

Отдел по образованию, спорту и туризму  
Жодинского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Жодинский социально-педагогический центр»



**ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ  
«ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»**

Разработала: педагог-психолог  
Жодинского СПЦ  
Коношенок Татьяна Леонидовна,  
квалификационная категория - высшая

**Жодино**

## Пояснительная записка

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в учреждении образования. Все чаще мы слышим о высоком уровне психологических нагрузок, с которыми сталкиваются педагоги и другие специалисты помогающих профессий. 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 с целью профилактики 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.

Предлагаемая профилактическая программа «Палитра эмоций» предназначена для педагогов дошкольных учреждений образования, школ, гимназий. Она направлена на формирование у них умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья, 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.

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия воспитатель (учитель) относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к детям, коллегам, и утрата мотивации негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

## **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.

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;
6. Принцип развития, как метод изучения личности;
7. Принцип конфиденциальности.

Организационные условия:

1. Формирование групп для проведения занятий целесообразно проводить не более 14 человек в одной группе.
2. Педагог-психолог анализирует реальную ситуацию, определяет цель и направления работы, осуществляет подбор методических средств и оценивает эффективность проделанной работы.
3. Занятия проводятся в свободное от работы время, по личному желанию участников.

Психолого-педагогическая профилактическая программа «Палитра эмоций» включает:

- 1) Диагностическое направление.

Диагностические мероприятия:

- 1.1. Диагностика психического «выгорания» педагогов.

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

- 1.2. Диагностика самочувствия, активности, настроения педагогов.

Цель данной методики – экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения педагогов.

- 1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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:

2.1. Мини-лекции, повышающие психологические знания педагогов;

2.2. Практические занятия по развитию психологической культуры педагога (игры, тренинги, упражнения). Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

Психотерапевтические техники:

2.3. музыкотерапия;

2.4. релаксация;

2.5. арт-терапия;

2.6. аутогенная тренировка;

2.7. рефлексивный тренинг;

2.8. элементы телесно-ориентированной терапии.

Объём программы при частоте 1 раз в 2 недели (20 часов):

*9 информационно-практических занятий;*

*1 рефлексивный тренинг;*

*2 диагностических мероприятия (первичное и итоговое).*

Условия проведения: занятия проводятся на базе учреждения образования в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу,

снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Материально-техническое оснащение.

*просторное помещение (тренинговый/музыкальный зал);  
столы и стулья из расчета на группу;  
магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер,  
проектор;  
бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.*

Участники программы: педагоги учреждения образования.

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.*

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Информационно-диагностическое	2
2.	«Роль эмоций в нашей жизни»	2
3.	«Стресс в жизни педагога».	2
4.	«Коммуникативная компетентность педагога»	2
5.	«Конструктивное поведение в конфликтах».	2
6.	«Обучение приемам саморегуляции психического состояния через творчество посредством арт-терапии»	2
7.	«Метод чтения вслух (по Поповой М.В.) Формирование позитивного самовосприятия»	2
8.	«Рефлексивный тренинг (по Поповой М.В.) Обучение приемам саморегуляции психического состояния, формирование позитивного самовосприятия»	2
9.	Аутогенная тренировка (по Поповой М.В.) Обучение приемам саморегуляции психического состояния.	2
10.	Итоговое, завершающее занятие	2
	Итого часов:	20

### Тематическое планирование

#### Структура занятий

В плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.

2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.

3. Заключительная часть.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### **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.**

##### *Приветствие*

Психолог: «Здравствуйте, Я очень рада всех вас видеть и также рада тому, что мы здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Каждый участник по кругу называет свое имя, сопровождая его мимикой, жестом или движением.

##### *Знакомство.*

Психолог: «Прошу всех сесть в круг. Каждый из вас назовите свое имя и три качества вашей личности, которые начинаются на первую букву вашего имени».

##### *Игра « Мои ощущения».*

Психолог: «Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа).

