «Во время прослушивания музыки происходит перестройка биопотенциалов головного мозга, снижение общего уровня кортикальной активности, что обуславливает снятие эмоционального напряжения...» М.И. Киколов.

Приемы музыкотерапии:

* Прослушивание музыкальных произведений
* Ритмические движения под музыку
* Сочетание слушания музыки с работой по развитию ручного праксиса (музыкоизотерапия)

Специальные исследования показали, что наибольшим возбуждающим действием обладает музыка Р. Вагнера, оперетты Ж. Оффенбаха, «Болеро» М. Равеля с их нарастающим ритмом. Улучшению настроения способствуют произведения Ф. Гайдна, Д. Россини и почти все произведения В. А. Моцарта. Сонаты Л. Ван Бетховена позволяют ускорить и облегчить интеллектуальную деятельность, проявить творчество. Было замечено, что лёгкая, спокойная музыка во время коррекционных занятий успокаивающе действует на нервную систему, приводит в равновесие процессы возбуждения и торможения. «Каприз № 24» Н. Паганини повышает тонус организма, настроение, способствует концентрации внимания. Успокоению и уравновешиванию нервной системы способствуют пьесы из цикла «Времена года» П. И. Чайковского, «Лунная соната» Л. Ван Бетховена, фонограммы пения птиц.

Основные показания к музыкотерапии:

* Улучшение настроения.
* Уменьшение стресса, раздражительности.
* Уменьшение боли: музыка снижает восприимчивость к боли и усиливает ее переносимость при таких заболеваниях как, например, артрит, артроз, хронические боли, мигрени.

Кроме того, музыкотерапия применяется в качестве метода релаксации.

Практическая часть занятия.

Предлагается к просмотру видеоролик «Шум моря».

**6.** Элементы ароматерапии.

Цель: способ «поднять» настроение, снять чувство обыденности.

Ход занятия: «Исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением, повышать работоспособность, уверенность в себе.

И сейчас мы с вами окунемся в мир ароматов.

Влияние на психику (психоэмоциональное действие) эфирных масел:

* Гераниевое – снимает стресс и состояние тревоги.
* Лавандовое – снимает стресс и состояние тревоги, депрессию, повышает концентрацию внимания.
* Мятное – снимает состояние усталости.
* Ромашковое (аптечная ромашка) – успокаивает, способствует запоминанию.

Розмариновое – улучшает память, расслабляет

перевозбужденную нервную систему.

* Эвкалиптовое – устраняет повышенную утомляемость, сонливость, выявляет резервные силы в организме, оживляет умственную деятельность, ясность ума.
* Масло чайного дерева – эмоциональный антисептик; ликвидирует истерию и паникёрство, развивает самостоятельность, активизирует процессы восприятия и запоминания, помогает быстро переключиться с одного предмета на другой.
* Пихтовое – устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, необоснованное беспокойство, антисептическое действие при вирусных инфекциях.
* Кедровое – устраняет нервозность, растерянность, придает уверенность в своих силах».

Педагог-психолог предлагает передать коробочку с ароматом мандарина каждому из педагогов, заранее уточнив, есть ли у кого-то аллергические реакции на аромат. Ведущий: «Если Вам станет грустно, достаточно просто открыть коробочку и вдохнуть аромат мандарина и сразу настроение наше изменится. Мандариновое масло несет мир и спокойствие, как во внутреннем состоянии, так и в отношениях с внешним миром. Его аромат прогоняет мрачные мысли, избавляет от депрессивных расстройств, снимает беспокойство и раздражение, ощущение обыденности. Мандариновое масло способствует позитивному настрою, помогает обрести радость. Это одно из лучших масел для работы с психоэмоциональным состоянием».

*Завершение занятия.* Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

*Домашнее задание:*1. Я предлагаю Вам в домашней обстановке сделать для себя такую же «волшебную» коробочку с вашими любимыми ароматами.

Педагогам предлагаются бланки самодиагностики «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной [38] для самостоятельной обработки.

**6.4.3. Занятие 3. *«Стресс в педагогической деятельности»***

Цель:выработка стрессоустойчивости, используя упражнения на психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, снятие напряжения, мышечных зажимов Ход занятия:

Сегодня наше занятие начнется необычно. И я предлагаю вам выполнить упражнение «Танец»

1. Упражнение «Танец»

Ход упражнения:Встанем в круг и будем выполнять движения так, как подсказывает вам музыка.

1. Мини-лекция *«Стресс в педагогической деятельности».*

*Ведущий читает стихи.*

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать, В себе самом искать опору.

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Текст мини-лекции [27]

Стресс (от англ. stress - напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. В китайском языке понятие «стресс» состоит из двух иероглифов - опасность и возможность. Некомфортное состояние для человека и негативное влияние на его эмоциональное и психологическое состояние создает именно предчувствие опасности. Когда мы говорим о стрессовых ситуациях на работе, такое ожидание, прежде всего, связано со страхом увольнения, невыполнения планов, демонстрации своей некомпетентности, конфликта с руководством или командой.

**Специалисты выделяют пять разновидностей стресса:**

1. физиологический стресс - результат физического переутомления, которое вызвано недосыпанием, недоеданием человека или тяжелыми нагрузками;
2. психологический стресс - вытекает из неуверенности в будущем, неблагоприятных отношений с окружающими;
3. эмоциональный стресс - возникает из-за излишне сильных чувств - страха, радости. Данный вид стресса случается не только в случае, когда человеку грозит опасность смерти или потери дорогого ему человека, но и в результате неожиданной и большой радости; 4. информационный стресс - возникает у человека, обладающего слишком малым или слишком большим объемом информации. Отсутствие полной информации вынуждает человека строить догадки о возможных результатах интересующего его дела и держит его в постоянном напряжении. Излишне большое количество негативной информации о реальном положении дел так же держит человека в напряжении, заставляя его переживать;

5. управленческий стресс - возникает, когда риск принимаемых решений или ответственность за действия слишком велика и не соответствует моральной устойчивости человека или его должности.

Стресс существенно снижает эффективность работы человека, поэтому руководителю необходимо создать такие условия для работы, в которых его сотрудники будут чувствовать себя спокойно и уверенно. Стресс прямо или косвенно увеличивает затраты на достижение целей учреждения. Если действие стрессов оказывается слишком длительным, они приобретают реальную опасность.

Однако существует мнение, что стресс может иметь и положительное значение. Вызванный новой сложной ситуацией, стресс может дать импульс к мобилизации всех сил для ее решения и открыть новый этап в развитии человека, но только на протяжении строго лимитированного временного отрезка.

Человек в стрессовом состоянии проявляет признаки смятения и тревоги, после чего его поведение принимает либо атакующий характер по отношению к причинам стресса, либо защитный.

Для большинства людей характерны несколько признаков стресса:

· ослабление памяти;

· частые ошибки;

· неспособность сосредоточиться на работе;

· постоянная усталость;

· частые головные боли, рези в желудке, не имеющие органической причины;

· неестественно медленная или быстрая речь;

· злоупотребление вредными привычками;

· потеря чувства юмора;

· постоянное ощущение голода или его отсутствие; повышенная обидчивость и возбудимость.

Появление отдельных симптомов могут повлечь за собой серьезные проблемы, например нервный срыв, что, может надолго вывести сотрудника из трудоспособного состояния. Для предотвращения нежелательных последствий, руководителю необходимо внимательно относиться к своим непосредственным подчиненным.

Попытка человеческого организма самостоятельно преодолеть стресс, приводит к нарушению физического здоровья. Стресс, продолжающийся длительный период времени, приводит к заболеваниям кровеносных сосудов сердца, почек и других органов и систем. Большинство людей в состоянии справляться с действием стрессов, избегая серьезных эмоциональных или физических расстройств, но только в том случае, если уровни стрессов на работе и за ее пределами остаются достаточно низкими.

Рабочий процесс подвергался на протяжении последнего столетия интенсивным изменениям, изменения эти продолжаются, а в будущем их скорость можно сопоставить со скоростью урагана. Давление времени будет усиливаться, и так как уже установлено, что профессиональный стресс представляет угрозу не только для одного человека, но и влияет на здоровье всего коллектива, необходимо учиться управлять ситуацией.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Стресс – это всегда состояние повышенного напряжения, вызываемое воздействием, которое невозможно контролировать в определенный промежуток времени. По словам канадского ученого Ганса Селье, сформулировавшего концепцию стресса полвека назад, “стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем”.

Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы.

Воспользовавшись опросником [37], вы сможете определить насколько вы подвержены стрессу.

Стресс – это не только то, чего можно избежать, но и сила, которую каждый человек может использовать себе на пользу. Люди не должны бежать от стресса без оглядки, иногда стоит и оглянуться, смело оглядеться по сторонам и предпринять действия, которые помогут с ним справиться.

Ответная реакция на стресс зависит от характера человека. Одних стрессовая ситуация порой взбадривает и придает сил. Некоторые вянут без постоянного стресса, но большинство справляется с ним какое-то время, а потом он приводит к тяжелому психическому и физическому расстройству – дистрессу. Стресс играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Стресс уменьшает сопротивляемость организма, вызывает головные боли, несварение желудка, бессонницу. Существует много заболеваний, вызываемых стрессом. К ним относятся: гипертония, сердечные приступы, инсульт, депрессия, синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника и другие расстройства пищеварения, ожирение, мигрень и нарушения дыхания. Постоянный стресс поражает также и иммунную систему, делая человека более чувствительным к инфекциям. Многие вредные привычки зачастую обусловлены стрессом.

Когда конфликтная ситуация требует быстрого разрешения и немедленного ответа, в нашем организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с ускоренной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, “эмоциональный центр” мозга, передает сигналы гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Когда Вы сердитесь, боитесь или беспокоитесь, Ваш организм вырабатывает гормоны: адреналин и норадреналин, чтобы Вы были готовы действовать: кинуться в драку или, наоборот, убежать. Если Вы постоянно тревожитесь, эти гормоны вырабатываются в организме постоянно, что вызывает стресс.

Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, повышая давление, стимулируют быстрое переваривание пищи и освобождают энергию, повышают число лейкоцитов в крови, стимулируя иммунную систему и провоцируя возникновение аллергических реакций. Учащается пульс, повышается давление и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым. Человек готов к бою.

Если выплескивания эмоций не происходит, гормоны накапливаются.

Это вызывает напряжение и усталость.

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса:

физиологические, интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные.

# Таблица 4. Симптомы стресса

|  |  |
| --- | --- |
| **Физиологические симптомы:** | **Эмоциональные симптомы:** |
| стойкие головные боли; | раздражительность; |
| неопределенные боли; | беспокойство; |
| нарушение пищеварения, вздутие живота образующимися газами, запор или диарея, спазмолитические, резкие боли в животе; | ощущение нервозности, боязливости, тревоги; |
| сердцебиение (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто); | мрачное настроение, депрессия; |
| чувство нехватки воздуха на вздохе; | суетливость; |
| судороги; | ощущение напряжения; |
| утомление; | истощенность; |
| подверженность аллергиям; | подверженность приступам гнева; |
| повышенная потливость; | циничный, неуместный юмор; |
| сжатые кулаки или челюсти; | подозрительность; |
| обмороки, тошнота; | потеря уверенности; |

|  |  |
| --- | --- |
| частые простудные заболевания; | чувство отчужденности; |
| возобновление болезней, имеющих место ранее; | уменьшения чувства удовлетворенности жизнью; |
| быстрое увеличение или потеря веса; | отсутствие заинтересованности; |
| частое мочеиспускание; | сниженная самооценка; |
| ощущение покалывания в руках и ногах; | неудовлетворенность работой |
| мышечное напряжение, частые боли в шее и спине; | **Поведенческие признаки:** |
| кожные сыпи; | потеря аппетита; |
| чувство комка в горле; | плохое вождение автомобиля; |
| затруднение в рассматривании предметов; двоение в глазах или расплывание образа. | нарушение речи; |
| **Интеллектуальные признаки:** | дрожание голоса; |
| нерешительность; | увеличение количества проблем в семье; |
| ослабление памяти; | плохое распределение времени; |
| ухудшение концентрации внимания; | избегание поддерживающих, дружеских отношений; |
| повышенная отвлекаемость; | неухоженность; |
| “туннельное” зрение; | антисоциальное поведение, лживость; |
| плохие сновидения, кошмары; | неспособность к развитию; |
| ошибочные действия; | низкая продуктивность; |
| потеря инициативы; | склонность к авариям; |
| постоянные негативные мысли; | нарушение сна или бессонница; |
| нарушение суждений, спутанное мышление; | более интенсивное курение или употребление алкоголя; |
| импульсивность, поспешные решения; | доделывание работы дома; |
| импульсивность мышления, спутанное мышление. | повышенная занятость, отсутствие времени на отдых. |

Стрессы бывают разные. Человек переживает разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но стресс может и разрушить человека, снизить эффективность его работы и качества жизни (деструктивный, вредный стресс). Какой вид стресса человек переживает, зависит от силы и длительности стресс-фактора, чувствительности организма к влиянию неблагоприятных условий и от возможностей им противостоять. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» – тот индивидуальный уровень напряженности, при достижении которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора продолжается длительное время, усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека существенно снижается успешность работы и качество жизни.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации – физиологический и психологический. Последний подразделяется на эмоциональный и информационный стресс. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Физические и психологические стрессы, имея разную внешнюю природу, тем не менее, вызывают в организме сходные химические реакции.

В завершение хочется подчеркнуть тот факт, что, несмотря ни на что стресс дает людям почувствовать вкус к жизни. Многие замечали, что когда жизнь двигается спокойно и размеренно, наступает неизбежный момент ощущения полнейшей скуки и разочарования. Жить становится неинтересно, простое прозябание недолго сможет привлекать развитую личность, стремящуюся испытать жизнь во всех ее проявлениях, прожить ее полноценно, чтобы, как говорится, было что вспомнить. Жизнь скучна, когда человеку не хватает адреналина. А ведь адреналин выделяется в кровь, когда с нами что-то происходит.

Любопытные результаты получили английские психологи, исследуя зависимость стрессов от профессии. На самом верху таблицы из 22 позиций находятся профессии шахтера (8,3 балла по 10-балльной шкале) и полицейского (7,7 балла). Замыкают ее работники музея (2,6 балл); библиотекари (2,0 балла). Профессия педагога (6,2 балла) занимает высокую восьмую позицию.

Проверьте, пожалуйста, себя на наличие следующих **симптомов стресса**, исходя из следующих признаков стресса:

1. *Одиночество.*

Мы чувствуем, что удаляемся от семьи и друзей, или же у нас возникает стойкое впечатление, что “мы затерялись в толпе”.

