Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского района «Начальная общеобразовательная школа п. Горноправдинск»

Утверждено
приказом по школе
от 28.08. 2016 года № 117 - О

Профилактическая психолого-педагогическая программа
психолого-педагогического сопровождения педагогов
«Действуй!»

Разработчик программы:

педагог – психолог
высшей квалификационной категории
Симонова Наталья Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена 3
2. Описание целей и задач 6
3. Описание участников программы 6
4. Научно – методические и нормативно – правовые основания программы 6
5. Используемые методики, технологии, инструментарий 7
6. Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы 7
7. Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы 7
8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы 8
9. Сроки и этапы реализации программы 9
10. Ожидаемые результаты реализации программы 10
11. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы 10
12. Критерии оценки достижения планируемых результатов 10
13. Структура и содержание программы 10
14. Система мероприятий по реализации программы 11
15. Список литературы 12
16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации 13
17. Фотоотчет о реализации программы 14
18. Аннотация к программе 16

Приложение 1 Семинар – практикум «Профилактика эмоционального выгорания» 18

Приложение 2 Профилактическое занятие с элементами тренинга «Живи позитивом» 25

Приложение 3 Профилактическое занятие «Стоп стресс» 30

Приложение 4 Семинар – практикум «Конфликт и пути его решения» 32

Приложение 5 Релаксационное – занятие «Тайны Востока» 37

Приложение 6 Релаксационно – познавательное занятие «Чайхана» 40

1. Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Психолого-педагогическая программа является профилактической и направлена на оказание психолого – педагогической помощи педагогам по решению проблем связанных с их профессиональным здоровьем. А именно – сохранением и укреплением их психологического здоровья, обучения навыкам саморегуляции, способам восстановления психоэмоционального равновесия, разрешения и безконфликтного выхода из сложных педагогических ситуаций и пр.

В настоящее время особое внимание уделяется вопросам повышения качества образования, ответственности за формирование тех основ, которые являются основополагающими в развитии и формировании личности ребенка. Деятельность в этой сфере организуется в определенных условиях, которые требуют от педагога колоссальных затрат времени, энергии и резервов здоровья личности. Огромная нагрузка ложится на педагогов, как в физическом, так и в психологическом плане. Осознается необходимость осуществления специалистами помогающих профессий профилактических мероприятий с педагогами по предупреждению нарушений и сохранению их профессионального здоровья.

В данной связи разработка и реализация психолого-педагогических программ по предупреждению нарушений и сохранению их профессионального здоровья педагогов специалистами школьных служб сопровождения имеет высокую практическую значимость.

Профессиональное здоровье учителя – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Психическое здоровье учителя – это мера способности учителя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире

Уровни психологического здоровья (О.В. Хухлаева, 2003).

К высшему уровню психологического здоровья (креативному) можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Высший уровень здоровья – уровень саморегуляции.

К среднему уровню (адаптивному) относятся люди, в целом адаптированные к социуму, т.е., по результатам тестов выявляющие лишь отдельные признаки дезадаптации, несколько повышенную тревожность.

Низший уровень психологического здоровья называют ассимилятивно – аккомодативным. Он объединяет людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующих для разрешения внутренних конфликтов либо приспособительные в ущерб своим возможностям и желаниям средства (неконструктивность такого человека проявляется в его ригидности, в результате чего человек пытается полностью соответствовать желаниям окружающих), либо использующих активно-наступательную позицию, стремящихся подчинить окружающих своим потребностям (неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, недостатке критичности).

Структура психологического здоровья (О.В. Хухлаева, 2003).

– *аксиологический компонент* содержательно представлен ценностями «Я» самого человека и «Я» других людей. Он предполагает осознание человеком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию как с живыми, так и с неживыми объектами, единство со всей полнотой мира. Из этого вытекает наличие позитивного образа «Я», т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п. Отсюда следует глубокое убеждение в ценности человеческой жизни как своей, так и чужой.

– *инструментальный компонент* предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Этому соответствует умение человека понимать и

описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

– *потребностно-мотивационный компонент* определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свою жизнь и становится «автором своей биографии».

Критериями психологического здоровья являются хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность, самоприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (Г.Олпорт).