После проведения упражнения психолог просит каждого участника оценить и рассказать о своих ощущениях.

В процессе занятия психолог постоянно предлагает каждому из участников свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает замещающих родителей «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от различных механизмов психологической самозащиты.

##### *Игра «Оцените партнера. Какой он?».*

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

Психолог: «Вновь образуйте круг. Закройте глаза. И теперь еще более целенаправленно прочувствуйте вашего партнера слева. Оцените ваши ощущения. Расскажите о них. Поменяйтесь местами в круге. Прodelайте то же самое еще раз. Вновь определите ваши ощущения, вербализуйте их. Старайтесь ощущать в ваших партнерах как можно больше положительных качеств, поддержите их».

После окончания игры вновь проводится опрос каждого участника с целью определения оценки полученных ощущений от разных партнеров. В



обязательную задачу психолога на данном этапе входит выявление в партнерах как можно большего числа положительных свойств и качеств.

### **Основная часть.**

*Упражнение «Принятие правил группы».*

Психолог: «Для того, чтобы наше с Вами общение было эффективным, предлагаем в процессе общения придерживаться таких правил:

Правило поднятой руки.

Обращаться друг к другу по имени.

Принимать себя и других такими, какие они есть.

Быть искренним.

Право ведущего.

Правило конфиденциальности.

Правило обоюдной связи.

Избегать оценок друг друга.

Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.

Придерживаться временных рамок.

Активное участие в происходящем.

Уважение к говорящему.

Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Общение по принципу «здесь и сейчас».

Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. Помещение Правил на видное для всех место в группе.

*Мини-лекция: «Знакомство с синдромом эмоционального выгорания».*

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

*Текст:* Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным 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 приобретается в 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 воздействия.

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 взаимоотношениях 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». Нервная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других — искать способы экономии своих 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, обуславливающие 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 обуславливается 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».

2. 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 психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

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

3. 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 изменить, 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».

4. 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 защиты 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.

2. 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.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, друзьями 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.

4. 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.

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».

2. 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».

3. 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 представляет 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 невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность. *(Эта информация в первую очередь для ведущего. Для обучающихся подается сокращенный вариант..*

*Проведение первичной диагностики.*

Диагностические бланки методик для каждого педагога:

1. Определение психического «выгорания» педагогов. Автор А.А.Рукавишников;



2. 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.*

## **Занятие 2. «Роль эмоций в нашей жизни».**

Цели: обучение осознанию и пониманию собственных чувств;  
развитие умения называть и осознавать свои эмоции.

Ход занятия:

*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 одна рука. При этом надо стараться не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того, как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

*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).

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

*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.

*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 (музыкализотерапия).*

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 уравниванию 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 «Звуки леса».*

*Элементы ароматерапии.*

*Цель: способ «поднять» настроение, снять чувство обиденности.*

*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 для самостоятельной обработки.

### **Занятие 3. «Стресс в жизни педагога».**

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 «Танцуем все» .

*Упражнение «Танцуем все».*

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* 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 продолжают, 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 закалывания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует защитные механизмы. Воспользовавшись опросником, 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.*

*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:

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 невероятные 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.



*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.

*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.

#### **Занятие 4. «Коммуникативная компетентность педагога».**

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:*

*Игра на создание рабочего настроения.*

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...»

*Мини-лекция «Определение коммуникативной компетентности».*

*Текст мини-лекции.* 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.

*Тест оценки коммуникативных умений* (см. Приложение 7). Обработка и интерпретация. 4.

Упражнение-игра «Восточный базар».

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 базара 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 кусочка бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую «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 базар. 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 листочков 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».

*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 хорошо и 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).

### **Занятие 5. «Конструктивное поведение в конфликтах».**

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.

#### *Упражнение № 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...

3. Добавить к полученному предложению что-нибудь, делающее его более реалистичным. Например: «Я это переживу, если получу 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 «Медитация».*

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 (какое-нибудь 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 сможете 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 уединения с 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.