1. *Чувство неуверенности.*

Мы вдруг начинаем ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у нас раньше были прекрасные отношения. Нам кажется, что они поглядывают на нас не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

1. *Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.* Мы легко забываем содержание недавних разговоров, силимся вспомнить, что нам нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Мы находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до нас доходит.
2. *Нежелание общаться с людьми.*

У нас падает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к нашей персоне, нас это раздражает. Когда звонит телефон, мы думаем, брать трубку или не брать.

1. *Усталость и расстройство сна.*

Мы постоянно чувствуем себя выжатыми, как лимон, и, тем не менее, нам часто трудно заснуть.

1. *Колебания настроения.*

Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Нам хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

1. *Раздражение и вспыльчивость.*

Мы теряем самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу мы способны выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречаем в штыки. Порой без повода “лезем в бутылку”.

1. *Беспокойство.*

Нам не сидится на месте: мы ерзаем, что-то перекладываем или теребим.

Нас то и дело подмывает встать и куда-то пойти.

1. *Бурная активность.*

Нередко испытывая томительное внутренне беспокойство, мы с головой окунаемся в работу, как бы пытаясь забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: мы упорно отклоняемся от насущных дел.

1. *Навязчивые действия.*

Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение – все это может быть вызвано стрессом. У женщин это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки все новых и новых вещей. Мы застреваем на своих привычках, оказываемся неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.

1. *Плохой аппетит.*

Мы теряем интерес к пище: или совсем отказываемся от нее или едим без разбора все, что попадается под руку.

1. *Боязнь тишины.*

Нам неприятно, когда нас окружает тишина. Поэтому мы или непрерывно говорим, или, оставаясь в помещение одни, обязательно включаем радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: мы болезненно реагируем на любой шум.

1. *Подчеркнутое внимание к своей внешности.*

Когда люди слишком заботятся о своей внешности, садятся на строгую диету или усердно занимаются физическими упражнениями, чтобы только сбросить вес, это тоже может быть вызвано стрессом.

Человек порой является источником стрессов для самого себя:

выбирает неверные пути, предъявляет завышенные претензии. Порой люди страдают переоценкой собственной персоны.

Шаги исключения человека из источника стресса для самого себя:

1. Умение хорошо освоиться со своими личными данными,

познать свои достоинства и слабости;

1. Выработка привычки постоянно совершенствовать ретроспективный анализ стрессовых ситуаций (учиться на своих ошибках);
2. Выработка автоматического навыка к каждодневному преодолению собственной слабости – проявление воли к самому себе (заставить себя сделать то, что нужно, а не хочется; заставить себя не делать того, что хочется);
3. Установка на избирательное забывание эмоционально болезненных моментов прошлых стрессовых незначительных состояний.
4. Освоение навыка отсроченного реагирования на сильное негативное воздействие.

Итогом профилактики стресса должно стать такое состояние, при котором человек не создавал бы своими действиями (и словами тоже) ситуации, которые превращались бы в источники тревоги, страха и т. д.

Весьма полезным элементом является приобретение навыка отдыхать без прекращения деятельности мозга – использование закономерностей центральной нервной системы: отдых от решения одних задач путем переключения на другие.

Профилактикой стресса является умение отделять служебные отношения от личных – это важный резерв для сохранения душевного здоровья.

Демонстрация психического равновесия является мощным фактором стрессоустойчивости. Существует множество способов по сохранению и укреплению психологического здоровья.

Многие люди боятся перемен, чем мешают себе успешно к ним адаптироваться, вырабатывать модели эффективного поведения в подобных ситуациях. Тех же, кого не страшит перспектива надвигающегося стресса, охватывает азарт и энтузиазм к действиям от поступающего в кровь адреналина, и они, в конечном итоге, добиваются своей цели. Как распорядиться своим стрессом, каждый может сам для себя решить, а жизнь будет продолжаться несмотря ни на что.

*3. Рекомендации для повышения стрессоустойчивости*

*«Закаливание» от стрессов*

Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию.

Такие особенности мы сами можем в себе развивать и совершенствовать.

К ним относятся:

1. Анализ ошибок мышления

Существует ряд ошибок мышления, которые могут приводить к неоправданно сильному, чрезмерному стрессу.

К наиболее частым ошибкам относятся**:**

* *«Чёрно-белое мышление».* Мир видится в чёрно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями «всё» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.
* *Чрезмерные обобщения.* На основании единичных фактов формулируется глобальный (и ничем не подтверждённый) вывод. Часто используются слова «никогда, никто, ничего, все, всё, всегда».
* *Катастрофизация.* Это своеобразное «раздувание из мухи слона». Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова «кошмарный, ужасный, страшный, трагический» и т.д.
* *Субъективизация.* Другой вариант «превращения мухи в слона», когда человек настроен на определённое объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, «подтверждения» формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций.
* *Чрезмерный пессимизм.* «Эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты.
* *Мечтательность и отрицание реальности.* Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчёт себя, других людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна.
* *Чрезмерная требовательность.* Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования и прикладывает неимоверные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова «должен, обязан».
* *Осуждение и ярлыки.* Человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другому. Например: «я неудачник», «он плохой человек», и т.д.
* *Гедонистическое мышление.* Мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: «я этого не выдержу», «мне это нужно прямо сейчас», «это слишком тяжело».
* *Вязкое мышление.* Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему все менее успешна.

4.Рисунок на тему: «Нет стрессу на рабочем месте – работа для меня праздник»

Цель: снятие напряжения и стресса

Материалы: листы бумаги формата А3, цветные карандаши, фломастеры, краски и кисточки.

Завершение занятия. Обмен впечатлениями, мыслями и чувствами по проведенному занятию.

5.Упражнение: "Пожелание на день" Ведущий:

– Закончим нашу работу пожеланием друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**6.4.4. Занятие 4. «Коммуникативные способности, их значение и развитие»**

Цель:повысить качество коммуникативных навыков педагога, формирование понятийных представлений о коммуникативной компетентности; рассмотрение условий эффективной коммуникации; создание в группе психологически комфортной атмосферы.

Материалы: музыкальный центр (трек «Японская сакура»), бумага формата А4, планшеты для записи, ручки.

Ход занятия:

1. Игра на создание рабочего настроя*.*Участники сидят по кругу. По очереди передают друг другу мяч и на первую букву своего имени называют прилагательное, отражающее какое-либо качество своего характера. Затем завершают фразу: «Никто не знает, что я…»
2. Мини-лекция «Определение коммуникативной компетентности*»*. *Текст мини-лекции [31].* Выделяют два понятия — «компетенция» и «компетентность», которые взаимосвязаны. *Компетенция* **—** общая способность, основанная на знаниях, опыте, ценностях, которые приобретены благодаря обучению (область знаний). *Компетентность —* уровень умений личности, отражающий степень соответствия определенной компетенции (области знаний), позволяющий действовать конструктивно в изменяющихся условиях. Понятие «компетенция» сужается до круга должностных (функциональных) полномочий, а «компетентность» — некая личностная характеристика, отражающая осведомленность, авторитетность.

Определение коммуникации целесообразно рассмотреть в контексте определения понятия «общение». *Общение* **—** процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя три стороны: *коммуникацию* (обмен информацией), *интеракцию* (обмен действиями), *социальную* *перцепцию* (восприятие и понимание партнера). Когда говорят о коммуникации, имеют в виду, что в ходе совместной деятельности люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, чувствами, установками и прочим. Все это можно рассматривать как информацию. А сам процесс коммуникации есть обмен информацией. Но это не простое движение информации. Информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается. Особую роль играет значимость информации для каждого участника, потому что мы стремимся не просто «обменяться» значениями, а выработать общий смысл. Это возможно лишь при условии, что информация не просто принята, но и понята, осмыслена.

Чтобы сделать этот процесс более эффективным, необходимо обладать определенными умениями, которые и определяют коммуникативную компетентность. Коммуникативная компетентность педагога — профессионально значимое, личностное качество, формирующееся в процессе саморазвития.

3.Тест оценки коммуникативных умений (см. Приложение 7).

Обработка и интерпретация.

4. Упражнение-игра «Восточный рынок».

Цели:

а) помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию

в общении;

б) снизить чувство напряженности благодаря включению в игровую

ситуацию «здесь и сейчас»;

в) обратить внимание участников друг на друга, объединив их

партнерским соревнованием.

Ресурсы: комната, в которой участники смогут свободно двигаться; лист бумаги, ручка/карандаш для каждого игрока.

Подготовка к игре

* Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али— Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный рынок»?
* *Крики…*
* *Запах еды и пряностей…*
* *Яркость, буйство красок…*
* *Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже…*
* Замечательно! А вот как описал чувственность и яркую энергетику восточного рынка известный израильский писатель Амос Оз:

*…Была невероятная притягательность в этих переливающихся через край и растекающихся вокруг базарах, завораживающих и искушающих так, что перехватывало дыхание и плавилась душа. Коленки дрожали от обилия овощей, фруктов, сыров, сдобренных разными приправами, от острых запахов и кушаний, дерущих горло, потрясающих, чуждых, чужих, странных, дразнящих, возбуждающих… И эти алчные руки, которые щупают, роются, погружаются в потаенную глубину этих груд из фруктов, зелени, красных перцев, пряных маслин… И изобильная нагота этой мясной плоти, болтающейся на крюках, окровавленной, обнаженной, от которой поднимается пар, лишенной кожи и не знающей стыда. И все это разнообразие приправ, пряностей, специй, доводящее едва не до обморока, все это разнузданное и околдовывающее многоцветье горького, острого и соленого. А над всем этим еще и необузданный аромат кофе, проникающий до самых печенок, и запахи, поднимающиеся от всяких стеклянных сосудов, наполненных напитками всех цветов с кусочками льда и дольками лимона. И эти крепкие базарные грузчики, смуглые, взлохмаченные, обнаженные до пояса, мускулы играют под кожей, подрагивая от напряжения, потные тела их лоснятся под солнцем.*

*(Цит. по: Амос Оз. Повесть о любви и тьме. – Тель—Авив: Едиот ахронот, 2005. – С. 61.)*

*Инструкция:*итак, через несколько минут мы попадем с вами на настоящий рынок. В разных культурах, в разных странах рынки отличаются друг от друга. Но везде рынок является символом общения, деятельности, активной жизни.

Каждый получает лист бумаги и карандаш/ручку. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. Накаждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперькаждую«записку» по отдельности сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты.

(Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно

перемешивается тренером.)

– Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. По моему хлопку все имеют право подойти к горке, взять записки с именами. Затем, в течение пяти минут, вам придется уговорами, спорами, путем обмена… найти и вернуть себе – «купить» – все восемь листков с вашим именем. Через пять минут рынок закроется, так что советую поспешить. Первые три «покупателя», которым удастся быстрее всех вернуть себе дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросов нет?!

Начали!

Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т. д. Тренер время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до «закрытия рынка». Закрывая «рынок», объявляем имена трех победителей игры.

Рефлексия, обсуждение:

* Что вам понравилось, а что – нет в этой игре?
* Какую тактику вы использовали во время «торга»: активный поиск, ожидание встречных предложений, взаимный обмен?

5.Упражнение «Сорви яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление

Ход упражнения: Участники встают так, чтобы вокруг был достаточно места. Педагог-психолог предлагает представить и сорвать яблоки в саду, которые растут достаточно высоко. Затем педагоги срывают яблоки, делая при этом вдох, кладут в корзину – медленный выдох.

Упражнение выполняется под музыку «Японская сакура».

6.Упражнение «Выслушай и повтори»

Цель**:** обучить участников приемам активного слушания.

Инструкция:

Упражнение проводится в малых группах — «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника и в роли контролера.

Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь…», «Ты говоришь…» Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять. Тема для беседы «Рассказ о своих способностях, а также о том, что плохо удается». После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

* это позволяло проверить, правильно ли я понял

собеседника;

* давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же;
* в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
* улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);
* слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

Завершение занятия:Как мы видим, правильное, адекватное взаимодействие – важное условие эффективной коммуникации. Предлагаю каждому из Вас закончить фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки. Рефлексия (обмен впечатлениями, мыслями и чувствами).

**6.4.5.Занятие 5. «Конфликты и их разрешение»**

Цель занятия: создание благоприятного психологического климата, формирование позитивного самовосприятия, работа над словом для предотвращения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

Упражнение № 1 «Приветствие в парах».

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга.

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего–друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами. Упражнение №2 «Проблемная ситуация»

Инструкция:Вспомните любую проблемную ситуацию, которая случилась с вами недавно, лучше в профессиональной деятельности. Выделите в ней:

1. положительные и отрицательные моменты сложившейся ситуации;
2. свои положительные и отрицательные черты в данной ситуации;
3. положительные и отрицательные черты человека, с которым произошел конфликт.

3.Тест-опросник К.Томаса на определение стратегий поведения в конфликтной ситуации. Методика Томаса. Анализ и интерпретация (*см. Приложение 8)*

Тестирование по данной методике. Обработка результатов тестирования. Характеристика различных стратегий поведения в конфликте в работе педагога и жизни.

Упражнение № 4 «От отрицания к утверждению»

Цель: Работа над словом для предотвращения конфликтных ситуаций.

Ход упражнения: Научитесь проделывать такое трехэтапное преобразование:

* + В каждом предложении найдите слово с отрицанием или негативным смыслом.
  + Исключите это слово или перефразируйте предложение так, чтобы оно звучало позитивно, позволяя «проявиться» вашему желанию.
  + Чтобы сделать свое желание более реальным, добавьте к позитивному высказыванию конструкцию с «если...» или «когда...».

Пример. Есть предложение «Никогда этого не переживу».

* 1. Отрицательные слова: Никогда. Не переживу. Исключите их из предложения и измените его так, чтобы оно выражало ваше желание.
  2. Желание, сформулированное позитивно: «Я это переживу».

Оно реалистично? Не очень. Если вас настигли травмирующие переживания, нужно...

* 1. Добавить к полученному предложению что-нибудь, делающее его более реалистичным. Например: «Я это переживу, еслиполучу квалифицированную помощь», — или любой другой вариант в соответствии с вашими обстоятельствами. С этого начинается решение проблемы.

Иногда нужно иметь в запасе позитивные высказывания, особенно если вы испытываете постоянный стресс или сталкиваетесь время от времени с одной и той же проблемой. В таких случаях помогает периодическое повторение утвердительных позитивных фраз. Вот несколько примеров простых утверждений относительно целей и возможностей.

* + *«Я становлюсь сильнее и энергичнее, как в интеллектуальном, так и в физическом плане»*
  + *«День ото дня я становлюсь спокойнее и легче приспосабливаюсь к обстоятельствам»*
  + *«Я все больше верю в свою способность преодолеть трудности»*
  + *«Я могу научить свое сознание и тело работать согласованно»*
  + *«Я могу положительно относиться к людям и событиям»*
  + *«Я легче справляюсь со стрессом»*

Жизненная установка оказывает громадное влияние на то, *как мы переживаем стресс*. Она представляет собой способ осмысления мира, проблем, возможностей и испытаний, встречающихся на нашем пути.