Требования профессии образуют определенный ***комплекс факторов,*** который должны учитывать педагоги в своей деятельности:

- высокую ответственность за жизнь детей в настоящем и будущем (в виде последствий педагогического воздействия), за результаты обучения; требование интеллектуального совершенства, необходимость творческого подхода к педагогической работе, постоянную работу над собой и своим предметом;
- наличие умения слушать и слышать, понимать другого человека, способность к эмпатии;
- необходимость быть сдержанным и уравновешенным, постоянно контролировать себя;
- ориентация на среднего ученика при требовании индивидуализации образования;
- построение своей деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования;
- оформление значительных объемов документации;
- невысокие возможности карьерного роста в пределах школы;
- координация профессиональных обязанностей с личной жизнью;

высокая эмоциональная перегрузка, отсутствие полноценного отдыха, стрессовые ситуации.

Развитие эмоционального выгорания приводит к снижению профессиональной эффективности учителя или другого работника школы, к рассогласованию отдельных сфер его личности, к нежеланию работать в условиях постоянного общения а, в конечном счете, к потере смысла профессиональной деятельности и жизни в целом.

Синдром эмоционального выгорания – профессиональная деформация личности, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущая к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Оно возникает в результате накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки, или «освобождения» от них. И ведет к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека.

Наиболее распространенной является трёхкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью, «выгорание» понимается как **синдром эмоционального истощения**, **деперсонализации и редукции своих личных достижений**.

- *Эмоциональное истощение* рассматривается как основная составляющая «выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Это **чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.**
- Вторая составляющая — *деперсонализация* — проявляется в деформации отношений с другими людьми; циничное отношение к труду и объектам своего труда, бесчувственное,

негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т.д

• Третий компонент «выгорания» — *редукция личных достижений* — может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Стадии эмоционального выгорания

Данный синдром развивается постепенно и проходит *три стадии*:

Первая стадия:

- начинается приглушением эмоций и сглаживанием остроты чувств, свежести переживаний. Учитель замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- возникают недоразумения на работе, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

Симптомы эмоционального выгорания

Первая группа – психофизиологические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости); ощущение эмоционального и физического истощения;

полная или частичная бессонница; постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.

Вторая группа – социально-психологические аспекты:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева, отказ от общения или уход в себя);чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»).

Третья группа – поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее; постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает; чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; дистанцированность от сотрудников и детей, повышение неадекватной критичности.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия.

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Условия эмоционального выгорания учителей

Многочисленные исследования показали, что на возникновение эмоционального выгорания у учителей оказывают ряд факторов, таких как:

- фактическое отсутствие права на ошибку. Известно, что для того чтобы избежать профессиональных неудач, большинство учителей расширяют свое трудовое время за счет работы на дому. В результате они лишают себя полноценного отдыха;
- неудовлетворенность профессиональным статусом. Жизненные ценности и представления о деятельности педагога не совпадают с реальностью. Это вызывает у учителей массу отрицательных переживаний;
- страх потерять работу из – за сокращения рабочих мест вследствие снижения уровня рождаемости;
- недооценка профессиональной значимости среди коллег.
- отсутствие условий для самовыражения и самореализации;
- недостаточное стимулирование труда;
- перегрузки;
- конфликтные ситуации;
- предъявление противоречивых требований;
- частые нововведения и изменения в образовательных программах;
- агрессивное отношение со стороны родителей и учащихся;
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами

2. Цель и задачи программы

Цель - создание психолого-педагогических условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Повышение личностного и профессионального роста учителей, в частности через повышение уровня социально-коммуникативной компетентности.
2. Повышение уровня психологического микроклимата в педагогическом коллективе.
3. Обучение педагогов методам снятия стрессового состояния, навыкам бесконфликтного общения, саморегуляции, способам и средствам немедикаментозного восстановления психоэмоционального и физического состояния
4. Активизация стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

3. Участники программы

Программа предназначена для педагогических работников различной возрастной категории.

4. Научно – методические и нормативно – правовые основания программы

Научно методическим основанием программы являются основные положения, сформулированные в трудах К. Маслач, Г. Робертса, Х. Фрейденберга, о синдроме эмоционального выгорания и сопутствующих ему психологических процессах; Г.В. Залевского о фиксированных формах поведения и психической ригидности, как свойства личности и состояния; А. Маслоу, о самоактуализации личности; К. Роджерса о клиент-центрированной терапии; В.Е. Клочко, Э.В. Галажинского об особенностях динамики самоактуализации личности и системном подходе в самореализации; И.В.Дубровиной, о разделении понятия «психического здоровья» (относится к психическим процессам и механизмам) и «психологическое здоровье» (ха-

рактеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа); Ганса Силье, о стадиях стресса (реакция тревоги; стадия резистентности; стадия истощения.)

