

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №2 «Светлячок»
муниципального образования город-курорт Геленджик**

**«Антистресс»
Психолого-педагогическая программа
по профилактике эмоционального выгорания педагогов**

**Автор-составитель:
Сокуренок А.А., педагог-психолог**

2022 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Нормативно-правовое обеспечение программы..... | 7 |
| 3. Методы отслеживания эффективности программы..... | 8 |
| 4. Ожидаемые результаты реализации программы..... | 10 |
| 5. Тематический план занятий..... | 11 |
| 6. Список использованной литературы..... | 13 |
| Приложения..... | 15 |
| Приложение 1. Стимульный материал к методикам..... | 15 |
| Приложение 2. Конспекты занятий..... | 22 |
| Приложение 3. Памятки для педагогов..... | 42 |
| Приложение 4. Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений..... | 47 |

1. Пояснительная записка

Актуальность психолого-педагогической программы по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Антистресс» (далее – **программы**) определяется тем, что педагогическая деятельность часто сопровождается стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками, оказывающими негативное влияние на психоэмоциональное состояние и эффективность работы. Профессия педагога требует от специалиста терпения, позитивного настроения, больших резервов самообладания и саморегуляции в стрессовых ситуациях. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции зачастую приводит к развитию у педагога синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов и развитию навыков эмоциональной саморегуляции является одной из важнейших проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Организация психолого-педагогического сопровождения педагогов позволяет выявить

существующие и потенциальные проблемы и наметить возможные пути коррекции нарушения профессионального здоровья и личностного развития педагога. Педагог должен уверенно владеть способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия напряженных ситуаций, уметь рефлексировать и делать сознательный выбор наиболее эффективных способов взаимодействия.

Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия, повышения уверенности в себе и развитие коммуникативных навыков. Развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности всем педагогическим работникам.

Цель программы: повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах психического здоровья и профилактики эмоционального выгорания, гармонизация психоэмоционального состояния.

Задачи программы:

- содействовать формированию мотивации педагогов на самопознание и самореализацию;
- способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах снятия психоэмоционального напряжения;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- способствовать повышению самооценки участников;
- развивать коммуникативную компетентность;

- развивать навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях;
- развивать навыки рефлексии профессиональной деятельности;
- развивать творческие способности, гибкость мышления;
- улучшить социально-психологический климат в коллективе.

Программа реализуется в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме.

Для реализации поставленных задач используются следующие **методы работы и психолого-педагогические технологии:**

- личностно-ориентированная технология;
- психогимнастика;
- арт-терапия;
- проблемная дискуссия;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- дыхательная гимнастика;
- кинезиологические упражнения;
- релаксационные упражнения.

Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого полушария, визуализации позитивной ситуации, снятию мышечного напряжения, снижению уровня тревожности, повышению концентрации внимания, нормализации дыхательного и сердечного ритма.

В результате выполнения кинезиологических антистрессовых упражнений активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Сроки реализации программы. Программа состоит из входного и итогового диагностического блока и 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительность 60 минут.

Участники программы. Программа предназначена для работы с педагогическими работниками дошкольной образовательной организации. Участниками программы могут стать педагоги независимо от уровня образования и стажа педагогической деятельности, уровня мастерства. Наполняемость группы от 5 до 15 человек.

Условия проведения: занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Структура занятий:

1. Вводная часть: организационный момент и разминочные упражнения.
2. Основная часть: выполнение упражнений и обсуждение.
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия, рефлексия.

Материально-техническое оснащение:

- просторное помещение для групповой работы;
- столы и стулья из расчета на группу;
- музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор;
- презентационный материал;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, маркеры;
- планшеты (доска с зажимом) для удобства письменной работы;
- магнитно-маркерная доска.

2. Нормативно-правовое обеспечение программы

Реализация программы основана на принципах и положениях следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012) ст. 20. п. 3 (об инновационных исследованиях); ст. 28, п. 6 (о безопасных условиях обучения и воспитания).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.7 о формировании содержания профессионального образования и дополнительного профессионального образования педагогических работников, а также проведения их аттестации).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
- Этический кодекс психолога службы практической психологии в системе образования (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, проходившем в мае 2003 г. в г. Москве).

3. Методы отслеживания эффективности программы

Оценка эффективности реализации программы проводится на основе сопоставления данных (количественный и качественный анализ) первичного (входящего) и итогового диагностического обследования участников.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- **качественные:** повышение психолого-педагогических компетенций специалиста, улучшение общего самочувствия участников группы; повышение уровня энергетической заряженности, что может проявляться в высокой работоспособности и более высокой концентрации внимания при достижении поставленных целей; улучшается качество деятельности, увеличивается репертуар возможных поведенческих выборов, появляется субъективное чувство стабильности; совершенствуются межличностные отношения.
- **количественные:** нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редуцирование, эмоциональное состояние.

Результативность программы по количественным критериям определяется путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения тренинговых занятий по программе и по окончании всего курса. По результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод о произошедших изменениях у каждого педагога и эффективности программы. При проведении психодиагностического обследования используется следующий **инструментарий**:

- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
- Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водопьяновой Н. Е.).
- Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.

- Методика диагностики индивидуальной меры выраженности свойств рефлексивности А.В. Карпова.

Показателями являются:

- уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- уровень тревожности;
- степень развития рефлексивности личности;
- рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его воспитанников в мероприятиях различного уровня и их достижения).

Факторы, влияющие на достижение результатов программы:

- мотивационная и эмоциональная вовлеченность педагогов;
- способ трансляции психологических знаний;
- активность педагогов в процессе тренинговой работы.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты реализации программы следующие:

- повышение уровня психолого-педагогической компетентности и психологической культуры педагогов;
- повышение уровня рефлексии профессиональной деятельности;
- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение коммуникативной компетентности;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности;
- снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности;
- развитие навыков управления конфликтом;
- укрепление психического здоровья;
- развитие навыка позитивного мышления;
- развитие творческих способностей;
- гармонизация социально-психологического микроклимата в педагогическом коллективе.

5. Тематический план занятий

| № п/п | Тема занятия | Задачи |
|----------|----------------------------|---|
| 1 | Навстречу друг другу | <ul style="list-style-type: none"> - Оптимизация межличностных отношений и сплочение группы. - Отработка навыков совместного решения проблем. - Развитие творческого потенциала и готовности справляться с нестандартными ситуациями. |
| 2 | Самооценка | <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с понятием «самооценки» и его влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. - Самодиагностика уровня самооценки. - Повышение уверенности в себе. |
| 3 | Эффективное общение | <ul style="list-style-type: none"> - Расширение представлений педагогов о правилах конструктивного общения, развитие навыков эффективной коммуникации. - Развитие способности устанавливать и поддерживать психологический контакт в общении. - Развитие желания и умения слушать и слышать другую сторону в общении, успешно справляться со сложными коммуникативными ситуациями. |
| 4 | Эмоциональное благополучие | <ul style="list-style-type: none"> - Расширение понятия об эмоциях и чувствах. - Повышение уровня эмоциональной культуры педагогов, развитие эмоциональной гибкости. - Формирование навыков осознания, |