*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. 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. 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).*

*Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.*

*Напрягите и расслабьте колени.*

*Напрягите и расслабьте бедра.*

*Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*

*Напрягите и расслабьте живот.*

*Расслабьте спину и плечи.*

*Расслабьте кисти рук.*

*Расслабьте предплечья.*

*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 в организме. 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.

## **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

Марина?»). 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. Вы скажите, 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.

### *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. 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 соперничает 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 86 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.

### *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.*

##### *Упражнение 1.*

Ведущий сообщает, что сегодняшней 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 88 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.*

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: 89 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.

*2 этап.* Каждый из участников (каждый из полукруга) должен высказать свое отношение к тому, что он услышал, с двух позиций:

- 1) что показалось ему наиболее интересным в рассказе, в выступлении;
- 2) 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.

*3 этап.* Выступающий отвечает (если хочет) на вопросы и соображения участников. Его право — ответить так, как он хочет, его слово — последнее.

*4 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 Марине что-то по тому, что она представила в своем выступлении». Нужны наводящие вопросы: «Информации на эту тему много, но Марина 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); по-вернутость 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 Марину 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.

4. Проводить тренинг сензитивности, общения по ходу обсуждения.

5. Осуществлять коррекцию (помогать принять себя).

6. Обеспечивать фон эмоциональной поддержки (то, чем ценны Тгруппы).

7. Оптимизировать процесс обсуждения.

8. 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.

9. Организовывать позитивное настроение в эмоциональной атмосфере и в состоянии отдельного участника.

10. Организовывать групповую рефлекссию.

11. Оценивать грамотно выступающего. Выстраивая анализ, начинать с положительного.

12. Оценивать саму процедуру метода, основываясь на принципе «Здесь и теперь».

13. 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. Рефлектировать 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 Марину 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!»



### *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 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".

*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. 3 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.

#### *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.*

*4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены.*

*Чувствую тяжесть расслабленного тела. Чувствую приятное тепло во всем теле. Я спокоен.*

*5. 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.*

*6. Я полностью освободился от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокоен. Я спокоен.*

*7. Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.*

*8. 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).*

*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?»*

## **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, почувствуйте 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.

#### *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.

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!*

## Список использованной литературы

1. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
3. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>
4. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
5. Комко Ю. О. Методическая разработка семинарско-практического занятия для преподавателей «Профессиональное «выгорание» преподавателя: причины и профилактика». – [Электронный ресурс] – Ю. О. Комко – 2012 г. – Режим доступа: <http://5psy.ru/raznoe/professionalnoe-vigoranie-prepodavatelya-prichini-i-sposobi-profilaktiki.html>
6. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
- Макарова Г. Статья «Синдром эмоционального выгорания» / Институт консультирования ППЛ.
7. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7



Стимульный материал к методикам

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко**

**Инструкция:** «Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание то, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

**Тест**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2 – 3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие)
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне не всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются только неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (партнеров).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий. Которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работая с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила мое здоровье.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ)  
для учителей и преподавателей высшей школы  
(Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.)**

**Инструкция:** «Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или отметьте квадрат, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением».

Утверждение	Н							К
	никогда	редко	иногда	часто	каждый день	почти каждый день	всегда	
Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).								
К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».								
Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (на) идти на работу.								
Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход.								
Я общаюсь с								

моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума.								
Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно.								
Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами).								
Я чувствую угнетенность и апатию.								
Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.								
В последнее время я стал (а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю.								
Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или								

манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы.								
У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление.								
Я испытываю эмоциональный спад на работе.								
Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.								
Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться.								
Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы.								
Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами.								
Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их								

социального положения и поведения.								
Я многое успеваю сделать на работе и дома.								
Я чувствую себя на пределе возможностей.								
Я многого смогу еще достичь в своей жизни.								
Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.								

## Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

### Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 60 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

### Тест.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.



4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

## Приложение 2

### Памятки для педагогов

#### ПАМЯТКА

#### Как повысить самооценку

	Содержани е	Пути выполнения
--	----------------	-----------------

1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений</li> <li>• Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.</li> </ul>
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе Если «да» – то не откладывайте
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных или неправильных решений Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи... Имейте и любите свои «слабости»
7	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

## ПАМЯТКА

### Основы эффективного общения

1. Если Вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «да» или «нет»; объясните, почему такое решение, однако не извиняйтесь слишком долго. Отвечайте без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.

2. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.
3. Просите прояснить, почему Вас просят о чем-либо, чего Вы не хотите делать.
4. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки неуверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
5. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
6. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица — местоимение «Я»: «Если ты ведешь себя таким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возможности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.
7. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
8. Не упрекайте себя, если Вы были не уверены или агрессивны.
9. Попробуйте вместо этого выяснить, в какой момент Вы «соскользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

**Для расположения к себе людей в ситуации общения и установления не только коммуникативного, но и психологического контакта можно использовать следующие приемы:**

1. «Имя собственное» – заключается в том, что звук собственного имени вызывает у человека практически всегда осознаваемое чувство приятного. Таким образом, запомнив сразу имя человека и продемонстрировав это собеседнику, сотрудник вызывает положительные эмоции и может рассчитывать на доброжелательное отношение.

2. «Зеркало отношения» – связан с выражением переживаний на лице человека. Чем доброжелательнее выражение лица у человека, тем более приятен этот человек для окружающих. Однако, не стоит использовать данный прием постоянно, в основном он применяется для снятия напряженной обстановки и нейтрализации конфликтов с наименьшей затратой сил и энергии.

3. «Золотые слова» – строится на основе комплиментов (слов, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека). В основе механизма действия этого приема лежит психологический феномен внушения. Основное правило использования комплиментов – осторожность их использования, иначе они превращаются в лесть и производят негативный эффект.

4. «Терпеливый слушатель» – заключается в терпеливом и внимательном выслушивании собеседника на протяжении долгого времени. Как правило, затраченное время в данном случае компенсируется положительным эффектом.

5. «Личная жизнь» – основан на удовольствии, которое получает каждый человек, говоря о себе и своих интересах. Темой разговора в этом случае может стать увлечение собеседника, стремление обсуждать какую-либо тему, тяга к критике какого-либо социального явления и пр.

## **ПАМЯТКА**

### **Конфликт: Правила урегулирования**

Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам и мнениям другой стороны. Конфликт — особое взаимодействие людей, групп, и их объединений которые возникают при их несовместимых взглядах, позициях и интересах.

Этнический конфликт - это особая форма конфликта, обладающего некоторыми особенностями:

1. В конфликтующих группах усматривается разделение по этническому (национальному) признаку.

2. Стороны ищут поддержки в своей национальной или этнически дружественной среде (группе).

3. В отдельных видах межнациональных конфликтов каждый участник пытается оказаться правым, доказывая свою точку зрения.

4. Новые участники объединяются с одной из сторон конфликта исходя из общей национальной принадлежности, даже если эта позиция им не близка;

5. Конфликты чаще всего не являются существенными по сути и происходят вокруг тех или иных целей и интересов групп.

### **10 правил урегулирования конфликта:**

1. Отказ от насилия. Если существует угроза обострения конфликта или если он уже достиг большой остроты, тогда правило №1 — объявить отказ от любых форм физического насилия или запугивания.

2. Смена точки зрения. Возложение всей вины за конфликт на одну сторону чрезвычайно затрудняет любую попытку конструктивно подойти к его урегулированию. Если же считать конфликт общей проблемой сторон, тогда появляется возможность увидеть его в новом свете, взглянуть на него с другой точки зрения.

3. Готовность к переговорам. Без контактов с другими сторонами конфликта пути ослабления его опасности остаются заблокированными. Переговоры помогают выявить главную причину конфликта, а также снижают вероятность неверного понимания слов и событий.