Нормативно – правовые основания программы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. No 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06.10.2009 №373;
- Профессиональный стандарт педагога, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10. 2013 г. № 544
- Этические кодекс и принципы педагога - психолога службы практической психологии образования Рособразования России.
- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва)
- Должностные инструкции педагогов, специалистов школы и администрации

5. Используемые методики, технологии и инструментарий

Используемые методики:

1. Для отслеживания результатов программы применяются следующие методики:
- изучение психологического климата в коллективе (по А.Н. Лутошкину);
- изучение эмоционального выгорания педагогов (по В.В. Бойко);
- выявление уровня личностной тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру);
- выявление доминирующего инстинкта (по Гарбузовой).

Используемые технологии:

1. Элементы арт – терапии (рисование, моделирование с бумагой, красками, составление рассказов, образов, прослушивание музыки, просмотр картин).
2. Элементы Сказкотерапия (притчи и сказки посредством флештренингов, психологических видеороликов).
3. Элементы танцевальной терапии.
4. Элементы аутогенной тренировки и мышечной релаксации.

Используемый материал и инструментарий:

- краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки (для рисования);
- журналы, цветная бумага, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций);
- бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.
- воздушные шары
- брошюры, памятки.

5. Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

- Участники программы (педагоги, родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации;
- Ведущий информирует участников программы о результатах реализации программы;

- Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.
- Участники программы и ведущий следуют следующим принципам:
  - принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе (добровольное согласие и осознание необходимости участия в программе);
  - принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога;
  - принцип учета индивидуальных особенностей личности (создание условий, в которых каждый участник программы вовлечен в процесс работы в соответствии со своими индивидуальными особенностями.
  - принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах)

6. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Администрация образовательной организации	Соблюдает основные нормативные документы регламентации образовательного процесса в образовательной организации.
Педагогический коллектив	Реализовывает субъект – субъектное взаимодействие в психолого – педагогических мероприятиях, направленное на формирование благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе. Не совершает действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы
Педагог - психолог	Несет ответственность за все свои действия.
Основные права	
Администрация образовательной организации	Получать информацию по организации мероприятий. Знакомиться с результатами эффективности реализации программы. Принимать активное участие в мероприятиях.
Педагогический коллектив	Принимать добровольное участие в мероприятиях. Уважительное отношение к себе.
Педагог - психолог	Самостоятельно выбирать методики и способы в работе, соответствующие целям, задачам и логике программы
Обязанности	
Администрация образовательной организации	Организовывать условия для проведения мероприятий программы
Педагогический коллектив	Применять полученные знания на практике. Участвовать во всех играх и упражнениях мероприятий программы. Информировать педагога – психолога об отрицательных изменениях своего психологиче-

	ского состояния.
Педагог - психолог	Избегать причинение вреда участникам программы. Применять только такие методики и технологии в работе, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участников программы.

7. **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

Специалисты, реализующие программу, должны:

1. Владеть навыками работы с группой, методом БОS – технологии, элементами арт – терапии, телесной терапии, музыкотерапии, аутогенной тренировки.

2. Уметь оценивать навыки группового взаимодействия (есть ли контакт учителей в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения).

3. Помогать учителям почувствовать личностную свободу, принять себя и участников программы такими, какие они есть на самом деле.

5. Проводить мероприятия на высоком эмоциональном подъеме.

6. Наблюдать за стилем поведения и творческим самовыражением участников.

7. Быть уверенными в своих силах и конечном результате;

Требования к материально-технической оснащенности занятий.

- оборудование для занятий БОS – технологией;
- мультимедийное оборудование для проведения семинаров – практикумов;
- принтер для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, и материалов, нарабатываемых в ходе тренинговых занятий;
- оборудованная сенсорная комната (комната психологической разгрузки);
- размер помещения для тренинговых занятий позволяет поставить стулья в круг и проводить подвижные игры. Должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, лишние парты);
- столы используются для размещения изобразительных, раздаточных материалов, технических средств. Если тренинг проходит в классе, необходимо вынести лишние столы и стулья или расставить их по периметру;
- необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумном, мало освещенном и душном помещении значительно снижает внимание и повышает утомляемость.
- Материал и инструментарий:
  - краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки (для рисования);
  - журналы, цветная бумага, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций);
  - бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр.
  - воздушные шары
  - брошюры, памятки.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- интернет;
- проектор;
- диски и аудиокассеты с релаксационной музыкой для проведения психологической разгрузки;

- готовые презентации на каждое мероприятие с необходимой информационной наполняемостью.

8. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – информационно – диагностический (проводится в начале учебного года):

Проведение первичного диагностического исследования участников программы по следующим методикам:

- изучение психологического климата в коллективе (по А.Н. Лутошкину);
- изучение эмоционального выгорания педагогов (по В.В. Бойко);
- выявление уровня личностной тревожности (по Ч.Д. Спилбергеру);
- выявление доминирующего инстинкта (по Гарбузовой)

Информирование участников программы о результатах психологической диагностики и обоснование необходимости проведения системы мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

II этап - основной (в течение учебного года):

На данном этапе проводятся мероприятия на повышение психологических и практических знаний и умений педагогов. Педагог - психолог стремится к использованию тех методов и технологий в проведении мероприятий, которые способствуют уменьшению тревожного состояния участников программы, повышению их психического тонуса и работоспособности, развитию творческого потенциала и уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости посредством формирования диафрагмального дыхания, а также снятию нервного напряжения и сплочению педагогического коллектива.

Оказание индивидуальной психолого – педагогической помощи участникам программы осуществляется на всех ее этапах при необходимости.

III этап - заключительный (в конце учебного года)

На заключительном этапе предполагается проведение контрольной диагностики с целью выявления изменений психологического климата в коллективе, уровня эмоционального выгорания и эмоционального состояния участников программы:

- методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин)**;**
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Проводится заключительный семинар с участниками программы, где обсуждаются полученные результаты итоговой диагностики и намечаются дальнейшие пути в работе с педагогами по укреплению и сохранению их психологического благополучия.

9. Ожидаемые результаты реализации программы:

- психологический микроклимат в педагогическом коллективе станет более благоприятным;
- повысится уровень социально – коммуникативной компетентности педагогов;
- педагоги овладеют методами снятия стрессового состояния, бесконфликтного общения, способами и средствами немедикаментозного восстановления психоэмоционального и физического состояния;
- педагоги осознают значимость и роль сохранения своего психического здоровья;

10. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

1. Ответственный координатор, ведущий: педагог – психолог
2. Ответственный за ресурсное обеспечение: директор школы.
3. Ответственный за финансовое обеспечение: главный бухгалтер

4. Ответственный за материально – техническое обеспечение: *заведующий складом Сальникова А.А.*

11. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводится на основе анализа результатов психологического тестирования всех участников программы*:*

- методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин)**;**
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Мониторинг проводится дважды - в виде первичной и итоговой психологической диагностики.

12. Структура и содержание программы

Программа состоит из мероприятий, которые имеют в своей структуре три блока: теоретический или вводный, практический, заключительный. В конце каждого мероприятия участникам раздаются памятки или брошюры по рассматриваемой теме занятия.

Продолжительность мероприятий не более 1,5 часов.

С целью интересного способа отдыха и повышения эмоционального тонуса на каждом педагогическом совете или совещании участникам предлагается психологическая пауза в виде рисуночной диагностики по книге Златы Королевой «Говорящий рисунок». Данные тестов помогают педагогам узнать о своем характере, отношениях с окружающим миром, способностях, личностных и деловых качествах.

В течение всего периода реализации программы педагоги имеют возможность обучаться диафрагмальному дыханию посредством оборудования BOS – технологии. Для формирования навыка диафрагмального дыхания желающий педагог должен посетить минимум 10 занятий. Перед началом занятий педагог – психолог проводит информационно – обучающее занятие по работе с оборудованием и первичными навыками постановки диафрагмального дыхания. Дальнейшее обучение проходит самостоятельно в свободное от занятий время, при необходимости каждый участник получает консультацию педагога – психолога.

С целью повышения самооценки, самопознания, развития творческих способностей в рамках недели психологии педагогам предлагаются творческие задания.

Примерные творческие задания:

- «Нарисуй портрет коллеги»;
- «Эмблема толерантности»;
- «Рассказ из слов не связанных между собой по смыслу».

Первым мероприятием проводится семинар – практикум «Профилактика эмоционального выгорания» и информационное занятие по работе с оборудованием «BOS – технология”. Остальные мероприятия могут проводиться в любой последовательности.

Результаты диагностического обследования обязательно доносятся до участников программы. По итогам первичной диагностики педагог – психолог мотивирует педагогов на необходимость участия в программе по укреплению и сохранению их психологического здоровья.

Срок реализации программы – один учебный год.