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| | | <p>распознавания и управления собственными эмоциональными состояниями, понимания эмоциональных состояний других людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Снятие психоэмоционального напряжения и укрепление психического здоровья. |
| 5 | Управление стрессом | <ul style="list-style-type: none"> - Снятие психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости. - Укрепление психического здоровья педагогов посредством овладения ими способами психической саморегуляции. |
| 6 | Тайм-менеджмент | <ul style="list-style-type: none"> - Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. - Анализ использования рабочего времени, его планирование. - Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени. |
| 7 | Конструктивное поведение в конфликте | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование адекватного отношения к конфликтам, стратегиям поведения, осознание их плюсов и минусов. - Развитие способности анализировать конфликтные ситуации, определять ведущую стратегию поведения, прогнозировать исход конфликта. - Отработка навыков управления конфликтом. |
| 8 | Искусство релаксации | <ul style="list-style-type: none"> - Гармонизация психоэмоционального состояния. - Развитие навыков рефлексии профессиональной деятельности. - Обобщение полученного опыта. |

7. Список использованной литературы

1. Алексеева Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов. // Дошкольная педагогика. 2010. №10. – С.52–57.
2. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Серия «В помощь школьному психологу». – М.: Учитель, 2014. – 122 с.
3. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения. – СПб.: Сударыня, 2001. – 86 с.
4. Влах Н. И., Данилов И. П. Система психологической профилактики и помощи лицам с синдромом эмоционального выгорания // Медицина в Кузбассе. 2017. №4. – С. 55–62.
5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учебное пособие. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
6. Вараева Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н.В. Вараева. — М.: ФЛИНТА, 2013. — 53 с. — ISBN 978-5-9765-1708-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44117> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие [Электронный ресурс] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 299 с.
8. Волкова Т. Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции: методические материалы. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
9. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Практическая психология. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.

10. Деннисон Г., Деннисон П. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей. – М.: Весь, 2020. – 320 с.
11. Киселева Т. Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Проблемы современной науки и образования. 2015. №9 (39).
12. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. – 76 с.
13. Малышев И. В. Взаимосвязь адаптационной готовности личности и эмоционального выгорания у представителей стрессогенных профессий // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. № 8 (64). С. 123 – 132. URL: <http://journals.org/index.php/sisp/article/view/9343/pdf>
15. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
16. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2001.
17. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.
18. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 224 с.
19. Солодкова Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс. Роль эмоционального интеллекта в преодолении синдрома выгорания у педагогов [Электронный ресурс]: монография / Т. И. Солодкова. — Электрон. текстовые данные. — Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 140 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11456.html>
20. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. – М. 1997. – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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 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 удается 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 Н. Е. Водопьяновой)**

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 | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Каждый день |
|----|---|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|-------------|
| 1. | Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой). | | | | | | | |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон». | | | | | | | |
| 3. | Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (на) идти на работу. | | | | | | | |
| 4. | Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход. | | | | | | | |
| 5. | Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | стремлюсь свести общение с ними до минимума. | | | | | | | | |
| 6. | Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно. | | | | | | | | |
| 7. | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами). | | | | | | | | |
| 8. | Я чувствую угнетенность и апатию. | | | | | | | | |
| 9. | Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег. | | | | | | | | |
| 10. | В последнее время я стал (а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю. | | | | | | | | |
| 11. | Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы. | | | | | | | | |
| 12. | У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление. | | | | | | | | |
| 13. | Я испытываю эмоциональный спад на работе. | | | | | | | | |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. | | | | | | | | |
| 15. | Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и нежелающим учиться. | | | | | | | | |
| 16. | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы. | | | | | | | | |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами. | | | | | | | | |
| 18. | Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения. | | | | | | | | |
| 19. | Я многое успеваю сделать на работе и дома. | | | | | | | | |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей. | | | | | | | | |
| 21. | Я много смогу еще достичь в своей жизни. | | | | | | | | |
| 22. | Бывает, что коллеги, ученики и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей. | | | | | | | | |

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)

Инструкция: «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 Вы затрудняетесь с ответом, то можно выбрать ответ «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.

Методика диагностики уровня развития рефлексивности (Опросник А.В. Карпова)

Инструкция: «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 - абсолютно неверно; 2 - неверно; 3 - скорее неверно; 4 - не знаю; 5 - скорее верно; 6 - верно; 7 - совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может».

Тест

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня - представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Конспекты занятий

Занятие 1. «Навстречу друг другу»

Психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами начнем выполнять курс занятий, направленных на преодоление «эмоционального выгорания». Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, узнать о себе и коллегах что-то новое и выразить друг другу радость встречи.

Упражнение «Имя и качество»

Участники сидят в кругу и каждый по очереди представляется остальным, называя свое имя и личностное качество на первую букву своего имени. Это качество должно позитивно характеризовать человека. Следующий участник должен сначала повторить имя и эпитет предыдущего выступающего, затем назвать свою комбинацию.

Разминка «Цвет настроения»

Участники передают друг другу по кругу мячик и называют цвет своего настроения.

Мозговой штурм «Правила группы»

Участникам предлагается подумать на тему «Правила работы в группе». Приводится пример, какие бывают правила, затем педагоги создают свои правила и записывают их на ватмане.

Правила работы в группе могут быть следующими:

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Искренность в общении.
4. Конфиденциальность.
5. Определение сильных сторон личности. Подчеркивать положительные качества участников.
6. Недопустимость непосредственных оценок человека.

Упражнение «Слепой квадрат»

Участники расходятся по разным сторонам помещения, все закрывают глаза. Задача группы – с закрытыми глазами построить круг (наиболее легкое), треугольник, квадрат.

Обсуждение:

Что чувствовали во время выполнения упражнения?

Справилась ли группа с заданием или нет, почему?

Выдвигались ли лидеры?

Упражнение «Коллективный счет»

Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Обсуждение:

Какие стратегии использовали участники?

Что помогало и что мешало достижению результата?

Разминка «Атомы и молекулы»

Участники представляют собой отдельные атомы, они хаотично движутся по комнате. По команде ведущего атомы объединяются в молекулы (из 2-х, 3-х, 4-х атомов). Таким образом, группа в итоге делится на подгруппы по 4 человека.

Упражнение «Машина с характером»

Каждая подгруппа должна изобразить воображаемую машину. Ее детали – слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время выполнения нельзя разговаривать. Это могут быть реально существующие механизмы, агрегаты, техника. А могут быть машины, аллегорически изображающие концептуальные понятия, например, машина любви, мира, счастья.

Фантастическая машина полминуты работает в выбранном группой темпе. Потом ведущий предлагает, чтобы скорость машины несколько увеличилась, затем замедлилась, потом остановилась.

Обсуждение:

Смогла ли группа создать интересную машину?

В какой момент вы стали деталью машины?

Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?

Игра «Делаем вместе»

Для игры понадобятся маркеры или фломастеры, листы формата А3, карточки с заданиями, а именно:

- Нарисовать здание в 10 этажей.
- Контур здания должен быть фиолетового цвета.
- Окон здания должно быть по 2 на каждый этаж.
- На здании должен развиваться синий флаг.

...и так далее. Карточек должно быть столько же, сколько и участников. Если участников слишком много, то их можно разбить на группы, тогда понадобится меньше карточек. Каждому участнику раздается по карточке. Его задача, не показывая никому свою карточку, молча нарисовать то, что ему выпало. Между собой участники тоже не разговаривают. Все участники группы рисуют одновременно.

Обсуждение:

Возникали ли трудности в ходе выполнения упражнения?

Довольны ли вы результатом?

Игра «Волшебный обруч»

Психолог берет в руки большой пластиковый обруч и начинает производить с ним непонятные для участников тренинга манипуляции: дует на него, натирает руками, «гипнотизирует» взглядом... Все эти манипуляции он сопровождает вводной беседой с участниками.