Установки людей, наилучшим образом справляющихся со стрессом, отличаются следующими тремя чертами.

* + *Контроль над ситуацией.* Эти люди — хозяева своей жизни, потому что они уверены в том, что смогут добиться поставленной цели, применив свои знания в решении стоящих перед ними задач.
  + *Преданность цели.* Эти люди видят смысл в том, что делают, и считают результаты своего труда нужными и полезными.
  + *Радость преодоления.* Эти люди рассматривают возникающие на их пути трудности и препятствия как *вызов* своим способностям, а не как преграды, поэтому воспринимают любые испытания не с негативной, а с позитивной точки зрения.

Благодаря современным исследованиям психологи обнаружили очень простой способ, позволяющий повысить уверенность человека в себе: нужно предоставить *возможность телу и сознанию действовать каждому по-своему, но совместно*. Наше тело «помнит» эмоции, и мы можем научиться менять собственное настроение за счет сильных позитивных чувств, вспомнив их в нужную минуту, например, при столкновении со стрессовой ситуацией.

Если вы немного потренируетесь, чтобы связывать в своем сознании позитивные чувства с каким-либо действием, например, сжатием кулака, и будете повторять это довольно часто, то в скором времени столь простой жест поможет вам вспомнить это позитивное чувство!

В любой момент, когда вам понадобятся положительные эмоции, вы сможете воспользоваться этой связью, всего лишь сжав кулак.

Этот прием работает на увеличение *силы вашей личности.* Тренируйтесь описанным ниже способом хотя бы по 10 минут в день в течение месяца.

Упражнение. *Сядьте удобно, глубоко расслабьтесь и «выдохните из себя» все напряжение. Представляйте себе приводимые далее сцены, вспоминая как можно живее зрительные, слуховые и тактильные ощущения. Когда они достигнут уровня реальности, сожмите ведущую руку (ту, которой* *пишете) в кулак. Держите кулак в течение 30 секунд. Расслабьтесь и откройте глаза. Через минуту повторите упражнение.*

* Сцена 1. Вспомните тот момент в своей жизни, когда вы чувствовали абсолютную уверенность в себе и были собой довольны (какоенибудь личное достижение, особый выходной, новое платье).
* Сцена 2. Вспомните минуту, когда вы радовались чьей-то серьезной и очень важной для вас похвале (друга, отца, матери, учителя или возлюбленного).
* Сцена 3. Подумайте о ком-нибудь, кем вы восхищаетесь. Неважно, приходилось вам встречаться с этим человеком или нет. Представьте себе, что вы стоите с ним рядом и по мановению волшебной палочки можете войти в его тело и посмотреть на мир его глазами! Пусть вызывающие ваш восторг качества этого человека наполнят вас.

*Держаться с чувством собственного достоинства.*

Это значит:

* Дышать ровно и спокойно.
* Использовать слово «я», говоря о себе, например: «Я предпочитаю, когда вы говорите более спокойно» или «Я хотел бы прояснить этот вопрос».
* Поддерживать контакт глазами.
* Использовать соответствующую мимику и жесты.
* Говорить естественным, но решительным тоном.
* Избегать упреков в адрес другого человека.
* Быть оптимистично настроенным и надеяться на благополучный исход.

Задумав что-нибудь, посмотрите, соответствуют ли время и место вашим намерениям. К сожалению, приходится признать, что очень часто человек, с которым вы общаетесь, бывает не готов к сотрудничеству и, скорее всего, попытается уйти от предмета обсуждения всеми возможными способами. Ваш собеседник может прибегнуть к сарказму и другим проявлениям гнева, повести себя иррационально или просто вспылить. Вот несколько способов преодоления общепринятых приемов «блокировки», или противодействия.

*Как погасить гнев.* Откажитесь от разговора, пока собеседник не успокоится и не будет в состоянии вас выслушать. Скажите, например: «Я согласен говорить об этом, но не сейчас, когда ты так расстроена» или «Не кричи, пожалуйста. Успокойся и мы поговорим».

Упражнение № 5. Методы и приемы психологической защиты и саморегуляции

Цель: умение расслабляться и регулировать свое эмоциональное состояние 1. *Мини-лекция. «Методы саморегуляции»*

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Человеку свойственны естественные способы регуляции, которые включаются сами собой. Это – длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация.

Естественные приемы регуляции, которыми бессознательно пользуются специалисты:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение за пейзажем за окном;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей;
* мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Попробуйте задать себе вопросы:

*Что помогает вам поднять настроение, переключиться?*

*Что я могу использовать из вышеперечисленного?*

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.

Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

*Смейтесь! Улыбайтесь! Как можно чаще!* Давно известно, что смех - лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Когда Вы смеетесь, отдыхают лицевые мышцы, падает эмоциональное напряжение, появляется положительное ощущение перспективы. Это самое лучшее средство борьбы с болезнями, больницами, врачами и, прежде всего, с самим собой. В следующий раз, когда возникнут трудности, вспомните два подходящих анекдота, позовите друзей, они будут рады посмеяться вместе с Вами.

В конце концов, если Вас что-то не устраивает, надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней. Во многих случаях, когда ситуация быстрому изменению не поддается, Вы можете себе позволить просто осмеять ее. Умение увидеть смешное или забавное в собственных трудностях - лучший способ изменения своего отношения к проблеме.

Надейтесь на лучшее. Если Вы ожидаете неприятностей, то чаще всего они и случаются. Из-за беспокойства и напряжения меняется Ваше поведение, Вы мысленно проиграли ситуацию и неосознанно несете ее образ перед собой. Такое «прогнозирование ситуации» вполне может являться причиной негативного самовосприятия. Вы предсказываете себе неудачу, Ваше поведение меняется, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит. С большой уверенностью можно сказать, что Вы сами виноваты во многих своих неудачах.

Попробуйте другое, позитивное восприятие мира, и Вы поможете себе снизить свой стресс. Посмотрите на себя другими глазами, измените свое представление о себе и о своем месте в этом мире. Как бы ни обстояли дела, радостное восприятие себя и своих перспектив существенно ближе к реальной жизни, чем пессимистический подход.

Избегайте уединенияс проблемами. Не бойтесь объявлять окружающим ни о том, что у вас есть проблемы, ни о том, в чем, собственно, они заключаются. Стоицизм, который необходим, например, в кресле у зубного врача, совсем нежелателен при стрессах. Он лишает вас дружеской поддержки, возможности понять и принять другую точку зрения, истощает душевные и физические силы, отрицает сочувствие и симпатии, чувство локтя своего друга. Люди, у которых много друзей, оказываются в более выгодном положении: им легче выстоять в трудных жизненных ситуациях. Причина это или следствие, но социальная изоляция часто ведет к депрессии и даже суициду.

*2. Упражнения на освоение навыков самозащиты и саморегуляции* Способы, связанные с управлением дыханием

* *Способ №1*

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

* *Способ №2*

Это упражнение можно делать в любом месте – на работе, в общественном транспорте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длительнее вдоха).
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. 4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Способы, связанные с нервно-мышечным расслаблением

 *Способ №3*

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. *Нахмурьте лоб*, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. *Крепко зажмурьтесь*, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. *Наморщите нос* на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. *Крепко сожмите губы*. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. *Сильно упритесь затылком* в стену, пол или кровать. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

1. *Упритесь в стену левой лопаткой*, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

1. *Упритесь в стену правой лопаткой*, пожмите плечами.

Расслабьтесь. Повторите быстрее.

* + *Способ №4*

Если обстановка вокруг Вас накалена, и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих.

* + - Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног (на счет 1, 2, 3). Затем расслабьте их (на счет 1, 2, 3). o Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. o Напрягите и расслабьте икры. o Напрягите и расслабьте колени. o Напрягите и расслабьте бедра.
    - Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. o Напрягите и расслабьте живот. o Расслабьте спину и плечи. o Расслабьте кисти рук. o Расслабьте предплечья. o Расслабьте шею.
    - Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что Вы медленно плывете, – Вы полностью расслабились.

Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как Вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, но Вы можете сделать для себя гораздо больше.

Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

* + *Способ № 5 Самоприказы*

Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе:

«Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Применяется самоприказ, когда человек уже убедился, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действия. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Мысленно повторите самоприказ несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Иногда приходится применять самоприказ несколько недель и даже несколько месяцев.

* + *Способ № 6. Самовнушение*

Самовнушение помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев, с целью изменения поведения в требуемую сторону по много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я спокойна в любых обстоятельствах», «Я владею собой» и т.д. Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям ворганизме. Мысленные внушения должны быть простыми, краткими, не должны содержать частицу «не». Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

* + *Способ №7. Самоодобрение*

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

* + Вспомните ситуацию, когда вы справлялись с аналогичными трудностями.
  + Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта Д. Карнеги рекомендует использовать слова «именно сегодня». Психологи называют их «зарядкой позитивного мышления»: «Именно сегодня у меня все получится!», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной!», «Именно сегодня я буду ко всем доброжелательным!», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной!».
  + Мысленно повторите эти утверждения несколько раз.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

* + В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».
  + Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

*Завершение занятия:*обмен впечатлениями, подведение итогов занятия, обратная связь.

С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

## 6.4.6. Занятие 6. «Развитие творческих способностей личности»

Цель: побуждение членов группы к проявлению творческой активности

Упражнение № 1. Психогимнастическое упражнение на создание работоспособности

Цель: Упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме того, оно побуждает вникать в смысл того, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих занятий.

Участники садятся по кругу.

«Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

После первого, а также каждого из последующих рассказов тренер обращается к группе с вопросом: «Как вам кажется, о каком качестве шла речь?» (или: «Как вам кажется, о каком качестве нам хотела сообщить Анна?»). После того как участники группы выскажут свои предложения, психолог обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество выбрал он.

Упражнение № 2 «10 Я». У вас на отдельном листе написано 10 раз буква Я. Вам необходимо будет дать определение этим Я, рассказывая о себе и своих качествах.

Упражнение № 3 «Волшебный стикер».

На бумажных стикерах (в виде звезды) напишите свое творчество, хобби, талант – за что себя могу похвалить и прикрепите к доске. Посмотрите, какие мы талантливые. Положите руку себе на грудь и повторите за мной: «Я – талантлива! У меня есть творческие силы! Всё лучшее, конечно, впереди» - и сделайте шаг вперед, в завтрашний день, который уже сейчас наполняется позитивом».

Упражнение № 4 «Рисуем хорошее настроение».

Хорошо снимает напряжение арт-терапия. Это рисование душой или интуитивное рисование. Цвета вызывают у человека чувства и переживания. Работа с красками снимает усталость, напряжение, снижает уровень тревожности. Снимает негативные состояния, не позволяя им превратиться в груз неразрешенных проблем. Хороший способ расслабиться, остановить поток мыслей, дать возможность левому полушарию отдохнуть, активируя работу правого, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру, его ресурсным состояниям.

Ведущий: «Я предлагаю вам немного порисовать. Но рисовать не просто на листе бумаги, а на водной поверхности. Вода творит добро. Рисование на водной поверхности– не ставит перед собой задачи терапевтического анализа. Её цель – отдохнуть, зачерпнуть свежие силы.

Подойдите к столу, я предлагаю вам надеть перчатки и нарисовать при помощи смешивания красок хорошее настроение. Изобразите, что вы чувствуете (музыкальное сопровождение). Это не просто вода, а специальный состав с крахмалом. Я предлагаю вам создать рисунок, с помощью гуаши, используя разную цветовую палитру. Погружаем кисть в краску и в виде капель оставляем её на поверхности, моем кисточку и выбираем другой цвет. Когда вы считаете, что краски достаточно мы будем их смешивать стекой, с помощью которой мы создадим рисунок настроения.

У каждого из вас получились разные цветовые рисунки.

Это еще не все. Я предлагаю запечатлеть свое хорошее настроение на листе бумаги. Получившийся на водной поверхности готовый рисунок аккуратно накрываем листом бумаги, а затем снимаем и аккуратно выкладываем на доску. Изображение высохнет, и вы можете взять его с собой, вставить в рамочку – это ваше творчество! Снимем перчатки, и прошу вас присесть на стульчики».

Упражнение № 5 «Позитивный настрой».

Еще для того, чтобы избежать психоэмоционального напряжения надо не забывать и дарить себе подарочки. «Сделай себе подарок – ты этого заслуживаешь» - это способ поднятия настроения, которые волшебным способом влияет на настроение людей, подбадривает, придаёт уверенность. А еще и разнообразные сюрпризы. Для каждого из вас у меня такой сюрприз есть. Я хочу поделиться с вами позитивным настроением. Выберите каждый для себя листочек и прочитайте то, что написано на нем. Я верю, что это действительно так.

Завершение занятия. Рефлексия.

Выскажите, пожалуйста, свое мнение о занятии. Что вы чувствовали на протяжении его? Поделитесь, пожалуйста, вашими эмоциями. Прикрепите цветочек к тому облачку, который отражает ваше отношение к сегодняшней встрече. Я надеюсь, что у вас эмоциональное напряжение уменьшилось, и оно будет полезно в вашей работе.

**6.4.7. Занятие 7. Метод чтения вслух.**

Цель: развитие способностей психологического анализа личности; формирование понимания многоаспектности восприятия мира человеком и смелости высказывания собственной точки зрения.

Ход занятия.

Упражнение 1. Разминка: "Огонь – лед".

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение 2. Основное упражнение или Метод чтения вслух. Ведущий создает у слушателей установку на внимательное слушание художественного произведения, которое будет прочитано ведущим. После прочтения им будут заданы вопросы о том как бы они думали, чувствовали себя и поступали на месте различных героев художественного произведения.

Затем читает художественное произведение [39].

На первом этапе текст зачитывается (внятно и выразительно) учителем вслух. Перед началом чтения или сразу после него дается задание: «Послушайте то, что я вам сейчас прочитаю». После прочтения ставится вопрос: «ЧТО для вас то, ЧТО вы услышали. ЧТО вызвало в вас ТО, что вы услышали».

Можно использовать дополнительные вопросы:

«Что я думал, когда слушал?»;

«Что я чувствовал, когда слушал?»; «Что я хотел, когда слушал?».

Качество вопроса зависит от особенностей произведения. Например, к притче «Детская сказка» Н. Рериха или «Импровизатор» В. Одоевского ключевым является вопрос: «Что для меня то, что я услышал?», к фантастике «И грянул гром» Р. Бредбери — «О чем это произведение?» с последующим рядом вопросов («О чем я думал?», «Что я чувствовал?»), к аллегорическому произведению «Земля безглавцев» В. Кюхельбекера — «Что я чувствовал, когда слушал это произведение?».