13. Содержание психолого-педагогической программы

Этапы реализации	**№**	**мероприятие**	**Время проведения**
1. Информационно – диагностический	1.	Диагностическое обследование	
	2.	Установочный семинар «Психологическое здоровье педагогов»	40 минут

2. Основной	1.	Семинар – практикум «Профилактика эмоционального выгорания»	1,5
	2.	Профилактическое занятие «Стоп – стресс»	1
	3.	Тренинговое занятие «Живи позитивом»	1,5
	4.	Релаксационно – познавательное занятие «Чайхана»	1
	5.	Релаксационное занятие для учителей «Тайны Востока»	1
	6.	Семинар практикум «Конфликт и способы его решения»	1,5
	7.	Проведение рисуночных тестов по книге Златы Королевой «Говорящий рисунок» (самопознание)	5 – 10 минут
	8.	Обучение диафрагмальному дыханию (10 занятий)	10 – 15 минут
	9.	Творческие задания в рамках недели психологии: «Нарисуй портрет коллеги», «Эмблема толерантности», «Рассказ из слов не связанных между собой по смыслу».	15-20 минут
3. Заключительный	1.	Итоговая диагностика	

14. Используемая литература

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, – № 2; 2005.
2. Глухова Т.Г. Проблема сохранения психологического здоровья педагогов. Статья, интернет, 2009 г.
3. Каннер Н. Г. Профессиональное здоровье будущего педагога. Журнал «Начальная школа плюс до и после», 2009, № 9
4. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Дело, 2013.
5. Акмеологические аспекты профессионального и личностного развития субъектов образовательного пространства: материалы областной научно-практической конференции. В 4 ч. Ч.1. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2009.
6. Лейтан Е.Б. Здоровый учитель – здоровые дети. Статья, интернет, 2013 г.
7. Лобанова И.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Журнал «Начальная школа плюс до и после», 2007, № 1.
8. Ольшевская О.М. Эффективный учитель – Минск: Красико - Принт, 2010..
9. Мерзлякова Д.Р. Влияние педагога с синдромом профессионального «выгорания» на учеников. Журнал «Начальная школа плюс до и после», 2009, № 8
10. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. М., издательство “Флинта”, 2001 г.
11. Николаева М.В.. Профессиональное саморазвитие учителя начальных классов в эмоциональной сфере. Журнал «Начальная школа плюс до и после», 2006, № 2.
12. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания. Газета «Школьный психолог», 2006, № 16.
13. Родионов В., Ступницкая М. Учительский стресс. Газета «Школьный психолог», 2006, № 15

14. Филина С. О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы. Газета «Школьный психолог», 2003, №36.
15. Формирование здоровья субъектов образовательного процесса сельской школы в условиях крайнего Севера. Научное издание/ Под редакцией Н.Н. Малярчук. – Тюмень: Изд – во «Вектор - Бук», 2007.
16. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002.
17. Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания. Московская городская организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ: Москва, 2015.
18. Материал Интернета.

15. Сведения о практической апробации программы

Данная программа прошла апробацию на базе МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск в течение 2016 – 2017 учебного года. В реализации программы принимали участие 25 работников педагогического коллектива (80% от общего числа педагогов в школе)

Проведенная итоговая диагностика показала:

- психологический климат в коллективе стал более благоприятным: педагоги очень хорошо относятся к новым работникам, помогают им освоиться; полны энергии, активны и проявляют чувство гордости за свой коллектив.
- педагогический коллектив осознал значимость и роль сохранения своего психического здоровья. Здоровье стало занимать одно из первых мест среди жизненных приоритетов.
- до реализации данной программы уровень эмоционального выгорания был сформирован у 16 % педагогов, к концу всех занятий он составил 4 %.

Уровень высокой тревожности снизился на 23% и составил 7% от общего числа участников.

Входная диагностика	**Итоговая диагностика**
благоприятный психологический климат в коллективе	
58%	76%
Уровень сформированности эмоционального выгорания	
16%	4%
Уровень высокой тревожности	
30%	4%

Учителя научились не накапливать раздражение, бороться с тревогой, стали более уравновешенными, уверенными в себе, эмоции чаще положительно окрашены, стремятся к общению (увеличилась посещаемость педагогами совместных школьных мероприятий), уже в середине каникул многие хотят выйти на работу, принимают участие в конкурсах различного уровня и занимают призовые места.

Большинство мероприятий заканчивались чаепитием, что сближало коллектив и давало возможность поговорить в непринуждённой обстановке об изменениях в эмоциональном состоянии.

Стоит отметить, что обучение диафрагмальному дыханию оказалось достаточно сложным процессом, так как учителям было трудно перестроиться с грудного дыхания на дыхание животом. Но, в конечном итоге, 11 человек смогли сформировать у себя навыки диафрагмального дыхания и имели практику применения ее в жизни (стрессовые ситуации, обострение ВСД, чувство тревоги).