4. Готовность к диалогу. Диалог способствует тому, что противники начинают видеть друг в друге партнеров по конфликту. Благодаря этому у них появляется готовность вырабатывать решение совместными усилиями.

5. Посредничество. Если даже диалог невозможен, ситуация далеко не безнадежна. В подобных случаях часто бывает полезно прибегнуть к посредничеству третьей стороны.

6. Доверие. Работа над урегулированием конфликта требует доверия. Поэтому следует избегать односторонних действий, а свои собственные шаги делать абсолютно прозрачными и понятными другим.

7. Правила честной игры. Участникам урегулирования конфликта следует установить обязательные для всех правила касательно совместного взаимодействия и общения. Необходима полная уверенность в партнере: знание того, что партнеры ведут честную, укрепляет доверие.

8. Понимание другой стороны. В процессе диалога или благодаря посредничеству можно прийти к пониманию точки зрения партнеров по конфликту, к осознанию испытываемого ими давления и стоящих за ними интересов, которые вынуждают их вести себя так, а не иначе, и учитывать все это в собственном поведении. В таком случае вырастает и собственная готовность взять на себя долю ответственности за конфликт.

9. Поиск общего. Настрой на поиск сходств, а не различий между конфликтующими сторонами позволяет увидеть значительную общность их убеждений и ценностей.

10. Баланс интересов и примирение. Между конфликтующими сторонами

развиваются новые отношения. В идеале находится решение, приемлемое - по крайней мере, частично - для обеих сторон, и их примирение становится возможным.

## **Памятка Достижение своей цели**

### **1. Составьте ясное представление о том, чего вы хотите достичь**

Вы не можете двигаться к цели, если у вас нет четкого понимания того, что собой представляет эта цель. Эта картина должна быть конкретной.

### **2. Регулярно представляйте свой успех**

Чтобы более четко представлять свою цель, как можно чаще визуализируйте ее достижение. Старайтесь представить это как можно детальнее, возможно, даже распишите цель в мельчайших подробностях.

### **3. Свяжите достижение своей цели с огромным удовольствием**

Третий шаг заключается в создании ассоциации между достижением вашей цели и огромным удовольствием, которое это принесет. Подумайте, как вы будете чувствовать себя, когда достигнете успеха. На что это будет похоже? Сколько радости это принесет? Как вы будете праздновать?

### **4. Свяжите сильную боль с мыслью о неудаче**

Другим мотиватором, подталкивающим вас к цели, является боль, которую вы ассоциируете с фактом ее недостижения. Какие боли вы связываете с недостижением ваших целей? Чего у вас НЕ будет? Как это будет выглядеть в глазах окружающих? Как вы будете себя чувствовать?

### **5. Старайтесь делать что-то важное каждый день для достижения ваших целей**

Нужно каждый день что-то делать для ее достижения цели. Начните с определения важных видов деятельности, которые понадобятся для этого. Каждая цель может быть разбита на ряд шагов, а те, в свою очередь, – на дела, которые нужно выполнить. Необходимо делать что-то каждый день из этого списка.

### **6. Всегда помните о своей цели**

Вам нужно не только представлять четкую картину того, чего бы вы хотели достичь, но и всегда держать ее в голове. Например, можно сделать памятку из фотографий того, что вы хотите достичь.

## **Памятка**

### **Эффективное планирование времени**

Ритм, в котором живет большинство из нас, вряд ли можно назвать спокойным и размеренным. Нехватка времени, аврал и жесткий цейтнот являются испытаниями, справиться с которыми под силу далеко не каждому.

Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии. Поэтому, чтобы не стать жертвой стресса или, еще хуже, синдрома хронической усталости, займемся управлением временем или тайм-менеджментом.

### **Все успешные люди делают это**

Все успешные люди очень продуктивны. Они много работают и много успевают, а это не одно и то же. Под продуктивностью, в первую очередь, подразумевается результат, а не процесс. Если Вы намерены повысить свою производительность, твердо решите сделать это. Люди тратят время впустую, потому что они так и не решили повысить свою производительность.