Могут быть использованы дополнительные вопросы.

Работа с дополнительными вопросами позволяет выйти на философский уровень осмысления проблем, поисков, жизненных и личностных смыслов. В основном это размышление о проблемах.

Для более интересной и глубокой работы рекомендуется использовать следующий ряд вопросов:

«Что бы я чувствовал, если бы был ...(главным героем, другими героями)?»

«Что бы я думал, если бы был ...?»

«Что бы я сделал, если бы был ...?»

«Что бы я хотел, если бы был ...?»

Например, работа ведется с «Детской сказкой» Н. Рериха, дополнительные вопросы формулируются следующим образом:

* «Что бы я чувствовал на месте певца?» «Что бы я думал на месте певца?» «Что бы я сделал на месте певца?»
* «Что бы я чувствовал на месте царевны?» «Что бы я думал на месте царевны?» «Что бы я сделал на месте царевны?»
* «Что бы я чувствовал на месте князя древнего рода?» «Что бы я думал на месте князя древнего рода?» «Что бы я сделал на месте князя древнего рода?»
* «Что бы я чувствовал на месте гостя торгового?» «Что бы я думал на месте гостя торгового?» «Что бы я сделал на месте гостя торгового?»
* «Что бы я чувствовал на месте воеводы?» «Что бы я думал на месте воеводы?» «Что бы я сделал на месте воеводы?»

При ответе на серию поставленных вопросов возникает феномен

«двойной», а иногда и «тройной» рефлексии: педагог смотрит на ситуацию как бы изнутри, соотнося свою позицию реального «я» с позицией действующего лица («я» на месте главного героя), он проживает ситуацию дважды: сначала за себя, который сопереживает герою, потом за себя, который мог бы быть на месте героя(ев), в данной ситуации и, будучи в ней, мог бы чувствовать, решать, делать выбор и т.д. Педагог делает еще одно открытие в процессе высказываний других членов группы: они на том же месте чувствовали, думали и действовали иначе, чем я!

И, наконец, подключается анализирующий компонент (при третьей рефлексии): какой я, если «я» действую, проживаю судьбу, ситуацию героя? Для того, чтобы запустить в движение этот компонент, рекомендуется задавать вопросы к «третьей Рефлексии»:

«Что мне понравилось в том, что я услышал, и почему?»; «Что бы мне понравилось в себе, если бы я был на месте главного героя?»;

«Что бы мне не понравилось и почему?»;

«Кто не понравился, кто понравился и почему?» и т. д.

Одинаково важно получить обратную связь от участников как по типу свободного выражения (ответы на общие вопросы типа: «Что для меня то, что я услышал?», «Напишите то, что вам хочется сейчас написать»), так и по типу структурированного (более конкретные вопросы с ситуацией и героями). Последнее важно для решения тренинговых задач, т.е. по специальному формированию навыков рефлексии, сензитивности, самопознания и др.

Погружаясь в ответы на вопросы, участник занятия становится партнером или принимает на себя роль главного героя, став соучастником действия, включившись в происходящее.

При анализе педагог-психолог может зафиксировать для себя тот или иной уровень рефлексии, степень свободы перемены ролей, реальные ценности (позитивные, негативные), которые принимает каждый отдельный член группы. Ценности, которые в нем были скрыты и которые в нем как проблема существуют, над которыми он размышляет, но не знает, как из них выйти, и многое другое. Например, может быть раскрыто отношение к себе, отношение к миру, отношение к своему действию в этом мире, определенное отношение к переживанию, возможность перевоплощения в другого, возможность сопереживания, возможность определить собственное движение.

При работе методом чтения вслух, как и при других предлагаемых нами методах, ни в коем случае нельзя приходить к групповому «общему мнению». Обсуждение должно иметь главной целью демонстрацию того, что все люди — разные.

Это поможет педагогу сформировать позицию принятия по отношению к другому человеку и к самому себе. Целесообразно в этой работе выходить на групповую интроспекцию (самонаблюдение), зафиксировать, что «я такой», «я» в своем проявлении в мире.

Ведущему следует помнить, что здесь оценочное, особенно примитивно-оценочное, отношение вредно, поскольку оно часто приводит к «закрытию» личности, а нам надо ее раскрыть.

Продуктивно выходить на такую тему: «Почему одному данная проблема кажется интересной, а другой обратил внимание на другое».

В качестве художественных произведений могут быть использованы сказки, притчи, рассказы, стихи.

Главное здесь соблюдение ряда правил. Первое: художественное произведение должно обладать многоаспектностью вариантов его психологического прочтения, то есть, оно не должно носить морализаторского характера, прямолинейности идей заложенных в нем. Второе: оно должно быть достаточно кратким, его прочтение должно укладываться в 5-10 минут. Третье: все ответы участников группы должны быть сделаны от первого лица и начинаться со слов: «На месте «Х» я бы подумал (почувствовал, поступил)….».

Для работы с педагогами могут быть произведения самой различной тематики: «Старинный совет», «Детская сказка» Н. К. Рериха, «Упустишь огонь – не потушишь» Л. Н. Толстого, «И грянул гром» и «Смерть и дева» Р. Брэдбери и т. п.

Завершение занятия**.** Рефлексия. Получение обратной связи от слушателей на предмет их ощущений, переживаний, впечатлений и ценности для них данного занятия.

**6.4.8. Занятие 8. Рефлексивный тренинг**

Цель занятия: воспитание психологической проницательности личности; формирование деликатного, бережного отношения к личности другого человека; познание личностных особенностей коллег, их интересов, способностей и увлечений с чисто человеческой точки зрения, а не только как работников учреждения.

Ход занятия [39]

Упражнение 1. Ведущий сообщает, что сегодняшний день будет посвящен развитию у слушателей психологической проницательности, внимательному отношению к другим людям. Порядок выполнения упражнения следующий.

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).

Инструкция:*«Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.*

*Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.*

*Задание 2. Каждому из вас дается четыре минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот.*

*Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.*

*Задание 3. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был,с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера\*.*

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

*Задание 4. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»*

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается одна минута, в течение которой надо представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести пять дней.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. После его завершения группе можно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т. д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить 1) значение контакта глаз в ходе общения; 2) трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризуя его личностные особенности; 3) стремление перенести свой опыт на другого человека, приписывая ему то, что свойственно прежде всего нам самим и т. д.

Упражнение 2. Рефлексивный тренинг.

Рефлексивный тренинг и его описание [39].

Описание метода и процедура его исполнения.

Рефлексивный тренинг — это идеальный метод, дающий возможность получать психологические знания средствами самой психологии. В силу необходимости достаточно точной инструментальности исполнения данного метода, мы приведем подробный сценарий. Тренинг рассчитан на 1 час учебного времени (подряд) при работе со взрослыми.

Подготовка к проведению. Участникам предлагается подготовить заранее и на одном из уроков сделать сообщение на любую интересующую тему. Оно должно быть по времени рассчитано на 10—15 мин и строиться следующим образом: «Основные понятия представляемой темы», «Суть предмета интереса (когнитивный уровень)», «Эмоциональная оценка (что в нем нравится — не нравится)».

Задача участника заключается в том, чтобы представить предмет своего интереса и проанализировать его. Анализ не предполагает глубокого исследования, но обязывает максимально выразить собственную точку зрения, впечатления и, по возможности, отследить возникшие эмоции.

Процедура проведения занятия содержит несколько этапов. Особо хотели бы отметить момент, связанный с организацией учебного пространства. Во время выступления докладчик занимает место ведущего (его пространственные приоритеты, располагается за его столом, т. е. находится в центре внимания). Ведущий смещается в сторону аудитории, в основном стоит, чтобы иметь возможность видеть и управлять ситуацией и чтобы все видели его. Он ведет себя активно в невербальной коммуникации: выражает внимание, интерес к докладчику, пресекает разговоры на местах, иногда передвигается, сопереживает происходящему, в общем — демонстрирует эмпатическое поведение.

1. этап. Участник представляет свою тему. В основном — в форме рассказа или доклада. После того как выступающий закончил, учитель говорит, обращаясь к аудитории: «Пожалуйста, вопросы на понимание. Если кто-то хочет что-то спросить, можно задать вопросы». Докладчик отвечает коротко. Ведущий: «Спасибо, садитесь, пожалуйста, сюда», указывая на свое пьедестальное место ведущего. Выступавший продолжает располагаться там во время второго этапа тренинга.

Надо отметить, что, как только докладчик перестает солировать, учитель сразу начинает скрупулезно следить за темпом происходящих процессов и адекватностью высказываний каждого члена группы задачам и структуре метода.

1. этап. Каждый из участников (каждый из полукруга) должен высказать свое отношение к тому, что он услышал, с двух позиций:
2. что показалось ему наиболее интересным в рассказе, в выступлении;
3. что понравилось (не понравилось) в выступлении. Во второй позиции применяется дополнительно формула «Я бы на его месте...» (сказал так, построил бы выступление так, сказал об этом, ответил бы так, среагировал бы так и т. д.).

Такому исследованию можно подвергать все аспекты выступления — от фактов до особенностей личности при соблюдении условия: начинать анализ с положительных моментов, а при высказывании негативных оценок — подчеркнуть свое авторство в высказывании и то, какое самочувствие вызвал момент выступления, подвергаемый критике.

1. этап. Выступающий отвечает (если хочет) на вопросы и соображения участников. Его право — ответить так, как он хочет, его слово — последнее.
2. этап (основная часть). Собственно обсуждение — рефлексивный тренинг. Главная роль — у ведущего: он берет на себя всю нагрузку, он направляет рефлексивный диалог следующим образом: «Теперь давайте посмотрим, что мы можем узнать о человеке (вообще), имея в виду то, что сейчас происходило. Давайте посмотрим, что же сейчас происходило? Мы прослушали выступление, потом высказались. А теперь давайте попробуем сказать: что мы знаем (узнали) об этом человеке, который представлял тему; как мы узнали то, что узнали; что мы можем сказать о нас, о себе; какие мысли приходили нам во время обсуждения и сейчас (после него)? Можем ли что-то сказать о системе отношений этого человека, например, о его отношении к миру? Если можем, то как мы это узнаем?»

Поставив учебную задачу, обозначенную таким общим контекстом, ведущий далее дает схему диалога через серию вопросов, прорабатывая каждый вопрос отдельно по кругу (не пропуская никого):

Ведущий: «Можем ли мы сказать, что мы узнали что-то новое о Маргарите (в рабочей группе обычно мы называем ее членов по имени без отчества, тому имени которое предложил сам участник, которое для него наиболее предпочтительно) как о человеке только по той теме, которую он определил в названии? Только по названию? (что именно и обосновать, почему)».

Здесь ведущий подводит к следующим размышлениям. Через выбор темы можно проследить избирательность отношения к миру. Из всех тем (существует бесчисленное количество интересных вещей на свете) ОН выбрал именно ЭТУ. Почему? О чем это может говорить? Ему именно это интересно, именно это нравится, именно это важно, для него именно это ценно. Почему? Почему он выбрал именно ЭТО для своего выступления и в качестве своего интереса? Потому что ОН именно ТАК видит мир? Это круг ЕГО интересов. Эта тема входит в систему ЕГО ценностей. ОН понимает и воспринимает мир через эту, в частности, ценность. Через этот именно интерес. ЭТО что-то является частью ЕГО мировоззрения. ЭТО входит в его философию. ЭТО его субъективное видение мира. ЭТО его психология. Он, таким образом, видит мир.

Ведущий: «Скажите, у кого-то было полное совпадение с тем, что сказала Маргарита?»

Участники: «Нет, ни у кого».

Ведущий: «Почему?»

Участники: «Она другая...»

Один из принципиально важных моментов заключается в том, что у участников (каждого из них) формируется во время обсуждения понимание: «Я — другой». Это происходит через сопоставление, на которое и должен постоянно провоцировать ведущий: «ОНА так говорит, а Я думаю иначе, мне не все нравится, что она говорит, мне вообще ЭТО не нравится, что-то из того, что она рассказывала, я совсем не поняла, а ЭТО мне вообще неинтересно».

Ведущий: «Можем ли мы сказать, что мы узнали что-то новое о Маргарите из ее выступления в целом: по тому что она рассказывала и как?» Получив утвердительный ответ, ставится следующий вопрос. Обращение ведущего лично идет к каждому участнику группы по кругу: «Пожалуйста, Катя, можешь ли ты сказать, что узнала о Маргарите что-то по тому, что она представила в своем выступлении». Нужны наводящие вопросы: «Информации на эту тему много, но Маргарита в 10 мин вложила именно эту. Другой человек, интересующийся данной темой, в подобное выступление включил бы другую информацию. Почему? От чего эта избирательность зависит?»

Ведущий должен строго держать линию заданного вопроса и не допускать отклонения. Например, при ответе на вопрос ЧТО ты можешь сказать, первоначально участники пытаются ответить и на вопрос: КАК ты это узнал. А это совершенно другой контекст рефлексии. На различении таких контекстов собственно и строится метод.

Когда все участники прошли круг собственных суждений (кстати, нельзя допускать ответы типа: «Я согласен с предыдущим ответом»), задается следующий вопрос.

Ведущий: «Можете ли вы сказать, что узнали что-то о Маргарите по тому, КАК она подавала свою тему? Можем ли мы сказать, что мы узнали, как она думает, понимает, какой уровень знаний имеет? Насколько погружена в тему? Что можно увидеть?»

Наводящие реплики ведущего по тому, как он говорит:

* особенность мышления и речи, умение владеть собой; по-вернутость на себя (мне интересно, и этого достаточно);
* повернутось на партнеров в контакте (попытка заинтересовать их);
* дидактические способности;
* интроверт — экстраверт, личностные особенности, агрессивность, тревожность, подверженность фрустрации и пр.;
* отношение выступающего к себе можно посмотреть? Можно. Как? По тому, как держится: уверен в себе — не уверен, уважает себя — не уважает, насколько свободно чувствует себя в пространстве;
* отношение к другому человеку можно посмотреть? Ко мне, к нам?
* насколько принимает аудиторию, уважает: говорит ли так, что понятно только ему, или пытается рассказать так, чтобы его поняли другие (речь для себя — для других), насколько для него важно было донести информацию до другого; использовал ли для этого средства невербальной коммуникации, наглядные средства (рисунки на доске и т. п.);
* как обращается к аудитории: доверяет ли ей, привлекает к сотрудничеству, хочет помочь разобраться в предлагаемом материале (взгляд, жест, мимика, готовность ответить на вопрос, даже «немой»);
* отношение к аудитории в целом, отношение лично «ко мне». Отношение лично «ко мне» посмотреть при обсуждении и ответах на вопросы аудитории. Каждому человек отвечает на вопросы по-разному: другу - доброжелательно; значимому — будет стараться объяснить подробно; референтной группе — комкать ответ в бессознательном расчете на то, что «свои — поймут»; недругу — ответ может быть негативный, с защитой, с задержкой; нейтральному лицу — без энтузиазма и т. д. Важно показать, что существует на каждого человека у каждого человека — своя человеческая реакция. Важно, чтобы это зафиксировала для себя и та, и другая сторона. Важно выйти на то, почему существует такая избирательность в отношениях и к другому, и к себе. Можно посмотреть отношение человека к другим даже через дистанцию, на которой выступающий держит каждого, и значимость каждого для другого через общение.

