

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

УТВЕРЖДАЮ
Директор РЖД лицея № 12
_____/Н.О.Шелехова/
Приказ № 136
«31» августа 2023 г.

Программа
профилактики профессионального выгорания педагогов
«Психологическое здоровье»

СОСТАВИТЕЛЬ:
педагог-психолог
Мухтарова Н.В.

г. Тайшет
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы в системе образования происходит много нововведений: внедрение новых учебных планов, новых профессиональных стандартов, часто меняющиеся правила аттестации педагогических работников, постоянно увеличивающиеся требования как к уровню профессионализма педагога, так и к его личности в целом. Все это, а также необходимость систематично использовать личностно-ориентированный подход ко всем субъектам образовательного процесса приводит к сильной подверженности педагогов различным стрессовым воздействиям. Безусловно, это отражается на физическом и психологическом здоровье специалистов.

Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорил американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Основным его проявлением он считал нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до глубоких когнитивных искажений).

Актуальность данной проблемы связана с развитием гармонично развитой личности не только ученика, но и самого педагога.

Целью программы является профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

Задачи:

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

Программа ориентирована на педагогов. Количество участников: 10-15 человек. Занятия планируются в каникулярное время.

Методы, применяемые в ходе реализации программы: объяснительный, исследовательско-поисковый, игровой.

Формы организации занятий: сюжетно-ролевые игры, арт-терапевтические занятия, использование метафорических ассоциативных карт, психотехники, мозговой штурм, творческие задания, диагностика, обсуждение, поддерживающие беседы.

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Мероприятие	Цель	Содержание
1.	Профилактическое занятие, посвященное всемирному дню психического здоровья	Повышение уровня грамотности по вопросу сохранения психологического здоровья	Презентация «Есть много путей счастья...»; Психотехника Е.П.Скибо «Зацепка»; ВидеOVERсия русской мантры «Я всё успею!»
2.	Доклад о результатах диагностики 2023г. По уровню эмоционального выгорания у педагогических работников	Информирование о результатах психологической диагностики	Доклад об уровне «Выгорания»; Презентация «Уровни эмоционального выгорания»
3.	Профилактическое тренинговое занятие по сохранению психического здоровья	Развитие коммуникативных и творческих навыков	Психологическая игра «Часы»
4.	Профилактические тренинговые занятия в период каникул по сохранению психического здоровья	Актуализация творческого, креативного развития педагога	Арт-техники «Фрактальное рисование», «Имя»; Тренинговое занятие «Тараканы в голове»; Трансформационная игра «К вашему несчастью, к моему счастью»; Техника самопомощи «Медитация»
5.	Проведение психологического исследования эмоционального выгорания по методике Маслач	Определение актуального эмоционального состояния	Тестирование через гугл-форму
	Психологическая поддержка	Оказание поддержки молодым педагогам	Беседы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Мероприятие	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Примечание
Проведение психологического исследования эмоционального выгорания	Май 2023г.		
Профилактическое занятие, посвященное всемирному дню психического здоровья	9 октября		
Доклад о результатах диагностики 2023г. По уровню эмоционального выгорания у педагогических	Осенние каникулы		

	работников			
	Профилактическое занятие по психического психологическая игра «Часы»	тренинговое по сохранению здоровья,	Январь	
	Профилактические занятия в период каникул по сохранению психического здоровья: Арт-техники «Фрактальное рисование», «Имя»; Тренинговое занятие «Тараканы в голове»; Трансформационная игра «К вашему несчастью, к моему счастью»; Техника самопомощи «Медитация»	тренинговые каникул по	Весенние каникулы	
	Проведение психологического исследования эмоционального выгорания по методике		Май 2024г.	
	Психологическая поддержка		В течение года	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1. Диагностика

Цель: определение актуального эмоционального состояния участников.