«Вы видите, что силой воли и с помощью особых секретных техник я превращаю обычный пластиковый обруч в летающий! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда должна встать в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперед указательный палец правой руки. На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху волшебный обруч. Ваша задача – как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю. Во время упражнения все пальцы должны находиться в соприкосновении с обручем, иначе игра начнется сначала. Запрещается захватывать обруч руками, придерживать его. Все понятно? Тогда – на старт, внимание... марш! Начали!».

Попытки опустить обруч будут постоянно приводить к обратному эффекту – он будет взлетать вверх. Вместо того чтобы опускать руки, часть игроков будут поднимать их, потому что боятся потерять контакт обруча с пальцем... Только слаженные действия, счет вслух и единое ритмичное групповое дыхание помогут команде справиться с заданием, которое казалось несложным. Когда обруч окажется на земле, объявите время, которое команда затратила на выполнение задания.

Пожелание

Каждый участник получает лист бумаги, подписывает его. Далее лист пускается по кругу и другие члены группы пишут на нем пожелания для этого человека, пока листок не вернется к своему хозяину. Участники читают пожелания и обмениваются впечатлениями.

Рефлексия

Все желающие высказывают свои впечатления, с каким настроением уходят.

Занятие 2. «Самооценка»

Психолог приветствует участников и называет тему встречи.

Упражнение «Алексей, Апельсин, Амстердам»

Каждый из участников по очереди представляет себя группе, используя формулу, в которой: - первое слово – его имя; - второе – название любимого блюда; - заключительное – название города. За весь круг нельзя повторять название блюд и городов, прозвучавших ранее.

Упражнение «Шкала уверенности»

На полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень уверенный человек», другой – «Я очень неуверенный человек», между ними 10 градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на этом отрезке. Когда все заняли подходящие, по их мнению, для них места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я считаю себя уверенным на семерку, потому что...»). Первыми предлагается высказаться тем, кто находится ближе всего к отрезку «неуверенный».

Самооценка – это то, как вы относитесь к себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это качество формируется на основе представлений о самом себе, перечня собственных хороших и плохих качеств. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Тест на самооценку «Лесенка»

Участникам раздаются листочки с нарисованной лестницей, состоящей из 7 ступеней.

Инструкция: «Если на этой лестнице расположить всех людей, то здесь (показать на первую ступеньку) будут стоять самые хорошие люди, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие люди, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. Пожалуйста, нарисуйте себя на одной из ступенек. Почему вы поставили себя именно на эту ступеньку?».

По желанию участники делятся своими результатами.

Интерпретация результатов теста:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

Типы самооценки

Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества, способен адаптироваться к изменяющимся условиям.

Человек с завышенной самооценкой демонстрирует превосходство, заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним; уверенный в собственной непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Человек с низкой самооценкой чувствует себя неуверенно, не доверяет себе, предъявляет к себе слишком высокие требования.

Мозговой штурм «Ассоциации к слову «уверенность»

Какие ассоциации возникают у вас на слово «уверенность»? (ответы записываются на доске).

Уверенность в себе – свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка человеком своих способностей, навыков для достижения значимых целей. Уверенность выражается через определенные жесты, походку, манеру говорить.

Участникам раздается сравнительная таблица, в которую они вписывают внешние признаки уверенности и неуверенности в себе.

| Внешние признаки | Неуверенный человек | Грубый человек | Уверенный человек |
|--------------------------------|--|---|---|
| Взгляд | Вниз | Свысока | Прямой заинтересованный, открытый. |
| Поза | Плечи опущены, занимает мало пространства, сутулится | Плечи развернуты, занимает много пространства | Поза естественная, соответствует обстановке, ровная осанка. |
| Жесты | Замедленные либо суетливые | Резкие, размашистые | Спокойные, плавные. |
| Голос, особенности речи | Тихий, старается разжалобить | Громкий, угрожает, дерзит | Спокойный, добрый, серьезный. |

Упражнение «Поза супергероя»

Встаньте прямо, плечи назад, подбородок направлен чуть вверх, руки на поясе, а ноги расставлены на ширине бедер. Почувствуйте, как вы наполняетесь силой и энергией. Старайтесь дышать глубоко и ритмично.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали?

Человек с положительной самооценкой, уверенный в себе, имеет ровную осанку, его голова приподнята, на лице – доброжелательное выражение.

Меняя положение своего тела в пространстве, мы меняем и представление об этом пространстве и соответственно меняются наши мысли и чувства. Язык нашего тела определяет, что мы о себе думаем.

Способы повышения самооценки:

- следить за своей осанкой, мимикой;
- добиться успеха в какой-либо деятельности;
- выходить из «зоны комфорта» - совершать непривычные действия;
- развивать чувство юмора;
- отмечать свои достижения, хвалить себя;
- общаться с успешными, уверенными в себе людьми.

Упражнение «Перевоплощение»

Цель: развитие творческих способностей и умения хвалить себя.

Участникам предлагается по очереди достать из мешочка любой предмет и произнести монолог от его лица, при этом делая акцент на полезных, нужных качествах предмета.

Вывод: нужно учиться замечать важное и хорошее во всем, учиться отмечать свои достижения. Это одна из важных составляющих уверенности в себе.

Похвала - это способ выразить позитивное отношение к себе и закрепить какое-либо ваше поведение в виде привычки.

Самое важное в похвале – это то, что она фокусируется на некоем своем достижении. То есть вы формулируете то, что вы сделали, концентрируетесь на собственных успешных стратегиях поведения.

«Аплодисменты по кругу»

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют

вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия

Психолог раздает участникам памятки с рекомендациями по повышению самооценки.

Занятие 3. «Эффективное общение»

Психолог приветствует участников и называет тему занятия.

Упражнение «Качество, помогающее в общении»

Каждый участник по кругу называет свое личностное качество, которое помогает ему в общении.

Мини-лекция «Общение»

Общение – сложный процесс, требующий ряда навыков и личностных качеств. Это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями, включающий восприятие и понимание людьми друг друга. В общении человек обнаруживает свои индивидуальные особенности.

Какие функции выполняет общение? Для чего мы общаемся?

Коммуникативная – обмен информацией, ее понимание.

Интерактивная – общаясь, мы договариваемся о взаимодействии, совместных делах.

Перцептивная – восприятие одним партнером по общению другого.

Чаще всего в процессе общения присутствуют все три функции. Но бывает и так:

Вы на больничном, приходите на очередной прием к врачу. Заходите в кабинет, а врач заполняет историю болезни предыдущего больного и не глядя на Вас «Вы у нас кто? Михайлова? Как себя чувствуете? Покашливаете – это остаточные явления. Будем закрывать больничный».

Скажите, какая функция тут присутствовала? (коммуникативная). Что мы чувствуем в процессе такого общения? (Зачем я сюда пришел? Я здесь никому не нужен, меня не понимают.). А в педагогической деятельности бывают такие ситуации?

Упражнение «Снежинки»

Цель: актуализация понимания, что все люди разные и мысли и взгляды у них тоже могут быть разными.

Ведущий раздает каждому участнику группы по бумажной салфетке.

«Сейчас будем работать индивидуально, не общаясь друг с другом. Сложите, пожалуйста, салфетку пополам, оторвите правый верхний угол, сложите еще раз пополам и оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам, оторвите правый верхний угол. Теперь разверните салфетку и посмотрите на получившуюся снежинку».

Как вы думаете, почему у всех снежинки получились разными, хотя алгоритм был одинаковым для всех?

Вывод: у всех снежинки получились разными, т.к. каждый из нас индивидуален. В жизни часто бывает так, что видение ситуации одним человеком отличается от мнения другого человека, мы воспринимаем одну и ту же информацию по-разному. Можно постараться убедить другого, что он не прав. Но какую цену мы платим, чтобы доказать свою правоту?