Ведущий: «Почему так происходит? Потому что все разные — эти люди».

Тема «Все люди разные» идет рефреном через все обсуждение и всю процедуру метода. В завершении ведущий подводит некоторые итоги, суммируя, что члены группы и ведущий вместе узнали из этой ситуации. На завершающем этапе обсуждения задается вопрос: «Можете ли вы сказать, что вы что-то узнали, поняли, подумали для себя, о себе?» На этот вопрос возможен ответ в письменном виде, хотя желательно продолжить круг устных высказываний. Следующий вопрос: «Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о других людях, о людях вообще?» Последний вопрос:

«Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о мире?»

Отдельный этап тренинга — поблагодарить выступавшего.

Ведущий: «Теперь давайте поблагодарим Маргариту за ту возможность, которую она нам предоставила».

Завершать занятие следует на положительной оценке и достоинствах выступающего. Выразить ему признание можно аплодисментами или фразой. Например, ведущий может предложить участникам: 1) «Придумайте фразу, которую вам хочется подарить, и хором скажите выступавшему. Время на размышление — 1 мин» (это развивает эмпатичность и функцию эмоциональной поддержки у членов группы); 2) «Напишите на маленьких листочках слово или фразу, выражающую ваше отношение к выступавшему или к происходящему на занятии». Это может быть пожелание, просто ассоциативная реплика или мысль либо по поводу услышанного, либо по поводу выступавшего.

Затем ведущий обращается к выступавшему: «Хочешь что-то сказать? Пожалуйста».

Надо помнить, что не допускается групповое обсуждение мнений, высказывание оценок. Можно только поделиться своим мироощущением, переживаниями, размышлениями.

После рефлексивного тренинга члены группы с нескрываемым удивлением и радостью сообщают о том, что они очень много узнали о Маргарите, друг друге и себе, о мире:

* «Я никогда не думала, что она может так интересно рассказывать».
* «Я не знала, что она этим интересуется». •=> «Я не знала, что она это так хорошо знает».
* «Она видит мир, оказывается, не так, как я». «Ей интересно и важно совсем не то, что мне».
* «Я не знала вообще, что такое существует».
* «Я не догадывалась, что это может иметь значение в жизни».

Обычно члены группы очень высоко оценивают такие занятия и УХОДЯТ с перспективой. Им хочется самим попробовать в следующий раз свои силы. Кому-то хочется узнать себя, у кого-то появляется интерес к другому («Я никогда не думала, что она такая!»).

Роль и функция ведущего. Ведущий должен:

1. Направлять и организовывать обсуждение и весь процесс. Использовать прием эвристической беседы и наводящие вопросы для подведения к центральным смысловым точкам.
2. Постоянно и активно при организации процедуры поддерживать внимание аудитории на выступающем, делать акценты на вопросы, эмоционально поддерживать участников, создавать им ситуацию для размышления и фиксировать их внимание на нюансах психологических феноменов.
3. Быть проводником между аудиторией и выступающим, потому что они (коллеги) на самом деле не знают друг друга, бывает, что не доверяют друг другу и просто не имеют интереса друг к другу. У выступающего же есть шанс быть признанным, реализованным. Это проявление и закрепление его позиции. Это закрепление и определенного стереотипа. У него появляется вкус к ситуации, проблеме, к шарму человеческих взаимоотношений, к психологии.

Это очень ответственная роль. От качества ее реализации зависит практически будущее взаимоотношений в данном коллективе. «Пойдет ли эта процедура на пользу сплоченности или наоборот? Сможет ли группа выразить поддержку и любовь выступающему или постарается уйти от него, замкнуться, скрыться от себя и других?» От всего этого зависит будущее других членов коллектива — потенциальных выступающих. «Захочет ли каждый из них открыться? Попробовать себя, разобраться в себе? Или, наоборот, еще больше уйдет в себя? »

Начинать метод следует с членов группы, имеющих повышенную самооценку, с холерическим или сангвиническим темпераментом. Опыт показывает, что при грамотном построении метода у других членов группы появляется желание выступать. Не приходится «назначать» выступающего на следующее занятие.

1. Проводить тренинг сензитивности, общения по ходу обсуждения.
2. Осуществлять коррекцию (помогать принять себя).
3. Обеспечивать фон эмоциональной поддержки (то, чем ценны Тгруппы).
4. Оптимизировать процесс обсуждения.
5. Быть подлинным, конгруэнтным. Очень многое зависит от поведения ведущего. Он должен быть способен искренне, но, по возможности, мягко выражать свои эмоции, уверенно и непринужденно вести разговор, свободно двигаться и чувствовать себя в пространстве. Это состояние обязательно иррадирует на аудиторию и как бы настраивает ее на свою «волну». Участники начинают активнее включаться, перестают тревожиться, бояться, стесняться, больше доверяют себе и другим, смелее задают вопросы и, наконец, просто спокойнее чувствуют себя, не комплексуют.
6. Организовывать позитивное настроение в эмоциональной атмосфере и в состоянии отдельного участника.
7. Организовывать групповую рефлексию.
8. Оценивать грамотно выступающего. Выстраивая анализ, начинать с положительного.
9. Оценивать саму процедуру метода, основываясь на принципе «Здесь и теперь».
10. Оценивать аудиторию: кто помогал говорить, кто умел слушать. Обязательно отметить активно участвовавших, а также поблагодарить всех присутствовавших.

Что дают такие тренинги? Они открывают следующие возможности:

1. Познать, исследовать себя (как я говорю, думаю, реагирую; что могу; что не могу): а) оценочный компонент; б) принятие себя.
2. Посмотреть на себя со стороны.
3. Учиться адекватно реагировать на взгляды со стороны (тренинг социальной адекватности).
4. Узнать других (какие они — через то, как и что спрашивают).
5. Сделать выводы об отношении к себе участников группы (поддержат — не поддержат; кто именно может это сделать).
6. Понять то, что все люди разные.
7. Понять «его» как «другого».
8. Рефлексировать себя (я думаю не так, как он, но как? как думаю я?

я на его месте).

Для ведущего здесь важен диагностический аспект: категория значимости почти по каждому вопросу будет просматриваться в ответах на вопросы: «Как бы я, если бы был на его месте».

За один день занятий по этому методу можно вполне провести тренинг с двумя выступающими. Такой тренинг можно провести и дополнительно, если на другом занятии по каким-то причинам появилось свободное время.

Завершение занятия. В нашем случае ведущий обращается к аудитории: «Теперь давайте поблагодарим Маргариту за ту возможность, которую она нам предоставила».

Завершать занятие следует на положительной оценке и достоинствах выступающего. Выразить ему признание можно аплодисментами или фразой. Например, ведущий может предложить участникам: 1) «Придумайте фразу, которую вам хочется подарить, и хором скажите выступавшему. Время на размышление — 1 мин» (это развивает эмпатичность и функцию эмоциональной поддержки у членов группы); 2) «Напишите на маленьких листочках слово или фразу, выражающую ваше отношение к выступавшему или к происходящему на занятии». Это может быть пожелание, просто ассоциативная реплика или мысль либо по поводу услышанного, либо по поводу выступавшего.

Затем ведущий обращается к выступавшему: «Хочешь что-то сказать?

Пожалуйста».

После этого ведущий благодарит членов группы за активное участие в работе и прощается с аудиторией предложением: «А теперь давайте все вместе поаплодируем нам всем за хорошую работу! Аплодисменты!» []

**6.4.9. Занятие 9.** **Метод развития личности: аутогенная тренировка**

Цель занятия:

Обучение психической саморегуляции и снятию психического напряжения; формирование навыка мобилизации духовных усилий личности на преодоление жизненных трудностей различного рода; научение управлению своим поведением, эмоциями и чувствами.

Ход занятия.

Упражнение 1. Разминка. Настрой на работу. "Ритм по кругу"

Группа – в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: "Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего "Стоп". Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Упражнение 2. Подготовительное упражнение для выполнения основного упражнения занятия "Центр тяжести"

[Упражнение](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&qurl=http%3A%2F%2Fvashpsixolog.ru%2Fcorrectional-work-school-psychologist%2F45-trainings%2F687-psychological-training-psychological-games-and-exercises&c=16-1%3A327-2&r=2953424&frm=webhsm) выполняется всеми участниками.

"Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте "на себе" все это. Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов".

3.Мини-лекция. Ведущий сообщает, что на сегодняшнем занятии члены группы ознакомятся с основными элементами аутотренинга. Он сообщает, что аутогенная тренировка (или аутотренинг) относится к группе методов саморегуляции. Эта группа методов включает различные приемы и технологии управления своим состоянием: аутогенной тренировки, психофизической гимнастики, приемы эмоциональной разгрузки. Методы психической саморегуляции и тренировки психических функций используются в настоящей программе потому, что их применение позволяет делать более продуктивной деятельность педагога и мобилизовывать его духовные силы. Овладение методами психической саморегуляции приводит к возникновению у педагога более гибкой модели поведения, открытой для импровизации, позволяющей учитывать индивидуальность и непрерывную изменчивость каждой конкретной ситуации. На занятиях по психорегуляции участники приобретают опыт сознательного воздействия на собственные установки, мотивы поведения, организацию жизненного пространства и ориентацию «на будущее».

Саморегуляция, как и самовоспитание в целом, строится на указании самому себе целесообразности развития в себе же положительных свойств характера, выработки волевых качеств, развития внимания и памяти. Диалог с самим собой выступает средством совершенствования личности (можно сначала работать над одной чертой, одним качеством личности). Все методы предполагают активную позицию обучающегося. Методы психической саморегуляции и тренировки психических функций многообразны, разнообразны и достаточно известны в настоящее время. Мы остановимся для примера на одном из них, весьма популярном — аутогенной тренировке. Мы коснемся лишь с точки зрения особенностей применения, сделав также несколько интересующих нас акцентов.

Аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка занимает в настоящем курсе «законное» место в силу того, что по своему происхождению, структуре и механизмам этот метод является синтетической методикой, соединившей в себе положительные стороны психокоррекционных приемов. Формулы, вводимые в состоянии аутогенного погружения, имеют характер постгипнотических внушений, и, соответственно, воспринятые установки, реализуясь в конкретных условиях, ведут к гармонизации неосознанных и осознанных компонентов психики. В механизме психической саморегуляции значительное место занимает самовнушение, которое представляет «коренные интересы всего организма, его целостности, его существования» (И. П. Павлов). Самовнушение, будучи по природе своей активным процессом, стимулирует познание и волю, способствует совершенствованию личностных качеств. Для того чтобы психологически подготовиться к занятиям аутотренингом, следует предварительно провести беседы о психической саморегуляции, убеждающие в ее реальных возможностях. Разъяснение и убеждение приводят к переоценкам отношения к своим ощущениям и возможностям. Целесообразно проводить специальные психотехнические игры. Усвоенные в процессе внушения установки, преломляясь через сферу сознания, интенсифицируют активность личности в целом.

К задачам, успешно решаемым в ходе таких занятий, относятся: изменение мотивов поведения, преодоление пограничных состояний, корректировка уровня притязаний, адаптация к новому виду деятельности, психологическая готовность к любому виду деятельности, снятие напряжения, утомления, тревоги, формирование положительных установок по отношению к своей личности и другому человеку.

Мы не будем приводить здесь целиком примеры занятий, использующих аутогенную тренировку, поскольку специфика применения данного метода состоит лишь в том, что программы (формулы) психофизических действий формулируются ведущим вместе с участниками групповой работы в соответствии с задачами курса.

При проведении занятий с использованием аутотренинга сохраняется традиционная структура саморегуляции: управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесное внушение, управление мышечным тонусом и управление ритмом дыхания.

Приступая к занятиям с элементами аутогенной тренировки, ведущему следует помнить, что мысленные или словесные внушения должны быть предельно просты, кратки, позитивны и оптимистичны.

Процедура аутогенной тренировки в течение занятий имеет обычные этапы релаксации, самовнушения, выхода из состояния релаксации.

1. этап. Релаксация. Нужно занять удобное положение, сосредоточиться, пережить ощущение покоя и комфорта, запомнить его (этот прием рекомендуется участникам повторять несколько раз в день, постепенно увеличивая время упражнений до 10—15 мин).
2. этап. Ввод формул самовнушения. Формулы должны быть конкретные, направленные на формирование определенных установок. Они обычно готовятся заранее, индивидуально для каждого или как групповые. Возможно применение общих формул, связанных с публичным выступлением на семинаре, на родительском собрании, во время участия в различных конкурсах и при подготовке к ним: «Я полностью контролирую свое поведение» или «Я отвечаю за свои поступки». Можно использовать частные формулы: для формирования уверенности в себе, мобильности перед встречей или ситуацией, вызывающей тревогу, для развития необходимых качеств личности, самоподготовки перед «трудным» разговором с родителями и т. п.

При проговаривании формул важно иметь образное представление и ощущать себя «подтянутым, с высоко поднятой головой», с «умным взглядом», «с улыбкой на лице». Обычно каждая формула повторяется не менее двух раз.

1. этап. Вывод из состояния релаксации. Приведем один из вариантов этой части занятий. Ведущий: «Внимание! Я буду считать до 10. По счету 10 глаза открыть, улыбнуться, встать! Один, два. Повторяйте за мной: «Мое тело наполняется легкостью и силой. Легкость и сила! Три, четыре. Сделали глубокий вдох... и резкий выдох. Еще раз... Глубокий вдох и резкий выдох.

Хорошо! Молодцы! Подышим в таком темпе. Глубокий вдох и резкий выдох.

Пять, шесть. Продолжаем дышать глубоко. Повторяйте с каждым вдохом: «Я наполняюсь энергией и бодростью». Повторили и почувствовали это. «Голова свежая! Мысль работает четко. Я готов к работе!»

Семь, восемь. Повторите: «Я готов к работе. Собран, бодр, энергичен».

Девять, десять. «Глаза открыты. Молодцы. Все, все улыбнулись. Встаньте! Немного разомнитесь!»

Обладая собственной мотивационной силой, занятия аутогенной тренировкой побуждают личность к применению некоторых средств самостимулирования волевых усилий (самоприказ, самоободрение).