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой). Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день». Текст опросника:

Вопросы

Никогда

Очень редко

Иногда

Часто очень

часто каждый день

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов: Опросник имеет 3 шкалы «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день». Ключ: «Психоэмоциональное истощение» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54). «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30). «Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48). Выводы: Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Таблица норм:

Компонент Крайне низкие

Низкие значения

Средние значения

Высокие значения

Крайне высокие

«Психоэмоциональное истощение»

0 - 10 11 - 20 21 - 30 31 - 40 41 - 54

«Деперсонализация» (личностное отдаление)

0 - 5 6 - 11 12 - 17 18 - 23 24 - 30

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)

39 - 48

0 - 8

29 - 38

9 - 18

19 - 28

9 - 18

29 - 38

0 - 8

39 - 48

9

Психическое выгорание

0 - 23

24 - 49

50 - 75

Для подсчета индекса «Психического выгорания» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом). Содержательные характеристики шкал «Психоэмоциональное истощение» – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности. «Деперсонализация» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям. «Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми. Теоретическая часть Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Выделяют три стадии эмоционального выгорания педагогов:

1-я стадия «Напряжение» Симптомы: неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия.

2-я стадия «Резистенция» Симптомы: неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия «Истощение» Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

ЗАНЯТИЕ 2

цель: повышение уровня грамотности по вопросу сохранения психологического здоровья

Просмотр подготовленной презентации о способах самосохранения внутреннего баланса «Есть много путей счастья...». Обсуждение.

Аудиозапись психотехники «Зацепка» (читает Е.П.Скибо — врач психотерапевт, психиатр)

Обсуждение.

Закрепление полученного состояния через просмотр видеoverсии русской мантры «Я всё успею!»

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: информирование о результатах психологической диагностики по уровню эмоционального выгорания, проведенной в мае 2023г.

Выступление с докладом об уровне «выгорания» в коллективе.

Просмотр и обсуждение презентации «Уровни эмоционального выгорания»

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: развитие коммуникативных и творческих навыков

Психологическая игра «Часы»

Игра предназначена для работы с педагогическим коллективом.

Основные задачи:

- *Обучение навыкам самопознания;*
- *Осознание своих сильных и слабых качеств;*
- *предоставление опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры;*
- *развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества;*
- *развитие эмпатии;*
- *закрепление дружеских отношений между членами коллектива;*
- *командообразование.*

Необходимые материалы:

- *Листы бумаги А4*
- *ручки, цветные карандаши, фломастеры;*
- *стулья (по количеству участников).*

Ход игры

Приветствие

- Я вас всех приветствую! Мы сегодня с вами попадем в сказочный мир! Конечно всё будет, зависит только от нас, от нашего настроения!

- И сейчас прошу каждого назвать свое имя и охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других. Например: «Меня зовут Марина, и я здесь одна в белой блузке» или «Я единственная здесь, кто преподает математику».

Составление правил группы

- Вы большие молодцы! Я сейчас знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как и правила в любом занятии.

Разминка

- Предлагаю вам представить себе любые часы: их форму, цвет, размер – и выбрать, какой деталью в этих часах вы бы могли быть (1-2 минуты).

- Теперь нарисуйте эти часы и изобразить на рисунке выбранную деталь (5-10 минут).

(После того как рисунки будут готовы, участники по очереди показывают их другим членам группы и называют деталь в часах, которой они могли бы быть.)

- Покажите ваши часы другим участникам и назовите деталь в часах, которой вы могли бы быть.

Введение в сказку

Ведущий. Сегодня вы познакомитесь со сказкой «Часы». В часах было много разных деталей, похожих на те, которые назвали вы, и первое время детали почти на обращали внимание друг на друга, но затем ... Итак, послушаем, что же с ними произошло.

На прилавке магазина лежали часы: маленькие и большие, легкие и тяжелые.

Среди них выделялись одни – очень изящные часики. Яркий циферблат, блестящие стрелочки и сияющий корпус привлекали внимание многих покупателей.

- Сейчас нас купят, - гордо говорил Циферблат, увидев, как внимательно смотрит на них очередной покупатель. – И все потому, что я своим ярким цветом затмеваю всех конкурентов.

- И вовсе не поэтому, возражали ему Стрелочки. = При чем тут ваш цвет, если из-за нашего блеска его всё равно не видно? Это мы своей красотой и изяществом так привлекаем покупателей.

- Ну и фантазерки вы, - смеялся Корпус. – Где это вы у себя нашли изящество? Вот я – другое дело, я – само совершенство. Только посмотрите на меня.

И он подвигался ближе к самой яркой лампочке.