Мини-лекция «Средства общения»

Ведущий: «Чтобы разобраться, что для нас важно в общении, я прошу вас ответить на следующий вопрос: На что вы прежде всего обращаете внимание в процессе общения?».

Ведущий обобщает ответы: Вы назвали средства, с помощью которых мы общаемся. Все средства общения можно разделить на вербальные (словесные) – смысл слов – и невербальные (несловесные). Невербальные средства общения дают нам 60–90% информации: с помощью слов передается 7% информации, звуковых средств (включая

интонацию, тон голоса) – 38%, мимикой, жестами, позой – 55%. Иными словами значимо, не столько *что* мы говорим, а *как*. Мы переоцениваем слова. В гораздо большей степени значение и смысл сообщаемого содержатся в невербальных проявлениях, которыми данные слова сопровождаются. Немалую роль играют оттенки речи. Важны интенсивность и скорость речи (очевидна разница между криком во все горло и спокойным тихим сообщением), немаловажно также и то, как мы выглядим во время разговора, какие жесты себе позволяем, как стоим. Интонация делает речь живой, эмоционально насыщенной, мысль выражается более полно, закончено.

Упражнение «Интонация»

Участники разбиваются на пары и произносят друг другу фразы: «Мне не безразличны успехи вашего ребенка», «Я расстраиваюсь, когда ты так себя ведешь» с оттенками иронии, упрёка, безразличия, доброжелательности. В ходе обсуждения участники сообщают, какая интонация помогает им достичь цели.

Упражнение «Попроси игрушку»

Ведущий: «Каждый педагог должен быть волшебником, который умеет управлять общением. Для этого мы сейчас обратимся к навыкам убеждения, умению просить и корректно отказывать».

Участник просит игрушку, с которой очень хочет поиграть, но пока она у других «детей» (роль детей выполняют участники).

Анализ: фиксируются приемы и принципы обращения с просьбами. Кому удалось получить желаемое и каким образом? Можно начать издали, можно использовать комплименты, можно сделать что-то взамен.

Общению в ситуации просьбы помогает:

- спокойный, доброжелательный голос;

- вежливые слова;

- внимательное отношение к собеседнику;

- объяснение, почему для вас это важно;

- если человек не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он уделит вам время, выслушал вас.

Упражнение «Говорим «НЕТ» (правила корректного отказа)

Ведущий: «Как выйти из контакта? Порой сделать это непросто, особенно если вы спешите. Представьте, что вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с вами разговор, расспрашивает о делах, семье, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор, но, взглянув на часы, понимаете, что у вас нет времени. Вы должны достойно выйти из контакта».

Обсуждение: какие способы выхода из контакта были использованы?

Схема корректного отказа: включает в себя 3 этапа:

1) Первая часть отказа должна быть смягчающей и включать в себя сожаление. Например, *"Сожалею, но..."*, *"Мне неприятно тебя огорчать..."*, *"Извини, но..."*

2) Второй этап отказа должен быть информативным и включать в себя аргументы.

Важно говорить аргументы чётко, не повышая голоса и не спеша, чтобы у партнёра возникло впечатление продуманности вашего отказа и уверенности. Спокойствие и чёткая аргументация избавляет от чувства вины.

3) В заключительной части необходимо предложить партнёру, продолжить разговор на эту тему в другое удобное для обоих время.

Упражнение «Войди в круг»

Участники образуют плотный круг, берутся за руки, смотря друг на друга. Затем ведущий задает вопрос: «Кто из участников попытается войти в этот круг, используя любой способ, на собственное усмотрение?»

Несколько добровольцев поочередно пытаются войти в круг. При этом остальные участники могут впустить или не впустить их, основываясь на личных ощущениях.

Обсуждение.

Какое поведение было наиболее эффективным, в чем это проявилось?

Что нового вы открыли в себе и окружающих?

Взаимодействуя с другими людьми, следует соблюдать определенные правила, чтобы общение было приятным и полезным.

Мозговой штурм «Правила эффективного общения»

Участники формулируют правила эффективного общения, которые могли бы облегчить и улучшить его.

Обсуждение: Важность уважения, искренности, открытости в общении, умения слушать собеседника.

Упражнение «Я рад, что Вы пришли»

Группа делится на два круга. Участники становятся друг напротив друга и завершают фразы: «Я рад, что Вы пришли, потому что...», «Я желаю Вам...».

Рефлексия

Участники делятся впечатлениями о занятии, что было важным и полезным для них.

Занятие 4. «Эмоциональное благополучие»

Психолог приветствует участников и называет тему встречи.

Упражнение «На что похоже настроение»

Участники передают друг другу по кругу мячик и говорят, на что похоже их настроение (например, на журчащий ручеек, легкий ветерок, штормящее море и т.д.).

Вступительное слово

Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным и профессиональным условиям.

Мозговой штурм «Эмоциональное благополучие»

Для педагога важно быть терпеливым и настроенным позитивно, уметь сохранять самообладание в стрессовых ситуациях. Всем нам требуется психологическая поддержка, поскольку педагогическая деятельность может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками, что оказывает негативное влияние на эмоциональное благополучие.

Опишите, пожалуйста, эмоционально благополучного человека. Какой он?

Педагоги передают друг другу по кругу мячик и говорят, какими качествами обладает эмоционально благополучный человек.

Вы назвали основные критерии эмоционального благополучия: здоровье, хорошее настроение, работоспособность, уверенность в себе, получение удовольствия от жизни.

Качества эмоционально благополучного педагога:

- уверенность в себе, адекватная самооценка;
- получение удовольствия от жизни;
- ориентация на успех в достижении целей;
- удовлетворенность жизнью и работой;
- хорошее настроение;
- умение общаться.

Качества эмоционально благополучного ребенка:

- желание вступать в общение;
- успешное участие в коллективных делах;
- умение уладить конфликт, уступить или настоять на своем,
- признание и адекватное выполнение правил, предложенных взрослыми;
- заботливое отношение к миру чувств людей и предметному миру, умение занять себя.

Понятие «эмоциональное благополучие» характеризует, прежде всего, сферу чувств и эмоций. Эмоциональный педагог – эффективный педагог – это человек, который:

- * умеет выражать свои чувства,
- * обладает навыками саморегуляции,
- * понимает себя и свое эмоциональное состояние,
- * понимает эмоции других людей.

Дискуссия «Зачем нужны эмоции?»

Какие эмоции вы знаете?

Существует 6 основных, базовых эмоций: радость, грусть, злость, страх, обида, удивление.

Каждый участник получает карточку с изображением той или иной эмоции. Его задача – изобразить эту эмоцию с помощью мимики и жестов, остальные участники – угадывают это переживание.

Все ли эмоции из изображенных на карточках вы хотели бы испытывать?

Как вы думаете, есть ли бесполезные эмоции?

Зачем нам нужна злость? (страх, отвращение, печаль).

Страх защищает от опасности, гнев помогает отстаивать границы, а без грусти мы не понимали бы, что такое радость.

Невыраженные эмоции или выраженные неконструктивно оказывают негативное влияние на душевное здоровье.

Способы снятия психоэмоционального напряжения:

- физическая нагрузка (эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, беге, любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными);
- техники самовнушения (например, «Я уверенный в себе человек»);
- сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным, уменьшение значимости;
- юмор (смешное перестает быть опасным);
- моделирование множества вариантов развития событий (минимум 4);
- письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания (осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания);
- развитие умения замечать и ценить хорошее, умения радоваться и получать удовольствие от жизни.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Когда мы испытываем негативные эмоции, внимание изменяется, сужаются поля зрения, исчезает кругозор, мы перестаем видеть всю "картинку" целиком.