16. Фотоотчет о реализации программы

Развитие творческих способностей педагогов на неделе психологии

«Портрет коллеги»

Аннотация

к профилактической программе «Психологическое здоровье педагогов «Действуй!»»

Увеличение объема информации, который необходимо усвоить, внедрение новых технологий обучения, высокие требования общества к личностным и профессиональным чертам учителей, появление экономической элиты, низкий социальный статус профессии учителя, формирование нового типа профессионализма педагога, работающего в условиях инклюзивного образования, ведет не только к социальной незащищенности, но и к истощению энергетических ресурсов личности учителя. Многочисленные проблемы, изменение, усложнение и увеличение требований к работникам педагогического коллектива в связи с введением ФГОС, создают огромную нагрузку на педагогов, как в физическом, так и в психологическом плане. Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. Все это ведет к нарушениям психологического здоровья учителей.

Реализация данной программы направлена на создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, формирование у учителей умений противостоять эмоциогенным воздействиям, сохраняя устойчивость психических и психомоторных процессов, поддерживая высокую профессиональную работоспособность, сохраняя устойчивость психических процессов и психомоторных функций в условиях сильных эмоциональных факторов.

Программа состоит из трех этапов: информационно – диагностического, основного и заключительного.

Целью диагностического этапа является выявление уровня эмоционального выгорания участников программы, психологического климата в педагогическом коллективе, информирование педагогов и администрации о результатах психологического обследования, необходимости проведения ряда мероприятий по укреплению и сохранению психологического здоровья педагогов.

Основной этап состоит из ряда мероприятий, которые направлены на повышение психологических знаний и умений в области профилактики стресса, работе с конфликтами, повышении стрессоустойчивости, уверенности в себе, самопознании, повышении эмоционального тонуса, творческих способностей.

Мероприятия в своей структуре имеют три блока: теоретический или вводный, практический и заключительный. В конце каждого мероприятия педагогам раздаются памятки или брошюры по рассматриваемой теме занятия.

С целью интересного способа отдыха и повышения эмоционального тонуса на каждом педагогическом совете или совещании участникам предлагается психологическая пауза в виде рисуночной диагностики по книге Златы Королевой «Говорящий рисунок». Данные тестов помогают педагогам узнать о своем характере, отношениях с окружающим миром, способностях, личностных и деловых качествах.

Для повышения самооценки, самопознания, развития творческих способностей в рамках недели психологии в программе предусмотрено выполнение педагогами творческих заданий.

В течение всего периода реализации программы участники имеют возможность повысить свою стрессоустойчивость посредством обучения диафрагмальному дыханию с использованием оборудования BOS – технологии под контролем педагога - психолога.

Заключительный этап содержит ряд психологических методик, направленных на выявление изменений в психологическом климате коллектива и психологическом состоянии участников программы.

Программа прошла апробацию на базе МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск в течение 2016 – 2017 учебного года. В реализации программы принимали участие 25 работников педагогического коллектива.

Проведенная итоговая диагностика показала, что психологический климат в коллективе стал более благоприятным, педагоги очень хорошо относятся к новым работникам, помогают им освоиться, полны энергии, активны и проявляют чувство гордости за свой коллектив. Многие используют полученные навыки преодоления стресса и конфликтов на практике. Педагоги осознали значимость и роль сохранения своего психического здоровья. Здоровье стало занимать одно из первых мест среди жизненных приоритетов.

Приложение 1

Семинар – практикум
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: повышение эффективности работы педагогов учреждения через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи:

- познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- проанализировать результаты диагностики «Эмоциональное выгорание» Бойко
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического
- здоровья;
- оптимизировать самооценку педагогов;
- снять эмоциональное напряжение;
- сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Материалы и оборудование: мультимедиа проектор, экран, бумага, ручки, музыка для игр, памятки.

1. Теоретическая часть

В 1981 г. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- загруженность в течение рабочего дня;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность - эмоциональная перегрузка;
- неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с учащимися, коллегами, администрацией.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);

- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция - защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия: «Приглушенность»

- Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- Исчезновение положительных эмоции, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

«Деперсонализация» *Сознание человека будто раздваивается: одна часть личности становится нейтральным наблюдателем, который смотрит на все происходящее со стороны, а вторая часть испытывает дискомфорт и панику из-за кажущегося ощущения потери контроля над собственным телом и разумом.Подобное состояние нередко возникает как защитная функция психики на сильное потрясение и стресс, может быстро пройти само собой, не вызывая патологии, и не требовать специального лечения. Однако затяжной синдром опасен неадекватным поведением, причинением вреда себе и окружающим и склонностью к суицидальному настроению. При глубоком неврозе человеку требуется медикаментозная и психотерапевтическая помощь.*

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

«Мне на все наплевать»

Третья стадия:

- безразличие ко всему. притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.