Упражнение «Моя ценность»

- вспомните свою деталь в часах и рассказать, почему вы выбрали именно её, что в ней есть важного, ценного и значимого, незаменимого.

(Участники по очереди, начиная с ведущего, идентифицируются с выбранной ими деталью и рассказывают о её назначении и важности места, занимаемого в часах.

Например: «Я – часовая стрелка. Без меня невозможно узнать, который сейчас час. Я точна, негибаема и надежна»)

Продолжение сказки

Итак, в часах было очень много важных деталей, но покупатели смотрели куда-то вверх, с сожалением вздыхали и разочарованно уходили.

- Как жаль, - говорили они, - такие красивые часы и такая неприятность.

- Что происходит? – встревожился Циферблат, после того как очередной покупатель не захотел их купить.

- Не знаем, - сказали Стрелочки и тоже посмотрели вверх.

Над прилавком висели Большие часы.

- Уважаемые, что вы такое делаете, что все отказываются нас покупать? – недовольно спросили у них Стрелочки.

- Мы показываем точное время, - ответили Большие часы. – А ваше с ним, к сожалению, не совпадает. Вы так заняты своими спорами, что постоянно отстаёте.

- Мы отстаем? – удивились Стрелочки. – Да мы сейчас обгоним всех!

И они начали крутиться так быстро, словно стремились обогнать само время.

- Торопитесь, торопитесь, спешите, - подбадривал их Циферблат. – Покажем всем, чего мы стоим.

- И нас сразу купят, поддерживал Корпус и подвигался ещё ближе к яркой лампочке.

Игра «Броуновское движение»

- Походите внутри круга, не сталкиваясь друг с другом, в своей обычной манере. При этом можно встречаться взглядом с теми людьми, с которыми хотелось бы встретиться, и постараться отметить свои чувства и понять их (2 минуты).

Затем ведущий даёт команду:

- Ходите быстрее, но не сталкивайтесь... ещё быстрее... теперь медленнее.. ещё медленнее ... А теперь встаньте по три человека, кто с кем хочет. Можете сесть и поговорить о тех чувствах, которые вы испытывали в ходе выполнения этого упражнения, и ответить на следующие вопросы:

- Что было для вас неожиданным?

- Кто нашёл свой шаг?

- Какой темп явился для вас более комфортным?

С кем было приятно встретиться взглядом? Что у вас общего?

(Вывод: У нас темп у всех свой, но мы не должны забывать о себе и о тех кто рядом.

Нужно создавать комфорт и себе и окружающим.)

Продолжение сказки

Вот так быстро крутились и вертелись все детали, как вдруг Корпус вскрикнул:

- Ой, у меня что-то кольнуло в боку!

- Ой, - воскликнули вслед за ним Стрелочки и безвольно повисли на винтике, вокруг которого крутились.

- Ну и работнички, - хмыкнул Циферблат. – То отстают, то спешат, а сейчас и вовсе упали и шевельнуться не могут.

- Что с нами? – спросили Стрелочки у Больших часов.

- Ваш механизм расстроился, сказали те. – Вы его совсем загоняли.

-Какой механизм? – удивленно спросил Циферблат.

- Тотт, что спрятан в Корпусе, - пояснили Большие часы.

- Ах, этот, - безразлично сказал Циферблат, вспомнив про невзрачные шестерёнки и пружинку. – Ну и что?

- А то, что без него часы не пойдут.

- Наши часы не пойдут из-за каких-то шестерёнок? - удивились Стрелочки. – Да вы шутите, уважаемые. Всем известно, что часы идут потому, что двигаемся мы.

И стрелочки важно подняли вверх свои носики.

- Ну что же, идите, сказали Большие часы и отвернулись.

Как Стрелочки ни старались, им не удалось сдвинуться с места даже на одно деление.

- Я всегда знал, что не вы здесь самые главные, - сказал Циферблат и, посмотрев на Большие часы, спросил: - И что же нам теперь делать?

- Надо вызвать Мастера, - ответили Большие часы и громко зазвонили.

Упражнение «Без других я не могу»

- Продолжите фразу: «Без других я не смогу...»

Говорить следует от имени своей детали.

(Например: «Я браслет. Без других я не смогу сообщить людям о точном времени и моя функция будет совершенно иной – только украшение».)