Это лишь примерный план проведения занятий, включающих аутогенную тренировку. Педагог-психолог может совместно с членами группы разрабатывать программы и формулы самовнушения в соответствии с запросом каждого из них. Участники могут самостоятельно использовать технику аутогенной тренировки для решения своих повседневных и ситуативных проблем.

Что дает аутогенная тренировка как некое развивающее средство человеку? Более эффективное овладение собственными эмоциями; тренировку воли; тренировку памяти; концентрацию внимания; гибкость, лабильность протекания психических процессов; привычку к

самонаблюдению; привычку к самоотчету. [15]

4.Практическое занятие аутотренинга.

После мини-лекции ведущий сообщает, что сейчас мы приступим к первому ознакомительному занятию аутотренингом и предлагает участникам занять максимально удобную позу, закрыть глаза, внимательно слушать ведущего и выполнять все его команды.

Далее следует собственно вся процедура аутотренинга, при которой ведущий следует нижеприведенному тексту занятия.

1. Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Я ничего не ожидаю. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча, предплечья. Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжелые. Чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Я спокоен. Я спокоен.
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен.

Приятное тепло ощущаю в ногах. Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев. Мне приятно. Я освобождаюсь от всякого напряжения. Я свободен от всякого напряжения. Чувствую себя свободно и легко. Я совершенно спокоен. Я спокоен. Я спокоен.

1. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокоен.
2. Голова лежит свободно и спокойно (при положении лежа). Голова свободно опущена (при положении сидя). Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Расслаблены мышцы челюстей. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно, без напряжения. Я спокоен. Я спокоен.
3. Я полностью освободился от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно н спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокоен. Я спокоен.
4. Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.
5. Я отдохнул. Чувствую себя свежим. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости.

(Повторить 3 раза).

Источник: http://www.devchatam.ru/tekst

5.Рефлексия. Устные отчеты педагогов об их ощущениях и впечатлениях от аутотренинга. Ответы на вопросы ведущего: «Кому из вас удалось достичь состояния релаксации, а кому нет? Почему удалось или не удалось?»

Дополнительные источники по теме занятия: [8], [21].

**6.4.10. Занятие 10. Итоговое занятие:** повторная диагностика, заполнение анкет с обратной связью, рефлексия полученного опыта, рекомендации

*Упражнение №1 Упражнение на создание работоспособности* Участники группы образуют полукруг.

Ведущий: *«*Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане.

*Упражнение № 2 «Полезные советы»*

*Начало рабочего дня*

Первый совет: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника - это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Второй совет: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек - это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третий совет: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».

Четвертый совет: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?» Пятый совет: «Встаньте и наденьте удобную одежду».

Шестой совет: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмой совет: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмой совет: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа - свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятый совет: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это - йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем - что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятый совет: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

*Завершение дня*

Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Второй совет: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третий совет: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я - умный, успешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертый совет: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятый совет: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя:

поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестой совет: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмой совет: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмой совет: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, чувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятый совет: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, - к лучшему.

Десятый совет: «Перед сном продумайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».

*3. Диагностика повторная*

1. Диагностика на определение эмоционального выгорания (А.А.Рукавишников);
2. Диагностика уровня эмоционального напряжения (методика САН); (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников)3. Самооценка профессионально-педагогической мотивации (Н.П.Фетискин).

4. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе по

А.Ф. Фидлеру.

4. *Анкета обратной связи*

*Инструкция:* Наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях, наших встречах.

Обведите соответствующий балл:

5 – максимально хорошее, 1 – очень низкое, плохое.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятия произвели на меня большое впечатление. | 5 4 3 2  1 | Не произвело большого впечатления. |
| Я извлек для себя много полезного из занятий. | 5 4 3 2  1 | Я не извлек большой пользы для себя из занятий. |
| Я чувствовал себя совершенно спокойно во время занятий. | 5 4 3 2  1 | Я чувствовал себя очень беспокойно. |
| Думаю, я оказывал сильное влияние на ход работы группы. | 5 4 3 2  1 | Я не оказывал  существенного влияния на ход работы группы. |

В занятиях для меня было:

самым полезным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

самым бесполезным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

самым приятным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

самым неприятным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мои замечания, предложения и пожелания педагогу-психологу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Рефлексия*

Уважаемые педагоги!Старайтесь чаще испытывать радость, ценить каждое мгновение жизни, думайте о своём психическом здоровье, от него напрямую зависит психическое здоровье детей. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Спасибо каждому из вас за продуктивную работу!

1. **ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК И**

**ТЕХНОЛОГИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ С УКАЗАНИЕМ ИСТОЧНИКОВ.**

**7.1. Методики исследования эффективности реализуемой программы:**

1. Диагностика на определение эмоционального выгорания

(А.А.Рукавишников);

1. Диагностика уровня эмоционального напряжения (методика САН); (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников)3. Самооценка профессионально-педагогической мотивации

(Н.П.Фетискин).

4. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.

Фидлеру.

**7.2. Методики, используемые в ходе реализации программы (в отдельных занятиях):**

1. Тест «Насколько Вы подвержены стрессу на работе?» (Приложение 7)
2. Тест оценки коммуникативных уменийМихельсона (Приложение 8)

**7.3.** **Технологии, используемые в программе**

В работе по профилактике эмоционального выгорания используем следующие психолого-педагогические технологии – личностно-ориентированные, гуманно-личностные, технологию обучающих игр, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве, информационно-коммуникационные технологии.

* + 1. **ОБОСНОВАННЫЕ КРИТЕРИИ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НА УЧАСТИЕ В ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ**

В силу того, что в процессе занятий используются элементы ароматерапии, следует ограничить лиц, которые подвержены аллергическим реакциям на запахи, а также имеющих невротические, истерические и психопатические состояния личности.

* + 1. **ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

Одно из основных прав – добровольное участие в реализации Программы.

Педагог-психолог, реализующий Программу, руководствуется в своей деятельности основными нормативно-правовыми актами Международного (Конвенция ООН о правах ребенка), Федерального (Закон «Об образовании», Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), Профессиональный стандарт педагога); «Этическим кодексом педагога-психолога».

Теоретические подходы авторов, которые были использованы при написании Программы, а также все методические материалы, необходимые для ее реализации, подробно изложены в литературных источниках, представленных ниже.

1. **ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

Руководитель образовательного учреждения выступает с инициативой о внедрении профилактической программы «Радуга эмоций» в воспитательно-образовательный процесс.

Методист (старший воспитатель) создает условия для сотрудничества педагогов, осуществляет подбор литературы для самообразования.

Педагог – психолог – организует и проводит работу с воспитателями по профилактике эмоционального выгорания по программе «Радуга эмоций».

Педагог – активный участник в работе.

1. **РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия предлагаемой профилактической программы должны проводиться в оборудованном зале, где обязательно должно быть мягкое освещение, палас, музыкальное сопровождение.

***Оборудование и материалы для занятий***

Из общего оборудования для проведения программы потребуется:

1. Музыкальный центр
2. Магнитная доска
3. Проектор
4. Фрипчарт

Цветные карандаши, фломастеры, краски, кисточки, бумага для рисования (формат А3 и А4), блоки бумаги для фрипчарта, емкости для воды - контейнеры, одноразовые перчатки, игровые предметы.

**12. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организация профилактической работы в нашем дошкольном учреждении позволит педагогам овладеть умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы); снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у педагогов (по результатам проведенной работы); сформировать у них уверенность в общении в различных рабочих и жизненных ситуациях.

Предполагаемый результат:

1. Овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы);
2. Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения у педагогов (по результатам проведенной работы);
3. Уверенность педагогов в общении в различных рабочих и жизненных ситуациях.
4. Повышение профессионально-педагогической мотивации.
5. Улучшение психологической атмосферы в коллективе.

**Способы и средства проверки ожидаемых результатов:**

1. Диагностика на определение эмоционального выгорания (А.А.Рукавишников);
2. Диагностика уровня эмоционального напряжения (методика САН);
3. Самооценка профессионально-педагогической мотивации (Н.П.Фетискин);
4. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе по

А.Ф. Фидлеру.

**В результате участия в реализации данной программы педагог должен знать:**

* основные симптомы эмоционального выгорания;
* влияние особенностей поведения на нарушения (или сохранение) психического здоровья человека;
* способы профилактики эмоционального выгорания;
* способы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в коллективе; **уметь:** Самостоятельно:
* применять психологические знания в своей практической и личной жизни;
* психологически грамотно выстраивать взаимодействие с детьми, родителями, коллегами;
* психологически грамотно оценивать и разрешать трудные профессиональные и жизненные ситуации.
* **владеть:**
* этическими нормами поведения и общения:
* способами психической саморегуляции психологических состояний и настроений;
* психологической проницательностью в отношении особенностей личности других людей, их мотивации и поведения;
* способами и приемами разрешения конфликтных ситуаций.

1. **СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Радуга эмоций» была принята на педагогическом совете и внедрена в образовательный процесс. Согласно учебно-тематическому планированию реализация программы проходит в четко отведенные сроки один раз в неделю две подгруппы с ноября 2021 по февраль 2022 гг. каждую среду и пятницу в 13.30. Ответственная за контроль по реализации программы – заведующий учреждением.

1. **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

* качественные: самоотчеты педагогов о психологическом самочувствии; улучшение психологического климата в коллективе; повышение мотивации трудовой деятельности педагогов.
* количественные: результаты психологического тестирования педагогов на предмет степени психологического выгорания (или не выгорания).

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, Л.Г. Психология личности/ Л.Г. Асмолов. — М. Смысл; Академия, 2002. -441 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других/

В.В. Бойко. – М., Информационно-издательский дом «Филин», 1996.

-346 с.

1. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность/ В.В. Бойко. - М.: Мысль, 1983. -207 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб, 2000. – 315 с.
3. Водопьянова, Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005.
4. Грегор, О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им / О. Грегор. - СПб., 1994.
5. Климов, Е.А. Психология профессионала/ Е.А. Климов. — М.: 1996. 315с.
6. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.:

Медицина,1986. -280 с.

1. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: “Речь”, 2006.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия 1999. — 497с.
3. Орел В.Е. Синдром психического выгорания как дезадаптивный процесс // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3 — го Всероссийского съезда психологов. В 8Т. СПб.: Изд — во С.-Петерб. Ун-та,2003, Т.6: - С. 180-184.
4. Орел, В.Е., Рукавишников, А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность. — в кн.: Психология субъекта профессиональной деятельности. Сборник научных трудов. Ярославль. 2001
5. Осухова, Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье, 2003, № 9.
6. Пайнс, Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. — СПб.:

Питер, 2001.-528 с.

1. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учеб.-метод, пособие. — М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. — 288 с.
2. Рогов Е.И. Личность в педагогической деятельности. Ростов-н/Д., Феникс, 1994. -240 с.
3. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: изд. Центр Владос, 2006. -336 с.
4. Роджерс, К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. - 1990. -№2.-С. 5-9.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-

психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

1. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. -М., Генезис, 2008. – 192 с.
2. Шварц И. Е. Психическая саморегуляция в воспитательной практике // В сб.: Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. — Пермь, 1982.
3. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. –М.: Медицина, 1985. - 32 с.
4. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивация. М., 1998. - 312 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://refdb.ru/look/1263037.html
2. [http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniyanapravlennie-na-znakomstvo-uchastnikov-sozdanie-rabotosposobnosti-vgruppe-snyatie-trevozhnosti.html](http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-napravlennie-na-znakomstvo-uchastnikov-sozdanie-rabotosposobnosti-v-gruppe-snyatie-trevozhnosti.html)
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/
4. [http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0b65635b3ad68a5d43a8852130 6d36\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0b65635b3ad68a5d43a88521306d36_0.html)
5. http://festival.1september.ru/articles/524249/
6. http://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikhobedinenii/library/2013/06/25/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo
7. http://onlinetestpad.com/ru-ru/TestView/Opredelenie-psikhicheskogovygoraniya-A-A-Rukavishnikov-1427/Default.aspx
8. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200701910>
9. [http://bookitut.ru/Trening-obshheniya-vliyaniya-i-ubezhdeniya-59luchshikh-igr-i-uprazhnenij-dlya-razvitiya-upravleniyakommunikaczij.html](http://bookitut.ru/Trening-obshheniya-vliyaniya-i-ubezhdeniya-59-luchshikh-igr-i-uprazhnenij-dlya-razvitiya-upravleniya-kommunikaczij.html)
10. <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-obschenie>
11. http://azps.ru/training/razminka/proshchanie.html
12. <http://www.devchatam.ru/tekst>
13. <http://www.psylist.net/praktikum/00267.htm>
14. <http://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=8114>
15. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=uch_met>
16. <http://www.twirpx.com/file/151696/>

**Приложение 1**

**Тест** **«НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРОТЬСЯ СО**

**СТРЕССОМ?»** (по А.И. Тащевой)

*Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — и здоровья.*

* 1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
  2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
  3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска

(выходных, каникул) больше, чем до него?

* 1. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине - боль?
  2. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье? 6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам? 8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о

себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

* 1. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
  2. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

**Приложение 2**

**Тест «САН (самочувствие, активность, настроение)**»

В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников

***Ведущий.*** Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Участникам раздаются бланки, которые они заполняют.

*Бланк*

Фамилия, инициалы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. Веселый | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный | |
| 6. Хорошее настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение | |
| 7. Работоспособный | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый | |
| 8. Полный сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный | |
| 9. Медлительный | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый | |
| 10. Бездеятельный | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный | |
| 11. Счастливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный | |
| 12. Жизнерадостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный | |
| 13. Напряженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный | |
| 14. Здоровый | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной | |
| 15. Безучастный | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный | |
| 16. Равнодушный | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный | |
| 17. Восторженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый | |
| 18. Радостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |
| 23 Спокойный | 3 2 1 0 1 2 3 | Озабоченный |
| 24 Оптимистичный | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный |

*Обработка данных.*

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* (сумма баллов по шкалам): 1, 2. 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26,

*Активность* (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28,

*Настроение* (сумма баллов по шкалам): 5, 6. 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 баллов свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0—5,5 балла.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Участники самостоятельно обрабатывают и подсчитывают суммы выбранных баллов по шкале «С», «Н», «А» и общий балл по тесту.