Для того чтобы увидеть ситуацию целиком, суметь рассмотреть ее со всех позиций, и, как следствие, принять верное решение, нам поможет упражнение образовательной кинезиологии.

Ставим правую руку перед собой, большим пальцем вверх. Рука расслаблена, ноготь большого пальца примерно на уровне носа на комфортном расстоянии от глаз. Рисуем в воздухе перед собой знак бесконечности (или лежащей цифры 8), первое движение влево-вверх.

Тело расслаблено, мышцы задействованы только те, которые участвуют в поддержании позы. Взгляд следит за кончиком большого пальца (голова при этом неподвижна), глазные яблоки повторяют рисунок "∞" в воздухе.

Делаем три восьмерки одной рукой, затем три восьмерки другой рукой.

Переплетаем пальцы рук, получается замочек, большие пальцы лежат снаружи, перекрещиваются между собой. На уровне своего лица рисуем в воздухе символ бесконечности (первое движение – влево вверх), следим взглядом за точкой перекрестия больших пальцев. Выполняем упражнение три раза.

Знак восьмерки циклический, плавный, бесконечный, пересекает срединную линию тела. Данное упражнение позволяет интегрировать правое (отвечает за эмоции) и левое (отвечает за логику, рациональность) полушария головного мозга.

Упражнение «Удовольствие»

Участникам раздаются листы бумаги, предлагается обвести свою ладонь и написать 5 видов повседневной деятельности, которые доставляют им удовольствие.

Обсуждение. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Рефлексия

Психолог: Наша встреча подошла к завершению. Благодарю вас за активность. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями и настроением.

Занятие 5. «Управление стрессом»

Психолог приветствует участников и называет тему встречи.

Разминка «Что я люблю»

Каждый участник по очереди говорит, что он любит делать.

Вывод: чем больше удовольствий в жизни, тем легче человеку переносить трудности и стрессы.

«Ассоциации к слову стресс»

Участники сидят в кругу. Передают друг другу мячик, называя ассоциации к слову «стресс» (напряжение, усталость, адаптация, мобилизация и т.д.).

Мини-лекция «Стресс и его последствия»

Стресс (от англ. давление, напряжение) – совокупность адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров.

Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который мобилизует организм. Стресс в небольших количествах необходим, так как он заставляет думать, искать выход из ситуации.

Обычно употребляя понятие «стресс», мы имеем в виду дистресс («чрезвычайный стресс») – состояние которое отрицательно воздействует на организм человек. Эустресс – так называемый «полезный стресс», в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация.

Существует три основных стадии стресса: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения.

Возможные последствия стресса

- Ухудшение когнитивных способностей – сложно концентрироваться, запоминать информацию, придумывать новое.
- Повышение уровня тревоги, расстройство эмоциональной сферы, подавленность, апатия.
- Рост напряжения в теле.
- Сложности в постановке целей и определении приоритетов.
- «Ничего не хочется и ничего не радует».

То, как мы думаем о стрессе, влияет на наш уровень стресса.

Реакция на стресс может стать более разрушительной, чем сам стрессор.

Вывод: необходимо контролировать свои мысли.

Мозговой штурм «Способы преодоления стресса»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом.

Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

Мини-лекция «Стратегии стрессоустойчивости»

естественные способы регуляции:

- Техника «Эмоциональный крест». Включайте осознанность и возвращайтесь в «здесь и сейчас». Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте себе на вопросы:
Что происходит с моим телом?
Что я чувствую?
Что я думаю?
Что я хочу сделать?
Признаваясь себе в своих же ощущениях, вы возвращаете себя в реальность.
- Медитации.
- Напряжение – расслабление.
- Прогулки (движения глаз из стороны в сторону, происходят автоматически при движении, снижают уровень стресса).
- Физическая активность (бокс, попрыгать, покричать, бег, ходьба, йога, плавание, потягивания).
- Еда, жевание (но не сладкое или жирное).
- Смех, улыбка, юмор.
- Смотреть на солнце (вырабатывается дофамин – гормон счастья).
- Социальные связи (поговорить, поблагодарить, сделать комплимент и т.д.).
- Расставлять приоритеты.
- Говорить, читать, писать.

Упражнение «Аэростат»

Участники сидят на стульях с закрытыми глазами.

Психолог: Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Попробуйте ощутить его как движение вашего тела по вертикали. На вдохе - вы поднимаетесь вверх, а на выдохе - свободно падаете вниз. Через несколько вдохов и выдохов вам удастся раскачать в себе эти восхождения и погружения. Можно представить ныряние в воду и всплытие.

Теперь оцените, насколько легко вам удалось всплывать и погружаться синхронно с дыханием.

Упражнение «Шинель»

Мышечные зажимы – хронически напряженные участки мышц, в которых «законсервированы» следы перенесенных стрессов и негативных эмоций.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Вообразите, будто вы сидите в тяжелой шинели с генеральскими погонами и чувствуете ее тяжесть на своих плечах. Вспомните, как ведет себя наше тело, когда мы чего-то боимся. Мы наклоняем голову вперед и поднимаем плечи, будто готовимся к подзатыльнику. Поскольку связь мозга с мышцами тела носит двусторонний характер, мы, воздействуя на тело, воздействуем и на свои эмоции. Опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину. У вас должна быть осанка спокойного и уверенного в себе человека.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте

себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька. 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. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, 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;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.

Упражнение «Ха!»

Участники образуют круг, взявшись за руки. По команде тренера поднимают руки вверх. Затем на счет “три” резко бросают руки вниз и с выдохом произносят “Ха!” (повтор 4 раза).

Упражнение «Стирание из памяти стрессовой информации»

Упражнение выполняется сидя.

1. Примите удобную позу и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте глубокий вдох и протяжный выдох.
3. Теперь представьте перед собой чистый лист белой бумаги, карандаши и ластик.
4. Мысленно нарисуйте на листе волнующую Вас ситуацию, которую Вы хотите забыть. Это может быть реальная картинка, какой-то образ, может быть символ или что-то еще.
5. Мысленно возьмите ластик и начните стирать с него изображение ситуации. Стирайте так долго, пока лист не окажется чистым.
6. Откройте глаза. Сделайте вдох – растянутый выдох.
7. Произведите проверку: снова закройте глаза и представьте перед собой тот же лист бумаги. Если изображение остается, снова возьмите ластик и стирайте картинку до полного исчезновения.

Выполнение упражнения можно повторить при необходимости через некоторое время. Ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

Рефлексия

Занятие 6. «Тайм-менеджмент»

Психолог приветствует участников и называет тему встречи.

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цели: получение дополнительной информации об участниках, настрой на работу в группе по теме занятия.

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих местах. Мест ровно столько, сколько сидящих. Ведущий обращается к присутствующим со словами «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая предложение определенной фразой. Задача участников - поменяться местами в зависимости от указанного условия, не договариваясь между собой. Ведущий пытается занять пустующее место. Если ему это удастся, то на его место становится тот человек, которому не досталось стула.

Примеры фраз:

- кто всегда успевает в рабочее время выполнить всё необходимое;
- кто планирует свой рабочий день заранее;
- кто не успевает отдохнуть в выходные;
- кто часто замечает нехватку свободного времени.

Упражнение «Завершение предложения»

- Для меня время – это...

Цели: получение обратной связи, развитие навыка размышлять, создание основы для работы по теме занятия.