После того как все участники озвучат свои предложения, ведущий предлагает им проанализировать, какое отношение непосредственно к ним имеют высказывания из двух упражнений: «Моя ценность» и «Без других я не смогу»

.Вывод:

Продолжение сказки

Мастер открыл корпус ручных часов и увидел выскочившую шестеренку.

- Мы что, остановились из-за этой мелочи? – возмутились Стрелочки.

- Это не мелочь, а часть вашего механизма,- сказали Большие часы. –Без нее вы – просто набор деталей. Видимо, вам следует научиться уважать тех, кто трудится вместе с вами для общего дела.

- Уважать какую-то Шестеренку? – фыркнул Корпус. – Да её даже не видно за мной.

- Может быть, и не видно, но без её исправного хода лежать вам долго, и даже не здесь, а где-нибудь на складе Ненужной вещи, - ответили Большие часы.

- Да? – удивился Циферблат. – И что же нам делать?

- Уважать каждую деталь и слаженно работать, - повторили Большие часы.

- А как это? – уточнили Стрелочки.

- Посмотрите на работу Мастера и подумайте.

Мастер тем временем аккуратно смазал все Шестерёнки, поставил выпавшую на место и подкрутил Пружинку, из-за которой часы опаздывали.

Упражнение «Обратная связь»

Ведущий. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам более эффективно работать в будущем как единой команде. Я исхожу из того, что до сих пор каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом. С другой стороны, я допускаю, что каждый делал и что-то такое, что другие даже не знают. Наконец, я предполагаю, что вам хотелось бы, чтобы ваши коллеги действовали в будущем так, чтобы команда смогла работать ещё лучше. У каждого из вас есть собственное представление об этом, и я хочу помочь вам объяснить друг с другом и прийти к ясным и четким договоренностям.

Возьмите себе по одному листу, расположите его горизонтально и напишите в верхней части свое имя.

«Продолжай и дальше ...» Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей работе, и выразят надежду на совершенствование этих качеств в будущем.

Выполняя упражнение, необходимо придерживаться следующих правил:

- Подписывайте свои записи.

- Вы можете написать другому члену команды любое количество пожеланий.

- После того как вы сделаете все свои записи, сядьте на свое место.

- Вы сможете прочитать свой лист только после того, как я объявлю этот этап работы завершенным.

После того как все рассядутся по местам, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны, можно задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести переговоры.

Вывод: Иногда нам трудно сказать приятное коллегам и даже просто улыбнуться. Это всё способствует взаимопониманию команды.

Продолжение сказки

- Значит, точный ход часов зависел от Пружинки, а не от нас? – удивились Стрелочки. – Действительно, надо присмотреться к работе нашего механизма.

И они с любопытством засунули свои носики внутрь Корпуса.

Перед Стрелочками открылся незнакомый мир.

Шестеренки находились в непрерывном движении. Каждая из них кружилась вокруг своей оси и одновременно соприкасалась с другими. Пружинка то сжималась в такт движению шестеренок, то разжималась в такт движению шестерёнок, а неизвестный Валик проходил сквозь одну сторону Корпуса наружу, туда, где находилась Заводная головка.

- А ты почему здесь? – спросили у неё Стрелочки. – Почему не в Корпусе?

- Я служу для связи механизма часов с Человеком, помогаю ему привести Шестерёнки в движение. А ещё я могу помочь вам показывать более точное время, - ответила Заводная головка и добавила: - Но, впрочем, когда весь механизм работает слаженно, моя роль незаметна.

- Да, - призадумались Стрелочки, как много мы не знали!

- И я, сказал Циферблат.

И я, - добавил Корпус. = Раньше я думал, что моя главная задача – привлекать покупателей, а оказывается, внутри меня находится очень важный, точный и хрупкий механизм, и мне следует лучше заботиться о нем и беречь его. Я ведь не только красивый, но и крепкий, прочный. Совсем забыл об этом.

И Корпус вздохнул.

- Нам всем есть о чём подумать, сказали Стрелочки и, посмотрев на Большие часы, добавили: - Спасибо за помощь, уважаемые.

- Всегда рады помочь, ответили Большие часы и громко зазвонили.