2. Практическая часть

1. Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

2. Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

3. Упражнение » Распредели по порядку»

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего » Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

— дети
— работа
— муж (жена)
— Я
— друзья, родственники

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя как будто вам сейчас лет 75-80. Вы уже не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из этого времени, вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

А теперь, откройте глаза, возьмите новый лист бумаги, и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящих на свою жизнь со своих прожитых лет.

(Участники сравнивают два списка и обсуждают результаты).

Ведущий подводит к мысли о том, что необходимо правильно выстраивать жизненные приоритеты.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

4. Упражнение «Откровенно говоря» (5–7 мин.) Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам необходимо вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке…
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам…
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- Откровенно говоря, когда я проверяю тетради…
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок…
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители…
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты…
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день…
- Откровенно говоря, когда я провожу свой урок…
- Откровенно говоря, когда работа с детьми…
- Откровенно говоря, моя работа…
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе…
- Откровенно говоря, мое здоровье…
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором…
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…
- Откровенно говоря, после рабочего дня…
- Откровенно говоря, когда я заполняю журнал…
- Откровенно говоря, когда я выставляю оценки…
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул…
- Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок…
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…
- Откровенно говоря, неприятности на работе…
- Откровенно говоря, успехи на работе…

5. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рож-

дения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Необходимо встать в круг и под музыку передавать друг другу игрушку. Когда музыка остановится, то тот у кого в руках игрушка одевает калоши счастья и отвечает на предложенную ситуацию.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вы обучаете детей с низкими учебными возможностями.

- Есть возможность попробовать свои профессионализм в развитии таких учеников.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.

В класс посадили ребенка с ОВЗ

- Возможность испробовать себя в области преподавания инклюзивного образования
- Проверить себя «А смогу ли я ему помочь?»

Вам сделали замечание по поводу недочетов в Вашей работе

- Впредь буду более внимательной

6. Упражнение «Удовольствие»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы, у каждого из Вас – они свои. Это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил. Но часто на них не хватает времени и сил. Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Таблица "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Участникам предлага-

ется таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	**В каком органе проявляется болезнь**	**Повторяйте себе несколько раз в день**
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

7. Упражнение «Моя аффирмация»

Цель: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (см. приложение 5).

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

Карточки к упражнению «Моя аффирмация»
(позитивные утверждения):

У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!
Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!
Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!
Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!
Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!
Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!
У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!
Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!
У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!
Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!
Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!
МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!
Я СЧАСТЛИВА!
Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!
СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!
ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!
Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!
Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!
Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!
Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!
Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!
У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!
МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!

III. Заключительная часть

- Закончить нашу встречу мне хотелось бы притчей

«Притча про стакан»

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"
- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.
- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?
- Ничего, - ответили студенты.
- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.
- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.
- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?
- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.
- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?
- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?
Студенты были удивлены и обескуражены.
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.
- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.
- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.
Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Приложение 2

Профилактическое занятие с элементами тренинга «Живи позитивом»

Цель: профилактика стресса
Задачи:
- знакомство с методами позволяющими убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями;
- улучшение эмоционального состояния педагогов.

Количество участников: 15 – 25 человек.
Необходимое время: 1,5 часа.

Оборудование: компьютер, колонки, мультимедиапроектор, экран, флеш – ролики, мягкая игрушка, разрезные открытки, воздушные шары, разноцветные нитки, цветные смайлики с разными эмоциями, эмблемы – «солнышко» (*Приложение 1)*.

Примечание:
- перед занятием присутствующие отмечают свое настроение, бросив определенный смайлик в соответствующую коробку (*Приложение* 2)
- участники сидят группами за столами (рассаживаются по желанию).

Вступительная часть

Ведущий: здравствуйте уважаемые коллеги. Очень приятно вас снова видеть на нашем занятии. Как правило, на тренинговых встречах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть отчество.
Приветствие
- Игра «Имя с прилагательным»: тот, кто держит в руках мягкую игрушку, говорит: «Здравствуйте», называет свое имя с эпитетом перед ним на ту же букву, что и имя. Прилагательные должны быть только позитивными.