**Приложение 3 Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников)**

Шкалы:психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация, психическое выгорание

Назначение теста

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Стимульный материал (список вопросов)

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами «редко» и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Бланк ответов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопросов** | **Формы ответов** | | | |
| **Обычно** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Опросник**

1. Я легко раздражаюсь.
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.
5. Меня мучает бессонница.
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.
7. Я работаю с большим напряжением.
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.
10. Думаю, что моя работа важна.
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.
12. Я доволен профессией, которую выбрал.
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.
14. Я эмоционально устаю на работе.
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.
19. Для меня важно преуспеть на работе.
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.
24. Мне нравится моя работа.
25. Я устал все время стараться.
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.
31. Работа эмоционально выматывает меня.
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.
36. Нагрузка на работе практически невыносима.
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.
41. Я люблю свою работу.
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.
43. Меня раздражает поведение моих учеников.
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.
46. Я замечаю, что становлюсь более черствым по отношению к людям.
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.
49. Я чувствую себя измотанным.
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.
56. Хочется «плюнуть» на все.
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов.
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.
68. Мне нравится отдавать работе все силы.
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.

**Ключ обработки и интерпретация**

Данная методика включает три шкалы: психоэмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО) и профессиональной мотивации (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

ПИ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54,

57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).

ЛО - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61,

66, 70, 71, 72 (24 утверждения).

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62,

64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

**Таблицы норм**

*Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
| 9 и ниже | 44105 | 21-39 | 40-49 | 50 и выше |

*Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
| 9 и ниже | 10-16 | 17-31 | 32-40 | 41 и выше |

*Нормы для компонента «профессиональная мотивация» (ПМ)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
| 7 и ниже | 8-12 | 13-24 | 25-31 | 32 и выше |

*Нормы для индекса психического «выгорания» (ИПв)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
| 31 и ниже | 32-51 | 52-92 | 93-112 | 113 и выше |

**Содержательные характеристики шкал**

Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания

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.

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.

Профессиональная мотивация - уровень 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.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

*Жизненные проявления психического «выгорания» на*

*системноструктурных уровнях*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы ПВ** | **Проявления психического «выгорания» на уровнях:** | | |
| **Межличностном** | **Личностном** | **Мотивационном** |
| **ПИ** | Психическое истощение.  Раздражительность.  Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других. | Низкая эмоциональная толерантность, тревожность. | Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочийдень. Появление прогулов. |
| **ЛО** | Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям. | Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты. | Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере. |
| **ПМ** | Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе. | Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи. | Снижение потребности в достижениях. |

**Приложение 4**

**Методика по А.Ф. Фидлеру «Оценка психологической атмосферы в коллективе»**

*Из книги: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Издво Института Психотерапии, 2002. – 490 с.*

**Цель:** Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность.

**Инструкция:** В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе (классе, коллективе). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «+», тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1. Дружелюбие** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Враждебность** |
| **2. Согласие** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Несогласие** |
| **3.**  **Удовлетворенность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Неудовлетворенность** |
| **4. Продуктивность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Непродуктивность** |
| **5. Теплота** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Холодность** |
| **6. Сотрудничество** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Несогласованность** |
| **7. Взаимная поддержка** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Недоброжелательность** |
| **8. Увлеченность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Равнодушие** |
| **9. Занимательность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Скука** |
| **10.Успешность** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Безуспешность** |

**Обработка и анализ данных.** Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

**Приложение 5 Самооценка профессиональн**[**о-**](http://vsetesti.ru/59/)**педагогической мотивации** [**(адаптировано Н.П.Фетискиным)**](http://vsetesti.ru/59/)

Шкалы: профессиональная потребность, функциональный интерес, развивающаяся любознательность, показная заинтересованность, эпизодическое любопытство, равнодушное отношение

**Назначение теста**

Данная методика позволяет определить, на какой ступени мотивационной лесенке находится исследуемый. А именно: имеет ли место равнодушие, или эпизодическое поверхностное любопытство, или налицо заинтересованность, или развивающаяся любознательность, или складывается функциональный интерес, или достигается вершина – профессиональная потребность сознательно изучать педагогику и овладевать основами педагогического мастерства.

**Инструкция к тесту**

Оцените, пожалуйста, приведенные ниже утверждения. Вам необходимо обвести букву, соответствующую вашему ответу.

* Если вы всегда делаете то, что написано в утверждении, то обведите букву **В**,
* если вы поступаете так не всегда, но часто, то обведите букву **Ч**,  если вы считаете целесообразным ответить «не очень часто», то обведите буквы **НОЧ**,
* если вы так поступаете редко, то обведите букву **Р**,
* если вы этого не делаете никогда, то обведите букву **Н**.

Вам стоит проверить себя, так как первый шаг к мудрости – это познание самого себя. Об этом люди говорят с глубокой древности.

**Тестовый материал**

1. Люблю слушать лекции (рассказы) о работе учителей.
2. Жду с нетерпением «дня школы», ситуаций общения с ребятами и педагогами, когда можно активно учиться, работать в школьных условиях.
3. Считаю, что лекции по педагогике содержат весьма простой материал, их можно и не переписывать, на семинарах стараюсь не выступать.
4. Останавливаюсь и читаю материал, представленный в школьном методическом уголке, только тогда, когда получаю задание от преподавателя, особого интереса материал у меня не вызывает.
5. Покупаю по возможности книги и брошюры о педагогическом опыте, по психологии.
6. Обращаю внимание на педагогические ситуации только тогда, когда в них имеются интересные конфликты, интригующие факты.
7. Делаю выписки (по возможности и вырезки) из журналов и газет о работе школ и учителей, о проблемах современной молодежи.
8. Читаю «Учительскую газету», другие педагогические газеты, журналы, книги; собираю собственную библиотечку из них.
9. Читаю только отрывки (выборочно) из статей о педагогическом опыте; на приобретение педагогической литературы время и средства не трачу.
10. Наблюдаю за опытом работы умелых педагогов только в часы, отведенные на педпрактику.
11. Охотно принимаю участие в анализе ситуаций, возникающих в школе; стараюсь при этом кое-что записать.
12. Принимаю участие в организационных беседах с учителями только тогда, когда требует руководитель педпрактики.
13. Ищу материал, освещающий инновационные процессы в образовательных учреждениях, в сферах информационных услуг.
14. Люблю работать с педагогической и психологической литературой в читальном зале, в библиотеке, дома в свободное время, люблю решать педагогические задачи.
15. К семинарским и практическим занятиям делаю прежде всего то, за что надо отчитаться (что будут проверять).
16. Обложку педагогического реферата стараюсь оформить красиво (по крайней мере аккуратно), так как считаю, что это показывает мое прилежание, мое лицо.
17. Соглашаюсь выступать на педагогическом кружке, на конференции.
18. Проявляю любопытство в работе с классом моих товарищей по группе, которые неважно учатся.

**Обработка и интерпретация результатов**

* Ответ «всегда» оценивается 5 баллами,
* ответ «часто» – 4 баллами,
* ответ «не очень часто» – 3 баллами,
* ответ «редко» –2 баллами,
* ответ «никогда» – 1 баллом.

**Ключ к тесту**

* 2+8+14 = профессиональная потребность;
* 5+11+17 = функциональный интерес;
* 1+7+13 = развивающаяся любознательность;
* 7+10+16 = показная заинтересованность;
* 6+12+18 = эпизодическое любопытство;  3+9+15 = равнодушное отношение.

**Оценка уровней профессионально-педагогической мотивации**

**(ППМ)**

* 11 и более баллов – высокий уровень ППМ;
* 10-6 – средний уровень ППМ;
* 5 и менее – низкий уровень ППМ.

**Приложение 6**

# Тест

**Насколько Вы подвержены стрессу на работе?**

Источник: <http://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=8114>

1. Когда вас критикует вышестоящее начальство на работе, вы обычно:
   * а — слегка расстраиваетесь;
   * б — умеренно расстраиваетесь;  в — очень расстраиваетесь.
2. Заканчиваете ли вы рабочий день с чувством удовлетворения тем, чего вы достигли?
   * а — часто;
   * б — иногда;  в — редко.
3. Чувствуете ли вы большую часть времени, что у вас есть неразрешенные конфликты с коллегами?
   * а — да;
   * б — нет.
4. Превышает ли количество работы, которую вам нужно сделать, количество отпущенного на нее времени?
   * а — очень редко;  б — иногда превышает;
   * в — обычно превышает.
5. Имеете ли вы ясную картину того, что требуется от вас в профессиональном плане?
   * а — почти всегда;
   * б — иногда;
   * в — едва ли когда-либо.
6. Хватает ли вам времени на себя лично?
   * а — да;
   * б — нет.
7. Если вы хотите обсудить свои проблемы с кем-то, находите ли вы симпатизирующего вам человека?
   * а — да;
   * б — нет.
8. Находитесь ли вы на пути к осуществлению главных целей своей жизни?
   * а — да;
   * б — нет.
9. Скучно ли вам на работе?
   * а — очень редко;
   * б — иногда;  в — часто.
10. Ждете ли вы с нетерпением момента, когда вы окажетесь на работе?
    * а — почти всякий день;
    * б — в некоторые дни;  в — почти никогда.
11. Получаете ли вы денежное вознаграждение, адекватное вашим способностям и вкладу в работу?
    * а — да;
    * б — нет.
12. Получаете ли вы адекватное признание в виде должности и карьерного роста за свои способности и вклад в работу?
    * а — да;
    * б — нет.

Препятствуют ли ваши коллеги и начальство вашей работе? Или они помогают вам?

* + а — помогают;
  + б — препятствуют.

14. Если бы 10 лет назад вы могли бы увидеть себя профессионально таким, каким вы есть сейчас, что бы вы увидели?

* а — превосходящим свои ожидания;  б — подтверждающим свои ожидания;
* в — не оправдывающим свои ожидания.

**Ответы:**

На вопросы 1, 2, 4, 5, 9, 10, 14 — (а) 0, (б) 1, (в) 2; На вопросы 3, 6–8, 11–13 — (а) 0, (б) 1.

Если вы набрали более 10 баллов, то стресс на работе является проблемой для вас, с которой просто необходимо начать что-то делать! Это серьезный повод посмотреть внимательнее на вашу профессиональную жизнь.

**Приложение 7**

# Тест коммуникативных умений Михельсона

Источник: http://www.psylist.net/praktikum/00267.htm

**Автор**: Л. Михельсон. Перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха

**Цель**: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

**Инструкция**: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

***Тестовый материал:***

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:
   * + - а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
       - б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
       - в) Говорите: «Спасибо».
       - г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
       - д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».
2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
   * + - а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»
       - б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
       - в) Ничего не говорите.
       - г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».
       - д) Говорите: «Это действительно замечательно!»
3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Говорите: «Вы – болван!»
     + б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
     + в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.
     + г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».
     + д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.
4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:
   * + а) Говорите: «Во вяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что

Вы в этом понимаете!»

* + - б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».
    - в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».
    - г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».
    - д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

1. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
   * + а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».
     + б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».

* + - г) Ничего не говорите этому человеку.
    - д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

1. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Никого ни о чем не просите.
     + б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».
     + в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.
     + г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
     + д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».
2. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
   * + а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
     + б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
     + в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
     + г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
     + д) Смеясь, говорите: «Вы просто как большой ребенок!»
3. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:
   * + а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
     + б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
     + в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
     + г) Говорите: «Пустяки».
     + д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».
4. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Говорите: «Вы с ума сошли!»
     + б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
     + в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
     + г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
     + д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
5. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».
     + б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
     + в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
     + г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».
     + д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.
6. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».
     + б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».
     + в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».
     + г) Говорите: «Спасибо».
     + д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
7. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».

* + - б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».
    - в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.
    - г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
    - д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».

1. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Немедленно прекращаете беседу.
     + б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».  в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом.
     + г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.
     + д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.
2. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».  б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»  в) Ничего не говорите этому типу.
     + г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»
     + д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».
3. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

* + - б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».
    - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
    - г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».
    - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

1. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться.

Обычно в таких случаях Вы:

* + - а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
    - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
    - в) Отбираете эту вещь.
    - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
    - д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

1. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом».
     + б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».
     + в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»
     + г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
     + д) Говорите: «Вы с ума сошли!»
2. Какие-то люде ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

* + - в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
    - г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
    - д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

1. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:
   * + а) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного».  б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»  в) Продолжаете молча работать.
     + г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».
     + д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
2. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
   * + а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»  б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»
     + в) Спрашиваете: «Что случилось?»
     + г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».
     + д) Никак не реагируете на это событие.
3. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит:

«С Вами все в порядке?» Обычно Вы:

* + - а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»
    - б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»

г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».

* + - д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».

1. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена но кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Не говорите ничего.
     + б) Говорите: «Это их ошибка!«
     + в) Говорите: »Эту ошибку допустил Я».
     + г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
     + д) Говорите: «Это их горькая доля».
2. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
     + б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
     + в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
     + г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
     + д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
3. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
   * + а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
     + б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»  в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.

г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

1. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
   * + - а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите».
       - б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».
       - в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».
       - г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».
       - д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».
2. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться.

В этой ситуации Вы обычно:

* + - * а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
      * б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
      * в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
      * г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
      * д) Ничего не говорите этому человеку.

1. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:
   * + а) Говорите: «Что Вам угодно?»
     + б) Не говорите ничего
     + в) Говорите: «Оставьте меня в покое».
     + г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
     + д) Киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо. Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов.

Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

* + - ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
    - ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
    - ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
    - ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
    - ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22). Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

***Блоки умений:***

* 1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника – вопросы 1, 2, 11, 12.
  2. Реагирование на справедливую критику – вопросы 4, 13.
  3. Реагирование на несправедливую критику – вопросы 3, 9.
  4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
  5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой – вопросы 6, 16.
  6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – вопросы 10, 17, 25.
  7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку – вопросы 7, 20.
  8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников – вопросы 8, 21.
  9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность – вопросы 18, 26.
  10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт – вопросы 19,

27.

***Ключи***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | зависимые | компетентные | агрессивные |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | АГ  АВ  ВД  БД  Г  АГ  БГ  АГ  Д  БД | БВ  Д  Б  Г  АБ  ВД  АВ  В  БВ  Г | Д  БГ  АГ  АВ  ВД  Б  Д  БД  АГ  АВ |
| 11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27 | БД  БГ  АГ  АВ  ВД  БД  Г  АГ  АВ  ГД  Б  А  АВ  Г  В  ВД  БД | Г  А  В  Д  Б  Г  АБ  В  Д  БВ ГД  ВГ  Д  АБ  АД  АБ  АГ | АВ  ВД  БД  БГ  АГ  АВ  ДВ  БД  БГ  А  АВ  БД  БГ  ВД  БГ  Г  В |

**Приложение 8**

**Тест Томаса - типы поведения в конфликте** http://ipp.hse.ru/popularpsy/tests/22/4348.html

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в конфликте интересов) является опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов". К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Данная методика теста адаптирована Гришиной. Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. *Соревнование (конкуренция)* — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. *Приспособление* — принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. *Компромисс* — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. *Избегание* — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. *Сотрудничество* — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

# Текст опросника

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

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

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение. В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение. В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя. В. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно. В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий. В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего. В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы. В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию. В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения. В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого. В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего. В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем. В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы. В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека. В. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям. В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов. В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию. В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию. В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого. В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

# Бланк вопросника

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

# Ключ к опроснику

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

# Обработка результатов

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

**Приложение 9 Методика «Психологический портрет учителя» (Г.В. Резапкина)**

Данная методика помогает увидеть психологические причины профессиональных затруднений прежде, чем они станут очевидны для учеников и коллег, и принять решение — меняться самому, менять работу или оставить все, как есть.