Участники называют ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше - положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Мини-лекция «Тайм-менеджмент»

Одним из главных ценностей человека является время: с каждой минутой его остановится все меньше, и если неправильно им пользоваться, то время пройдет впустую, и вернуть его будет нельзя.

Для грамотного распределения времени и создан тайм-менеджмент (ТМ), который позволяет эффективно использовать время: успевать делать все самые важные дела, при этом хорошо себя чувствовать, и уметь планировать свое развитие на будущее. Сегодня проблема управления собственным временем для педагогов становится актуальной. Поэтому каждому специалисту необходимо учиться ТМ.

Рабочий день педагога насыщен мероприятиями, как плановыми, так и внеплановыми: совещания, педсоветы, работа с коллегами и детьми, консультации, родительские собрания и т.д. 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, следует заняться управлением временем.

Тайм-менеджмент – это искусство правильно организовать свое время.

Он дает:

- профессиональную и личностную успешность. Само слово «успех» связано с глаголом «успеть».
- успех – мощный стимул и пусковой механизм непрерывного саморазвития и самосовершенствования, без которых не может состояться педагог.
- только успешный педагог сможет обеспечить успех ребенку и всей системе образования.

Упражнение «Смятая бумага»

Инструкция первому участнику: «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине. Вызвать следующего добровольца -

«Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты».

Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Мораль – третий участник поставил себе цель САМ и достиг ее. Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

Тест на восприятие времени «Субъективная минута»

Цель: определение индивидуальных особенностей восприятия времени.

Выполнение. Все участники закрывают глаза. После команды тренера им необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута. Отсчитывать мысленно секунды нельзя. Каждый открывает глаза и поднимает руку после того, как, по его мнению, истекла минута.

Упражнение демонстрирует широкий разброс результатов. Адекватность восприятия времени индивидуальна. Оптимальными считаются результаты, попадающие в интервал от 55 до 65 секунд.

Если получилось меньше, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется. Это указывает на внутреннюю тенденцию УСКОРЕНИЯ времени. Причиной такой ошибки в восприятии времени являются мобилизация сил и энергии, стенические эмоции, например, хорошее настроение, высокий уровень мотивации и др.

Если более 66 секунд — вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать. Это указывает на внутреннюю тенденцию ЗАМЕДЛЕНИЯ в восприятии времени. Причиной этого могут быть усталость, утомление нервной системы, астенические эмоции, например, плохое настроение, низкий уровень мотивации и т. п.

Для эффективного тайм-менеджмента необходимо чувство времени – некий внутренний голос, который подсказывает, сколько времени уйдет на то или иное дело.

Мини-лекция «Приемы организации времени»

1) Формула шести «П». «Планированием предворяют правильные поступки и предотвращают плохие».

2) Прием «Выделяем приоритеты, или АБВ-анализ». Главный принцип – значение и важность задачи не равны удельному весу в перечне дел. Общие закономерности приема основаны на сравнении процентного соотношения количества задач и их значении.

Важнейшие задачи, или категория А, составляют в списке дел 15% от общего количества, а их значимость равна 65%. Важные задачи, или категория Б, составляют 20% от общего количества дел, а их значимость - 20%. Менее важные, или категория В, - 65% от перечня всех дел, а их значимость всего 15%.

Алгоритм составления приоритетного списка дел:

- Составить список всех дел. Обязательным в перечне дел должен быть пункт, который связан с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день.
- Систематизировать дела по их важности, установить очередность дел в соответствии с их значением для вас.
- Пронумеровать дела.
- Присвоить задачам соответствующие категории А, Б, В и запланировать для них следующие временные интервалы:

А - первые 15% всех задач, на них отводится 65% рабочего времени (в перечне из 10 пунктов - это первая и вторая задачи).

Б - 20% всех задач и 20% рабочего времени (это третья и четвертая задачи из 10).

В - на оставшиеся 65% задач остается 15% рабочего времени (5-10 задачи).
Перепроверить временной план и его соответствие выделенному времени.
Откорректировать свой временной план, прежде всего обратить внимание на задачи категории А.

3) Правило 10/90. Первые 10% времени, расходуемые на предварительное планирование и организацию работы, обеспечивают экономию не менее 90% времени на практическую реализацию.

Наиболее благоприятное время для составления плана работы на следующий день – конец рабочего дня. На это нужно 10-15 минут.

Планируем только 60 % рабочего времени. 40 % оставляем на форс-мажорные обстоятельства.

В процессе работы отмечайте пункты из своего списка-плана по факту их выполнения.

Ценной для вас в этом процессе является картина достигнутого. Так рождается ощущение успеха и движения вперед. Когда наблюдаешь себя в процессе последовательного выполнения запланированного, получаешь мотивацию и энергию, необходимые для того, чтобы дойти до конца списка. Одновременно повышается самооценка и возрастает уважение к себе.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Инструкция ведущего: Наша встреча подходит к концу, но впереди у каждого из нас долгий путь к самосовершенствованию. Давайте соберем в дорогу чемодан, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для эффективного распределения времени. (Каждый из участников выбирает из предложенных карточек ту, которую можно положить в чемодан. На некоторых карточках нет текста, участники могут добавить свои полезные вещи, необходимые для эффективного распределения времени.)

Карточки:

- Позитивное начало дня
- Перепроверять план дня
- Составить список приоритетных дел
- Разбить цель на небольшие, быстро осуществимые задачи
- Планируя свой день, 40% времени оставлять на непредвиденные дела
- Реально оценивать соответствие своих возможностей и желаний
- Выполнение работы начинать с ключевых задач
- Уделить время подготовительной работе
- Разбивать работу на несколько этапов
- Учитывать свои индивидуальные особенности
- Находить время для отдыха и здоровья
- При необходимости делегировать полномочия
- Уметь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов
- Избегать незапланированных импульсивных действий
- Выработать привычку своевременно разбирать бумаги, выбрасывая ненужные, и работать за чистым столом
- Контроль за результатами и самоконтроль
- Составлять план на следующий день
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- Домой – с хорошим настроением

Рефлексия

Участники делятся своими впечатлениями, переживаниями, что сегодня было для них важным, интересным, полезным.

Занятие 7. «Конструктивное поведение в конфликте»

Психолог: Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в том, что такое конфликт, каковы его причины и как можно управлять конфликтом.

Дискуссия «Конфликт: хорошо или плохо?»

Ведущий просит участников высказаться, как они относятся к такому явлению социальной жизни, как конфликт – отрицательно, нейтрально, положительно.

Зачем обществу нужны конфликты?

Пока мы воспринимаем конфликт как негатив, мы не научимся им управлять и извлекать из него пользу. Негативное отношение к конфликту ведет к отрицанию его возможностей.

Важно уметь работать с конфликтом как с позитивным фактором. Выявление конфликтных моментов в начале выстраивания взаимоотношений способно предотвратить множество разрушений впоследствии.

Конфликты часто отравляют человеку жизнь, нарушают привычный ритм, снижают самооценку. Многие стремятся найти мирный способ урегулирования конфликта, однако не всегда знают, как это сделать. Признавая конфликт нормой общественной жизни, необходимо создать механизмы психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей задачей является превращение деструктивных конфликтов в конструктивные, показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций путем их конструктивного решения.

К конфликтам разной природы отношение руководителя должно быть разным. Касательно деструктивных конфликтов, порожденных неумелыми взаимоотношениями, естественна установка на то, что их должно быть как можно меньше. Там, где без конфликта не решить наболевшие вопросы, руководитель не должен «прятаться» от него.