Мастер закрыл корпус ручных часов, завел их и положил на прилавок.

- Мы – команда! Как здорово! – подумали Стрелочки и впервые почувствовали связь со всем механизмом.

Упражнение «Скульптура»

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам сделать скульптуру Часов. Для этого нужно выбрать скульптора и определить, какой деталью в часах вы хотите быть. Это может быть та деталь, о которой вы рассказывали в начале занятия, или другая, новая.

В течение отведенного времени (10 минут) скульптор составляет из участников скульптуру Часов, помогая каждому определить свое место. После того как скульптура будет составлена, участники показывают часовой механизм в действии.

Обсуждение

Важно, чтобы каждый участник определил свое реальное место в группе и стратегию поведения. Ведущий может предложить участникам ответить на следующие вопросы:

- Как ты чувствуешь себя на этом месте (с краю, в середине, сверху, внизу)?

- Хотел бы ты что-то изменить? (При этом желающие могут найти себе другое место или занять иное положение.)

- Как ты сейчас себя чувствуешь?

- Появились ли у тебя новые возможности?

- Что ты можешь делать сейчас, чего раньше не мог?

- Какой твой вклад в целое?

- В какой мере ты воспринимаешь себя как часть целого?

Завершая обсуждение, ведущий может подчеркнуть, **что групповое взаимодействие приносит удовлетворение тогда, когда каждый участник группы является самим собой и творит, не ограничивая себя, имея при этом в виду создание общего произведения.**

Окончание сказки

- Дорогой, посмотри, какие красивые часики! – вдруг послышался женский голос.

- Не только красивые, но и точные, - добавил мужской.

- Я куплю их, - произнесла девушка.

- Наконец-то, - подумал Корпус.

Он внимательно осмотрел каждую деталь внутри себя и мягко опустил на женскую руку: пришло время служить.

Обсуждение игры

Участники занятия обсуждают игру, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватило. Говорят, какие выводы для себя они сделали, каков, по их мнению, смысл данной сказки.

Завершение занятия

- Благодарю всех участников за совместно пройденный путь. И пусть сказка в жизни встречается нам всем.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: актуализация творческого, креативного развития педагога

1. Арт-техника «Фрактальное рисование»

Главная задача метода фрактального рисования – самовыражение человека через рисунок, выполненный по определённым правилам. Происходит замена слов рисунками – это переход не только к новой системе кодирования информации, но и к новым методам описания окружающего нас мира.

При освоении метода возрастает духовная составляющая человека, проявляются творческие возможности, которые без сомнения есть в каждом из нас.

Необходимые материалы:

листы бумаги разного формата

коробка с карандашами

столы и стулья по количеству участников

2. Тренинг «Мое имя»

Какое слово мы слышим в жизни чаще всего? С чего начинается отделение себя от других? Имя — это отличительный признак одного человека от другого. Вхождение в историю, закрепление в ней своего места, своей реальности всегда обозначалось как «создание себе имени». Поэтому не случайно один из важных этапов проведения тренинга посвящен работе с именем. Благодаря ему участник заявляет о себе, настраивается на работу, на общение с другими. Существуют разные варианты работы с именем. Рассмотрим некоторые.

О.В. Хухлаева, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор факультета социальной психологии ГБОУ ВПО МГППУ

Сакральное значение имени в культуре разных народов

Имя это не просто набор звуков, оно отождествляется с человеком, через него человек осознает сам себя и общается с окружающими.

Особую роль в психологическом тренинге играют упражнения с именем. И это понятно, ведь во все времена у разных народов существовало особое отношение к имени. Считалось, что оно во многом определяет жизнь человека.

Раньше практически у всех народов наречение ребенка именем сопровождалось определенным обрядом.

К примеру, **башкиры** считали имя духовной сутью человека, поэтому сразу давали его ребенку, хотя бы на время. Приняв новорожденного, повитуха тут же обвязывала его запястье какой-нибудь ниточкой и, заворачивая младенца в пеленки, нарекала его именем. Так, сразу при рождении ребенок получал **йургэк исеме** — пеленочное имя, а постоянное — позже, только после прочтения муллой особой молитвы.