В основу методики легли представления авторов (Г. Резапкина, З.Резапкина) о хорошем учителе, подкрепленные отечественными и зарубежными исследованиями об эффективности преподавательской деятельности и собственным многолетним опытом работы

Такие параметры как: принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности; благополучное психоэмоциональное состояние; позитивное самовосприятие; личностно ориентированное преподавание, гибкость, спонтанность поведения; ответственность можно выявить с помощью методики «Психологический портрет учителя».

Теоретические основы методики — учение А.А. Ухтомского о доминанте, труды В.Сухомлинского, духовно-ориентированная психология Т.А. Флоренской, Я - концепция Р. Бернса, подходы У. Джеймса, А. Маслоу,

К. Роджерса, Т. Гордона.

Методика не может быть использована в административных целях — для оценки работы учителя, при аттестации, решении кадровых вопросов и т.д.

Инструкция. Уважаемые коллеги! Этот тест поможет вам определить свой стиль преподавания и узнать некоторые особенности своей нервной системы. Из трех вариантов ответа выберите тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции, и отметьте в соответствующей клетке крестиком или другим значком.

1. В воспитании важнее всего:

1. окружить ребенка теплотой и заботой;
2. уважительное отношение к старшим;
3. выработать у него определенные взгляды и умения.

2. Если кто-то в классе отвлекается, я не могу вести урок:

1. да;
2. нет;
3. в зависимости от настроения.

3. Когда ученик на уроке излагает факты, которые мне неизвестны, я испытываю:

1) интерес; 2) смущение;

3) раздражение.

4. Если класс не приведен в порядок:

1. моя реакция зависит от ситуации;
2. я не обращаю на это внимания; 3) я не могу начать урок.

5. В конфликтах с другими людьми я чувствую вину за собой:

1. часто;
2. в зависимости от ситуации; 3) редко.

6. Для меня важнее:

1. отношения с учениками;
2. с коллегами; 3) не знаю.

7. Некоторые ученики вызывают у меня раздражение, которое трудно скрыть:

1. часто;
2. иногда;
3. никогда не вызывают.

8. Присутствие на уроке посторонних:

1. воодушевляет меня;
2. никак не отражается на моей работе; 3) выбивает меня из колеи.

9. Я считаю своим долгом сделать замечание, если ребенок нарушает порядок в общественном месте:

1) в зависимости от ситуации; 2) нет; 3) обычно.

10. Мои школьные отметки зависели от моих усилий, а не от настроения учителей:

1. да;
2. не всегда; 3) нет.

11. Во время перемены я предпочитаю общаться:

1. с учениками;
2. с коллегами;
3. лучше побыть в одиночестве.

12. Я почти всегда иду на урок в приподнятом настроении:

1. нет;
2. не всегда; 3) да.

13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других:

1. да;
2. нет;
3. не уверен.

14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:

1. предлагает простор для творчества;
2. не вмешивается в мою работу; 3) дает четкие указания.

15. Когда я строю планы, я не сомневаюсь в успехе задуманного:

1. обычно;
2. иногда;
3. сомневаюсь.

16. Случайные встречи с учениками за пределами школы:

1) доставляют мне удовольствие; 2) вызывают у меня чувство неловкости; 3) не вызывают у меня особых эмоций.

17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным:

1) часто; 2) редко;

3) никогда.

18. Замечания со стороны коллег и администрации:

1. меня мало волнуют;
2. иногда задевают меня; 3) часто задевают меня.

19. Во время урока я придерживаюсь намеченного плана:

1) в зависимости от ситуации; 2) предпочитаю импровизацию; 3) всегда.

20. Мои успехи обычно признаются другими людьми.

1) да; 2) не всегда; 3) редко.

21. С мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, каков он есть:

1. я согласен;
2. не согласен;
3. что-то в этом есть.

22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег:

1. да;
2. иногда;
3. нет.

23. Мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами:

1. доставляет мне удовольствие;
2. особых эмоций не вызывает; 3) в тягость.

24. Когда вижу, что ученик ведет себя вызывающе по отношению ко мне, я:

1. предпочитаю выяснить отношения;
2. игнорирую этот факт;
3. я плачу ему той же монетой.

25. От того, как воспитывают детей в семье, зависит:

1. почти всё;
2. кое-что;
3. ничего не зависит.

26. В работе для меня важнее всего:

1. привязанность учеников;
2. признание коллег;
3. чувство собственной необходимости.

27. Успех урока зависит от моего физического и душевного состояния:

1. часто;
2. иногда;
3. не зависит.

28. В дружелюбном отношении со стороны коллег:

1. я не сомневаюсь;
2. уверенности нет;
3. затрудняюсь ответить.

29. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять:

1. пытаюсь понять его точку зрения;
2. перевожу разговор на другую тему;
3. стараюсь поправить его, объяснить ему его ошибку.

30. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого:

1. да;
2. в зависимости от ситуации; 3) вряд ли.

31. Если при мне незаслуженно наказывают ученика:

1. я тут же заступлюсь за него;
2. один на один сделаю замечание коллеге; 3) сочту некорректным вмешиваться.

32. Работа дается мне ценой большого напряжения:

1. обычно;
2. иногда; 3) редко.

33. У меня нет сомнений в своем профессионализме:

1. конечно;
2. есть сомнения;
3. не приходилось задумываться.

34. По-моему, в школьном коллективе важнее всего:

1. возможность работать творчески;
2. отсутствие конфликтов; 3) трудовая дисциплина.

35. На детей влияет так много факторов, что усилия родителей сводятся на нет: 1) не думаю;

2) не всегда; 3) да.

36. С высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»:

1. согласен полностью;
2. не согласен;
3. что-то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть:

1. часто;
2. редко;
3. никогда не мешают.

38. На собраниях и педсоветах я выступаю по волнующим меня вопросам:

1. часто;
2. иногда;
3. предпочитаю слушать других.

39. Я считаю, что учитель может повысить голос на ученика

1. нет, это недопустимо;
2. затрудняюсь ответить;
3. если ученик этого заслуживает.

40. Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, сами виноваты в этом:

1. да;
2. в некоторых случаях; 3) нет.

41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учениками:

1. да;
2. нет;
3. иногда.

42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями:

1. редко;
2. обычно; 3) всегда.

43. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных:

1. да;
2. не помню; 3) нет.

44. Непредвиденные ситуации на уроках:

1. можно эффектно использовать;
2. лучше игнорировать;
3. только мешают учебному процессу.

45. Большинство неудач в моей жизни происходило по моей собственной вине:

1. да;
2. не всегда; 3) нет.

46. В конфликте между учителем и учеником я в душе встаю на сторону:

1. ученика;
2. учителя;
3. сохраняю нейтралитет.

47. В начале или конце учебного года у меня проблемы со здоровьем:

1. как правило;
2. не обязательно;
3. проблем со здоровьем нет.

48. Мои ученики относятся ко мне с симпатией:

1. да;
2. не все;
3. не знаю.

49. Требования начальства не вызывают у меня протеста, даже если я считаю их необоснованными:

1. вызывают;
2. не знаю;
3. не вызывают.

50. Успех зависит от способностей и трудолюбия человека, а не от удачного стечения обстоятельств:

1. чаще всего;
2. не уверен;
3. не согласен.

Интерпретация

Номера таблиц соответствуют изучаемым параметрам:

1. приоритетные ценности;

1. психоэмоциональное состояние;

1. самооценка;

1. стиль преподавания;

1. уровень субъективного контроля.

Проанализируйте, какой из вариантов ответа преобладает у Вас в каждой таблице.

1. ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ

Профессионально важные качества учителя — любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.

* 1. Преобладание первого варианта говорит о гуманистической направленности учителя. Такому учителю близки интересы и проблемы учеников. В основе отношений лежит безусловное принятие ученика. Ученики безошибочно чувствуют учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На его уроках они чувствуют себя комфортно. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворно работать и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и ученика.
  2. Преобладание второго варианта говорит об особой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ребята держат себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.
  3. Преобладание третьего варианта говорит о «самодостаточности» учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладают сдержанность, отчужденность, которые могут быть вызваны как личностными особенностями, так и неблагополучным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне школы.

1. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.

* 1. Преобладание первого варианта говорит о неблагополучном психоэмоциональном состоянии учителя. Его главные признаки: острая реакция на раздражающие факторы; низкая эмоциональная устойчивость; склонность к тревоге; трудности социальной адаптации; наличие психосоматической симптоматики; сниженные результаты при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть попыткой симуляции.
  2. Преобладание второго варианта или присутствие всех трех вариантов ответов позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя. Как правило, нестабильное психоэмоциональное состояние определяется тремя факторами в различных их сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагополучное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.
  3. Преобладание третьего варианта говорит о благополучном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы или человек по каким-то причинам не скрывает свое истинное состояние.

1. САМООЦЕНКА

Самооценка, или самовосприятие, — это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления учителя о принципах преподавания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой.

* 1. Предпочтение первого варианта говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесный контакт и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика всегда воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям возможно личностное развитие школьников.
  2. Преобладание второго варианта, а также наличие всех трех вариантов ответов говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в «полосе неудач» негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.
  3. Преобладание третьего варианта свидетельствует о негативном самовосприятии. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку (нередко за счет учеников). Переход на неформальный стиль преподавания, требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности учителя. 4. СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ

На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: личностные особенности, жизненные установки, опыт. Стиль преподавания может или способствовать эффективности работы учителя, или осложнять выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.

* 1. Преобладание первого варианта ответов говорит о демократическом стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.
  2. Преобладание второго варианта ответа указывает на черты либерального, или «попустительского», стиля. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляет без системы, проявляет нерешительность и колебания, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для этих людей характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.
  3. Преобладание третьего варианта говорит об авторитарных тенденциях. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованием ситуации. Главные методы воздействия — приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию «сильного педагога». Но на его уроках дети чувствуют себя неуютно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации. Авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную стратегию.

5. УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.

* 1. Преобладание в ответах первого варианта говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны других людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.
  2. Наличие в равной степени всех трех вариантов или преобладание второго говорит о недостаточной сформированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.
  3. Преобладание третьего варианта в ответах говорит о сниженном уровне субъективного контроля. Люди с низким уровнем субъективного контроля склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе.

Существует прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Учителя, имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену «сгорания».

Конечно, каждый человек неповторим, и поведение его невозможно до конца «просчитать» с помощью самых хитроумных тестов. Такая цель и не ставилась. Задача данной методики — дать педагогу «информацию к размышлению» — информацию не всегда приятную, порой не соответствующую собственным представлениям о себе и потому вызывающую раздражение. Человеку, способному быть объективным и критичным не только к своим ученикам, но и к себе самому, она поможет осознать свои сильные и слабые стороны и полностью реализовать свой творческий потенциал.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 226 г. Ярославль

**Программа**

**психолого-педагогической профилактики**

**эмоционального выгорания педагогов**

**«Радуга эмоций»**

**Вид программы:** профилактическаяпсихолого-педагогическая

**Профиль программы:** профилактика эмоционального выгорания педагогов

# АННОТАЦИЯ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ

**Раздел работы:** профилактика

**Общая трудоемкость программы:** 26 часов

**Цели и задачи программы:**

***Цель:*** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов, профилактика эмоционального выгорания.

***Задачи программы:***

* содействовать адекватному самопониманию личности педагога, пониманию им особенностей собственного поведения;
* познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его стадиями, причинами, симптомами, способами профилактики;
* обучить способам психической саморегуляции;
* снизить уровень психологического и эмоционального напряжения у педагогов;
* содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
* повысить качество коммуникативных навыков педагога;
* сформировать установку на сохранение и укрепление психического

здоровья;

* повысить психологическую культуру личности педагогов.

**Место программы в структуре деятельности учреждения:** программа имеет практическую профилактическую направленность на профилактику эмоционального выгорания педагогов, обучению их различным способам сохранения психического здоровья благодаря развитию их психологической культуры на личностном уровне, способствует повышению их мотивации трудовой деятельности. Содержание занятий побуждает педагогов к лучшему самопониманию собственного поведения не только в условиях профессиональной деятельности, но и в других аспектах их жизнедеятельности, более критичному отношению. Рабочие моменты и эпизоды реализации программы направлены на пробуждение у педагогов интереса к собственной личности, обеспечивают повышение качества реализации имеющихся профессиональных компетенций:

1. Компетентность в области гуманизации их труда.
2. Компетентность в сфере восприятия и понимания поведения других (детей, их родителей, коллег и руководства учреждения).
3. Компетентность в области общения (коммуникативная компетентность).
4. Компетентность в области самооценки и саморазвития.

**Компетенции обучающихся, формируемые в результате реализации программы.**

Участие педагогов в процессе реализации программы направлено на формирование следующих компетенций:

* ответственность за свое психическое и физическое здоровье;
* обладание более высокой профессиональной мотивацией

деятельности;

* готовность к кооперации в работе с коллегами, к работе в коллективе;
* осознание социальной значимости своей профессиональной значимости;
* готовность критически оценивать свои достоинства и недостатки. В результате участия в реализации данной программы педагог должен **знать:**
* основные симптомы эмоционального выгорания;
* влияние особенностей поведения на нарушения (или сохранение) психического здоровья человека;
* способы профилактики эмоционального выгорания;
* способы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в коллективе; **уметь:** Самостоятельно:
* применять психологические знания в своей практической и личной жизни;
* психологически грамотно выстраивать взаимодействие с детьми, родителями, коллегами;
* психологически грамотно оценивать и разрешать трудные профессиональные и жизненные ситуации.
* **владеть:**
* этическими нормами поведения и общения:
* способами психической саморегуляции психологических состояний и настроений;
* психологической проницательностью в отношении особенностей личности других людей, их мотивации и поведения;
* способами и приемами разрешения конфликтных ситуаций.

**Основные разделы программы:** Актуальность, цели и задачи программы.

Теоретические основы программы, обоснование необходимости реализации программы, ее структура и содержание, учебно-тематическое планирование.

Описание используемых технологий, методик психологического инструментария. Сроки и этапы реализации программы, ожидаемые результаты, критерии оценки достижения планируемых результатов.

**Виды работы:** мини-лекции, психологическое тестирование, упражнения и элементы психологического тренинга.