Конфликт – это столкновение отдельных субъектов, выражающих различные, а нередко противоположные цели, интересы и взгляды. Это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Упражнение «Перетягивание газеты»

Участники разбиваются на пары, получают по газете и сворачивают ее в трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Психологический смысл упражнения. Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

Обсуждение. Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу, поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками? Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми

– по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей достигнуть при этом не удастся.

Мозговой штурм «Способы решения конфликта»

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Ведущий записывает выводы на доске:

- Извиниться, если действительно не прав.
- Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.
- Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.
- Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое) и др.

Ведущий говорит участникам о том, что в конфликте выделяется несколько различных стратегий поведения. Чтобы узнать, какие это стратегии, предлагается упражнение «Кулак».

Упражнение «Кулак»

Участники разбиваются на пары. Один сжимает кулак, задача второго – разжать кулак партнера любыми способами (за исключением болевых воздействий). Затем педагоги меняются ролями.

В ходе обсуждения того, какими способами участники добивались разжатия кулака партнера, формулируются основные способы поведения людей в конфликте.

Ведущий начинает заполнять на доске схему: обращает внимание педагогов на позиции партнеров в общении (ориентация на себя, на других) и определяет ведущую стратегию поведения в конфликте.

Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте»

К. Томас выделяет 5 способов выхода из конфликтной ситуации, в зависимости от двух основных характеристик: степени настойчивости в удовлетворении собственных интересов и степени сотрудничества в удовлетворении интересов других.

Соперничество: предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера. Человек упорно отстаивает свою точку зрения, ни в чем не уступает сопернику, подавляет его. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает достоинство человека и его близких, подвергает риску благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию неприятного человека.

Избегание: характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера. Человек делает вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для человека особого значения. Либо он надеется, что через некоторое время ситуация разрешится сама. Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена.

Приспособление: предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план. Этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон постоянно идет на уступки, отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный.

Компромисс: представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной, обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств.

Сотрудничество: позволяет учесть интересы обеих сторон. Человек смотрит на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытается разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен, найти решение, устраивающее обоих. Самая верная стратегия, но не все ее выдерживают, так как она отнимает много времени и сил.

Ведущий предлагает участникам предположить, какой стратегией поведения чаще пользуются они.

Сколько разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, неизменным условием для ее конструктивного разрешения являются:

- умение понять своего оппонента, посмотреть на ситуацию его глазами;
- бережное и уважительное отношение к оппоненту;
- желание объективно разобраться в причинах конфликта и его течении;
- готовность сдерживать свои негативные чувства;
- готовность обоих найти выход из трудной ситуации. Необходимо делать акцент

не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Дискуссия «Все стратегии нужны»

Цель: осознание продуктивных сторон различных стратегий поведения.

Участники разбиваются на группы по ведущим стратегиям, всего 4-5 групп (по 2-3 человека). Группам необходимо в течение 5 минут придумать и записать как можно больше жизненных ситуаций, где необходима данная стратегия поведения; отметить ее положительные стороны.

Педагоги по очереди предоставляют свои списки ситуаций, доказывают преимущества своей стратегии поведения в определенных ситуациях.

Обсуждение: Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни? Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?

Упражнение «Связующая нить»

Для проведения упражнения потребуется моток прочных толстых нитей. Ведущий просит участников встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

«Давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер, привычки, желания и стремления.

«Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, – что бы такое предпринять?». И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью. Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить. Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлом споре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатым». Но главное, у

каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

Ведущий на последнем участнике игры, стоящий в кругу, отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

«Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми». А если, – продолжает ведущий, – кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем.... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя». Некоторые люди, – продолжает ведущий, – предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею». Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, – продолжает ведущий, – многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею, или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела».

Вопросы:

1. Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?

2. Что было легко, а что трудно?

3. Чему это упражнение может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянутым или свободным. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов коллектива бывают разные эпизоды в общении. Главное, чтобы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

Завершающее упражнение «Пожелание по кругу» (5 мин.)

Каждый участник по очереди делает пожелание своему соседу слева, передавая при этом мяч.

Рефлексия

Участники делятся своими впечатлениями и выводами от занятия.

Психолог благодарит участников за творчество, активность и интерес, которые были проявлены ими в ходе занятия. Желает, чтобы педагоги и окружающие их люди были готовы к пониманию сути конфликтных ситуаций, которые происходят в жизни каждого человека, и к конструктивному их решению, сотрудничеству.

Занятие 8. «Искусство релаксации»

Психолог приветствует участников и называет тему встречи.

Разминка «Цвет настроения»

Каждый участник называет цвет своего настроения и ожидания от занятия.

Упражнение «Цепь доверия»

Участники двигаются с закрытыми глазами и выставленными на уровне талии руками (вперед ладонями). При встрече рук происходит рукопожатие, и дальше движение осуществляется в паре, при этом каждый выставляет уже одну руку. Игра прекращается, когда вся группа образует единую цепь.

Упражнение на саморегуляцию «Воздушный шарик»

Давайте представим, что мы воздушные шарик, будто мы надуваемся (имитация руками, звуками), затем сдуваемся (звук «пшшш»). Теперь давайте возьмемся за руки и представим, что мы один большой шар, который надувается и сдувается.

Упражнение «Свеча»

Сейчас мы будем передавать друг другу по кругу зажженную свечу, как символ принятия и передачи тепла, света, эмоциональной поддержки. Принимающий произносит фразу «Как педагог я похож на...», называя то, что наиболее точно соответствует его профессиональному образу.

Например: как педагог я похож на теплое одеяло; как педагог я похож на цветные карандаши; как педагог я похож на веселую песенку.

Релаксация «Встреча с мудрецом»

Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? Знаете ли вы людей, которые хоть однажды ходили к гадалке? Кто из вас время от времени думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы очень удобно сядете и закроете глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат слегка согнутыми вдоль тела. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идете по какой-то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома. В одном из них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной.

Вы открываете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть в удобное кресло и внимательно на вас смотрит. Затем он говорит: «Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей жизни». После этих слов вы засыпаете.

Вы уже не знаете, слышите ли голос старого предсказателя или смотрите свой собственный сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно, вы видите, как и кем вы работаете, видите людей, которые работают вместе с вами...

Возможно, вы видите свой будущий дом и людей, вместе с которыми живете...

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательный... Мы тебя любим... У тебя все получится...».

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (Пауза 1 мин.).

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказать на прощание, возможно, он сам что-то говорит. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам...

Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь и будете бодр и свежи.

Обсуждение.

Как Вы чувствовали себя во время выполнения упражнения?

Что в увиденном больше всего понравилось, удивило?

Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

Упражнение «Лицензия на счастье»

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках».

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Заключительное слово психолога

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии. Найдите радость в себе, и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь, и к Вам вернется беззаботность. Пусть радость окружит Вас со всех сторон.

Рефлексия.

Памятки для педагогов

ПАМЯТКА

Как повысить самооценку

Самооценка – это то, как вы относитесь к себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это качество формируется на основе представлений о самом себе, перечня собственных хороших и плохих качеств. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Низкая самооценка является одной из наиболее распространенных причин психологического недомогания и стресса. Поддержание адекватной самооценки – хороший способ предотвратить психологические проблемы.

Как повысить самооценку:

- Не сравнивайте себя с другими. Сравнивайте себя с самим собой в прошлом.
- Следите за языком своего тела, принимайте те позы, которые повышают вашу уверенность в себе.
 - Выходите из «зоны комфорта» - совершайте непривычные действия.
 - Развивайте чувство юмора.
 - Признайте свое право на ошибку. Это ваш опыт, который делает вас сильнее и мудрее.
 - Отмечайте свои достижения, хвалите себя.
 - Общайтесь с успешными, уверенными в себе людьми.
 - Занимайтесь саморазвитием.
 - Будьте профессионалом. Развивайтесь в том деле, которое вы выбрали в качестве своей профессии.
 - Окружайте себя интересными и позитивными людьми.
 - Правильно питайтесь и занимайтесь спортом.