Осетины давали ребенку имя через одну-две недели после рождения или в день укладывания его в колыбель. Право нарекать младенца имели соседи, односельчане, родственники, при этом особо уважаемые люди пользовались преимуществом.

Достаточно распространенным был обычай менять имя несколько раз в течение жизни, особенно если ребенок часто болел. Например, у **болгар** такой обычай назывался «продажа ребенка». К инсценировке продажи прибегали, если в семье умирали новорожденные дети. Детей «продавали» в ту семью, где они бы «хорошо росли», то есть не болели. Мать вручала ребенка другой женщине через окно, получив за него символическую плату. Взяв младенца на руки, приемная мать обходила с ним дом, а затем входила внутрь. Здесь она вручала ребенка матери, называя его другим именем.

Смысл этого обычая заключался в том, что сменив ребенку имя, можно было обмануть злого духа, наставшего на него, как считалось, болезнь. В дальнейшем ребенок, а позднее уже взрослый человек, пользовался обоими именами: и церковным, и вторым.

У татар в доме, где родился ребенок, спустя несколько дней устраивали обряд **исем кушу** (имянаречения), на который приглашали муллу и гостей — мужчин из числа родственников и знакомых семейства. Мулла открывал обряд традиционной молитвой, затем ему подносили на подушке ребенка, и он обращался к Всевышнему, призывая его принять новорожденного под свое покровительство. После этого мулла нашептывал младенцу на ухо **азан** (призыв к молитве для правоверных мусульман) и произносил его имя.

Такое сакральное отношение к имени в разных культурах не случайно: имя — это первое слово, которое ребенок слышит и через которое чувствует отношение к себе окружающего мира. Имя используется в общении. Неполное принятие себя приводит к неудовлетворенности своим именем, желанию изменить или полностью сменить его.

Тренинговые упражнения с именем

Представление участников группы друг другу, введение ими своего имени — неотъемлемая процедура любого психологического тренинга. Процедура знакомства способствует созданию благоприятного психологического климата, атмосферы безопасности, снижению уровня психологической защиты участников.

При проведении упражнений с именем желательно не упускать два момента: 1) участник произносит свое имя в той форме, в какой он хочет его слышать; 2) после представления участника группа хором произносит его имя — за счет этого каждый из присутствующих получает возможность побыть в центре всеобщего внимания, осознать, что он важен для других. Это способствует повышению самооценки, формированию теплого отношения к остальным участникам мероприятия.

Такие упражнения сплачивают группу, повышают ее энергетику. Обычно они используются не в целях знакомства, хотя их можно проводить и в незнакомой группе. Их часто предлагают выполнить на начальном этапе тренинга, но это необязательно.

Принципиальным моментом является работа с реальным именем человека, полным или сокращенным — в зависимости от того, как он ощущает себя в данный момент. Использование вымышленного имени интерпретируется как неприятие собственного либо как стремление закрыться от группы.

Приведем примеры упражнений. Большинство из них пригодно к работе с детьми, начиная с младшего школьного возраста, и взрослыми — педагогами и родителями.

«ИМЯ-ЗВУК»

Для этого упражнения необходима детская звуковая игрушка или звуковая книжка, нажимая на кнопки которой можно услышать разные звуки (животных, птиц, транспортных средств и проч.).

Каждый участник называет свое имя и нажимает одну из кнопок, группа громко хором повторяет его имя и вызванный им звук.

В данном упражнении актуализируется «внутренний ребенок» участников за счет использования звуковой игрушки — символа детства.

«ИМЯ — ГРОМКО, ТИХО»

Группа по очереди называет имя каждого участника мероприятия. Перед этим человек, чье имя прозвучало, либо поднимает высоко руку, либо держит ее перед грудью, либо опускает вниз. В первом случае группа произносит его имя громко, во втором — обычно, в третьем — тихо.

«ИМЯ — НЕ ДОГОВАРИВАЯСЬ»

Упражнение проводится в группе численностью не более 12 человек. Участники, не договариваясь, должны хором произнести имена всех присутствующих. Если одновременно звучат два имени или более, все начинается сначала. Как правило,

после нескольких попыток группа определяет порядок называния (например, по алфавиту) и выполняет задание.