И если Вы решились, то не отступайте и повторяйте то, что делают все успешные люди, пока это не станет Вашей второй натурой. Основной секрет личной эффективности заключается в правильном распределении времени. Тайм-менеджмент помогает избежать незавидной участи заложника собственного бизнеса или карьеры.

### **Планирование высвобождает время**

Те, кто добился успеха в своей жизни, много времени посвящают планированию. Ежедневное планирование просто необходимо для повышения производительности и эффективного управления временем.

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач — это своего рода карта, которая не даст Вам сбиться с пути к намеченной цели. С вечера готовьте список задач, которые нужно сделать завтра. Придя на работу, Вы всегда будете знать, с чего начать свой день.

Продолжайте работать с составленным списком в течение дня: при появлении нового дела вносите его в список с учетом приоритетности по отношению к ранее запланированным задачам. Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее. Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой, прибавит энтузиазма и зарядит энергией.

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

Сложную задачу всегда делите на мелкие подзадачи. Здесь хорошо помогает дерево решений, где ключевая задача — дерево, а подзадачи для ее выполнения — ветви. Продолжайте «разветвление» до тех пор, пока процесс выполнения всей задачи не станет простым и прозрачным.

Перед тем, как начать что-либо делать, вспомните о правиле 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при ее решении.

### **Самое главное — определить главное**

Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком



намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения. Важная задача имеет серьезные последствия, если не будет выполнена в срок.

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.

Буква Д означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют. Для расстановки приоритетов в каждой группе задач, используйте цифры, которые будут указывать на последовательность выполнения дел. Таким образом, самое важное дело в Вашем списке должно быть обозначено как А1.

### **Закон принудительной эффективности**

Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Все дела можно разделить на 4 группы:

- срочные и важные;
- важные, но не срочные;
- срочные, но не важные;
- не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.

Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.

Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.

Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют

никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

### **Слово «нет» экономит неожиданно много времени**

Самое главное слово для организации собственного времени — это вежливое «нет». Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайтесь так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

Следите за тем, на что Вы тратите свое рабочее и свободное время. Отмечайте занятия, которые являются пожирателями Вашего времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное переключение каналов телевизора или чтение рекламных листовок и газет).

Составьте рейтинг таких никчемных занятий, назвав его «Я больше никогда не буду этого делать», и заносите туда те дела, которые не приносят Вам никакой пользы и не приближают Вас к цели.

## **ПАМЯТКА**

### **Комплекс упражнений для саморегуляции.**

#### **Прием «Полет».**

Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

#### **Прием «Расхождение рук»**

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

#### **Приём «Автоколебания тела»**

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, медленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.

#### **Техника саморегуляции дыхания.**

- Сядьте и займите удобное положение. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

#### **Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается

сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

### **Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

## **ПАМЯТКА**

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Упражнение «Ладонки»**

Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

#### **Упражнение «Насос»**

Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное

положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

### **Упражнение «Поворот головы»**

Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

### **Упражнение «Погончики»**

Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

### **Упражнение «Подтягивание»**

Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед.

### **Упражнение: «Шаги»**

Встаньте прямо, поставьте ноги чуть уже, чем на ширину плеч — исходное положение. Передний шаг: поднимите ногу согнутую в колене на уровне живота, а на опорной ноге слегка присядьте, затем вернитесь в исходное положение. Задний шаг: пяткой ноги «ударьте» себя по ягодице, а на опорной ноге слегка присядьте, вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги с каждым вдохом-движением.

(Передний шаг: 32 вдоха-движения за один подход.

### **Звуковая гимнастика**

Состояние спокойное, расслабленное состояние. Положение стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм.

Е — Воздействует на щитовидную железу.

О — воздействует на сердце и легкие.

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

У — воздействует на органы, расположенные в области живота.

Я — воздействует на работу всего организма.

М — воздействует на работу всего организма.

Х — помогает очищению всего организма.

ХА — помогает повысить настроение.