ПАМЯТКА

Психологически грамотное поведение в конфликте

Правило 1. Давайте оппоненту в конфликте каждый раз полностью высказаться. Не перебивайте его при этом. Слушайте его спокойно и внимательно.

Правило 2. Демонстрируйте оппоненту интерес к тому, что он говорит. Постарайтесь для себя разобраться в его логике и его эмоциях. Проявляйте заинтересованность.

Правило 3. Предлагайте оппоненту сотрудничество по решению конфликта. Фразы «давай(те) вместе поищем способ решить проблему» позволяют на бессознательном уровне выстраивать мостики, преодолевать разобщённость, вызванную конфликтом интересов.

Правило 4. Всегда оставляйте возможность оппоненту сохранить лицо. Если даже Ваш оппонент на 100% не прав, никогда не указывайте на это прямо, используйте обходные пути и намёки, аккуратно и исподволь подводящие его к пониманию своей неправоты.

Правило 5. Демонстрируйте уважение к оппоненту. Следите за своими интонациями и не допускайте резких высказываний, касающихся личности оппонента.

Правило 6. Оставайтесь открытым и честным. Любой конфликт усугубляется, если используются недомолвки и недоговорки. Демонстрируйте, что Вы ничего не скрываете от оппонента из того, что касается конфликта.

Правило 7. Ищите и предлагайте компромиссы. Взаимовыгодный компромисс - лучшая основа для решения любого конфликта.

Правило 8. Не ищите виноватых. Обвинения в адрес оппонента - это лучший способ устроить затяжной нерешаемый конфликт. Вопрос «кто виноват?» в конфликте не должен звучать, сосредоточьтесь на вопросе «что делать?».

Правило 9. Ищите и находите объединяющие пункты. Решение конфликта начинается с установления желания сотрудничать по его решению. Попробуйте понять, в чём Вы с Вашим оппонентом сходитесь во мнении, проговорите свои предположения.

Правило 10. Ведите разговор деловым образом. Любое скатывание в эмоции и чувства приведёт к невозможности решить конфликт. Старайтесь говорить только по существу и не отвлекаться на другие темы.

Правило 11. Демонстрируйте уверенность в своих силах.

ПАМЯТКА

Правила эффективного общения

- Интересуйтесь другими людьми, а не пытайтесь заинтересовать ими себя. Проявляйте настоящий интерес к окружающим вас людям. Научитесь понимать людей и сопереживать им.
- Чаще улыбайтесь.
- Помните, что имя человека – самый сладостный для него звук. Запоминайте имена тех, с кем общаетесь, и используйте их в разговорах с этими людьми.
- Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других людей говорить о самих себе.
- Говорите о том, что интересует собеседника.
- Внушайте своему собеседнику сознание его значительности. Попытайтесь найти достоинства другого человека и искренне похвалите их. Так вы дадите людям почувствовать их уникальность.
- Постарайтесь понять, почему люди поступают именно так, а не иначе. Не осуждайте и не критикуйте людей.
- Развивайте в себе умение смотреть на мир глазами других.
- Честно и искренне высказывайте одобрение, будьте чистосердечны в своей оценке и щедры на похвалу, но никогда не прибегайте к лести.
- Научитесь говорить комплименты, делайте это искренне.

ПАМЯТКА

Эффективное планирование времени

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 делите на мелкие подзадачи.

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.

Правила управления временем

- Делайте только главные задачи (главные – это те, что дают 80% результата).
- Держите голову пустой (всю информацию записывать на внешний носитель).
- Ежедневно просматривайте ваш список дел на сегодня.
- Переносите неактуальные задачи из сегодня на будущие дни.
- Записывайте все дела, мысли, идеи, даже если они потребуются вам через месяц или год. Устанавливайте им срок – такой, когда они будут актуальны. Срок надо устанавливать всегда, даже если у задачи есть контакт, проект, категория или все вместе. Когда придет время – задача появится в вашем списке на сегодня – и вы решите что с ней делать. В любом случае вы про нее не забудете.
- Помните три волшебных слова управления временем: «планируйте!», «выделяйте главное!», «действуйте!».

ПАМЯТКА

Способы снятия психоэмоционального напряжения

- Физическая нагрузка (эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, беге, любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными).
- Медитации.
- Дыхательная гимнастика.
- Техники самовнушения (например, «Я спокоен», «Я уверенный в себе человек»).
- Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным, уменьшение значимости.
- Юмор (смешное перестает быть опасным).
- Моделирование множества вариантов развития событий (минимум 4).
- Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания (осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания).
- Развитие умения замечать и ценить хорошее, умения радоваться и получать удовольствие от жизни.

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 «Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот прилетает бабочка и садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Подвигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Упражнение «Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

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. Замрите 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. Поймите 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.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Цель: снятие напряжения, повышение концентрации внимания, развитие межполушарного взаимодействия.

Встаньте. Поставьте правую руку перед собой, большим пальцем вверх. Рука расслаблена, ноготь большого пальца примерно на уровне носа на комфортном расстоянии от глаз. Нарисуйте в воздухе перед собой знак бесконечности (или лежащей цифры 8), первое движение влево-вверх.

Тело расслаблено, мышцы задействованы только те, которые участвуют в поддержании позы. Взгляд следит за кончиком большого пальца (голова при этом неподвижна), глазные яблоки повторяют рисунок "∞" в воздухе.

Сделайте три восьмерки одной рукой, затем три восьмерки другой рукой.

Переплетите пальцы рук, получается замочек, большие пальцы лежат снаружи, перекрещиваются между собой. На уровне своего лица рисуйте в воздухе символ бесконечности (первое движение – влево вверх), следите взглядом за точкой перекрестия больших пальцев. Выполните упражнение три раза.

ПАМЯТКА

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Ладшки»

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

Пропеваем 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.

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

| Название упражнения | Цель | Описание |
|---|---|---|
| Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция | Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации | Одну ладонь положите на затылок, другую – на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох – пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях. |
| Касание лба | Расслабление, снятие психоэмоционального напряжения | Дотроньтесь пальцами обеих рук до обоих выступов лобной кости над бровями. Закройте глаза и надавливайте на эти точки так долго, пока не почувствуете учащение пульса. После этого сделайте глазами круговые вращательные движения. Повторите несколько раз. При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. |
| Ахилл | Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия | Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу. |
| Растяжка ахиллова сухожилия | Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия | Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги |
| Массаж ушей | Энергетизация мозга | Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Массируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не почувствуете легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный – спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей. |
| Постукивание | Энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной | Сложите руку в слегка расслабленный кулак и осторожно постукивайте им по шее в области вилочковой железы (на груди) 10 раз |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | регуляции | круговыми движениями слева направо. Сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение несколько раз. |
| Дыхательное упражнение | Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга | Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации. |
| Дыхательное упражнение Эверли | Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений | Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это упражнение 3-5 раз. |
| Энергизатор | Расслабление мышц корпуса тела, энергетизация мозга, повышение концентрации внимания | Положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди. |
| Энергетические зевки | Снятие психоэмоционального напряжения | Массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков. |

| | | |
|--------|--|--|
| | | <p>Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.</p> |
| Ластик | Стирание стрессовой ситуации из памяти | <p>Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Возьмите воображаемый ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова стирайте ее ластиком.</p> |