«ИМЯ-ЗВЕЗДА»

Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают, что можно назвать этим именем (звезду, марку печенья, море, туристическую фирму и т. д.). Участник выбирает одно или несколько предложений. После этого группа хором произносит сочетание имени и того, что им названо, например: звезда Полина или гора Михаил.

«ИМЯ-КАЧЕСТВО»

Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают качества, которые начинаются на первую букву имени. Участник выбирает то, которое ему больше нравится. После этого группа хором произносит сочетание качества и имени, например: Полина пленительная, Ваня вдумчивый и т. п. Если группа идет дальше называния качеств (например, к имени Ольга добавляет «окруженная внуками»), стоит позволить ей это.

«ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ БУКВА — РЕСУРС»

Ведущий говорит, что не все люди достаточно хорошо знают свои ресурсы, и предлагает прямо сейчас поискать их, используя для этого предпоследнюю букву имени. В центре внимания обычно оказываются первая или последняя буквы, но именно незаметная предпоследняя таит в себе знание о ресурсе человека.

Далее один из участников называет свое имя. Остальные придумывают его ресурсы, которые начинаются на предпоследнюю букву имени. Участник выбирает тот ресурс, что ему больше нравится. После этого группа хором произносит сочетание качества и ресурса, например: сила Василисы, искренность Евгения, ласковость Оли.

«ИМЯ-АССОЦИАЦИЯ»

Один из участников называет свое имя. Остальные придумывают и называют то, с чем оно у них ассоциируется: картины природы, музыкальные инструменты, транспортные средства, животные и т. д. Например, имя «Ольга» может ассоциироваться с горным озером, ромашкой, дроздом, велосипедом... Когда все желающие назовут свои ассоциации, участник тренинга говорит группе, какие из них ему больше понравились. Аналогичная работа проводится с каждым участником мероприятия.

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»

Выбирается водящий. Остальным участникам нужно представить, что он — дошкольник, а они — любящие его взрослые, и назвать его ласково. Затем водящий сообщает, какие ласковые имена ему понравились. Водящими должны побывать все члены группы.

«ИМЯ-ДВИЖЕНИЕ»

Водящий называет свое имя и показывает движение, которое у него с ним ассоциируется. Группа хором произносит это имя и показывает движение.

«РИСУНОК ИМЕНИ»

Участникам занятия раздают листы бумаги и карандаши. Задача — придумать и изобразить символ своего имени. Затем они по очереди показывают свои работы группе, члены которой сообщают, какие мысли и чувства вызывает у них тот или иной рисунок.

3. Тренинговое занятие «Тараканы голове» с использованием метафорических ассоциативных карт «Тараканы в голове»

Необходимые материалы: МАК «Тараканы в голове», карандаши/фломастеры, бланки с колесом внутреннего баланса.

Этапы групповой работы:

- Представление/знакомство
- Принятие правил группы
- Обсуждение «Что такое баланс?»

- Упражнение «Колесо баланса», обсуждение
- Упражнение «Проблемный сектор», обсуждение
- Упражнение «Ресурс»
- Подведение итогов, выводы

4. Трансформационная игра «К вашему несчастью, к моему счастью» с использованием любой ресурсной колоды метафорических ассоциативных карт.

Необходимые материалы: МАК колода

Этапы групповой работы:

- Представление/знакомство
- Принятие правил группы
- Правила игры.
- игра, пока не закончатся карты, которые участники получили в начале игры.
- Подведение итогов, выводы.

5. Техника самопомощи «Медитация»

необходимые материалы: музыкальное сопровождение (видеообразы леса, природы; релакс-музыка), свеча, ароматическая палочка., не яркий свет

этапы групповой работы:

- Рассказ о необходимых условиях для медитации
- Инструкция как медитировать
- Медитация
- Обсуждение
- Подведение итогов, выводы

ПАМЯТКА

Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания?

Прежде всего, признать, что они есть. Те, кто помогает другим, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения.

Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной силы. Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдаются работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором – профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор

регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей. Что нужно и чего не нужно делать при выгорании

– Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

– Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

– Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

– Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

– Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

– Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе. – Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий. Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа психологического «лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя». Сначала идет трудная работа, цель которой – снять «панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождения чувств.

Следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к самому себе, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье, занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит – он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно работать и жить.