Основная часть

- Притча «Замечайте только хорошее»

Один старый и очень мудрый китайский человек сказал своему другу: - Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. - В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующий вопрос: - Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! - Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!». На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу

духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны»

Ведущий: люди по-разному воспринимают окружающий мир. И не всегда это окружающее для нас хорошее, позитивное. Разногласия иногда приводят к ссоре или, еще хуже, к конфликтам. Человека не могут не расстраивать несчастья и горе близких, общественные катастрофы, неудачи в делах и работе, собственные ошибки и промахи. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Нервно-психическая напряженность, неуверенность в себе, повышенная тревожность приводят к стрессам и депрессиям. Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, которая отрицательно сказывается на его психологическом здоровье.

Сегодня мы поучимся регулировать свое эмоциональное состояние, ознакомимся с методами, которые позволяют убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями. И отдохнем.

Предлагаю ознакомиться со способами преодоления негативных эмоций и закрепить некоторые из них на примере игр и различных заданий.

Вы готовы расстаться со своим плохим настроением? Если да, то возьмите солнышки, которые находятся на ваших столах и прикрепите его к себе на грудь как символ нашего занятия и несите позитив всем кого вы сегодня увидите. Начнем.

1. Слезы

Просмотр флеш – ролик «Я – женщина».

Ведущий: в нашем коллективе работают, в основном, женщины. Нашей изюминкой является особое чувствование мира. Эмоции и чувства женщин очень сильны. Каждый из на с выражает их по – разному. В ситуациях стресса нам часто приходится сдерживать слезы, так как не хочется показывать свои чувства. Но на самом деле – слезы являются естественным способом выплеска своих эмоций. Поэтому старайтесь не сдерживать сильные эмоции и позвольте себе поплакать.

2. *Ведущий:* очень часто мы ничего не можем сделать в ситуациях, которые вынуждают нас переступить через себя. Но вы все знаете, что если невозможно изменить ситуацию, то нужно ***изменить свое отношение к ней.*** Например, мы все с трудом идем в понедельник на работу. А ведь можно сделать этот день очень позитивным. Давайте посмотрим каким образом можно это сделать.

Просмотр флеш – ролика «Понедельник».

3. Размышления о хорошем и приятном

Игра «Ассоциации»: играющие по очереди называют с чем у них ассоциируется:

- уроки в школе;
- удачная покупка;
- похвала директора;
- ужин, приготовленный мужем;
- отпуск;
- морской пейзаж;
- хорошее настроение.

4.Общение с приятными людьми

Игра «Мы похожи, мы отличаемся»

С помощью правильного сложения разрезных картинок выбираются пары. В течение 2 – 3 минут каждой паре необходимо найти у себя 3 сходных и 3 отличительных качества. Сравниваться могут внешность, события, личностные качества и т.д.

5. Чтение книг, журналов

Игра «Фраза по кругу»

Нужно прочесть предложенную фразу текста с различными интонациями, чувствами: вопросительно, весело, торжественно, мечтательно, ворчливо, оптимистично, испуганно, восторженно, протяжно, удивленно, шепотом, безразлично, обиженно, злобно.

6. Арт – терапия

Групповое создание коллажа из вырезок журналов на любую позитивную тематику (фоном включается флеш – ролик «Что такое счастье»)

7. Двигательная активность

Поднять настроение помогает физическая активность: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спуститься и подняться по лестнице несколько раз, уборка дома.

Игра «Посмотри и угадай».

Каждый участник берет карточку с описанием ситуации, не показывая их никому. Все по очереди изображают то, что написано на карточке с помощью мимики, жестов, движений.

Варианты ситуаций:

- директор школы разговаривает по телефону;
- учитель ругает учеников в классе;
- человек находится под холодным дождем без зонта;
- ученик сел на кнопку;
- директор ругает сотрудника;
- ученик сел на сломанный стул;
- у девушки сломался каблук;
- человека обрызгала машина;

8. Смех, юмор, улыбка

- *Игра «Не урони воздушные шарики»*: играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают бить по шарам, стараясь не уронить их.

9. Похвала и комплименты

- *игра «Телеграмма»*: каждый играющий называет прилагательные, обозначающие качества личности. Эти слова вставляются в места, где стоят точки, и телеграмма зачитывается вслух.

Примерный текст телеграммы:

«Сегодня мы собрались на наш … тренинг. Выглядим мы … и … Но если бы погода была сегодня … то мы были бы … а может, даже … Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе … Пожелаем же всем всего … а именно … здоровья … успехов … учеников.

10. Чаепитие «Утоли свои печали»

Ведущий: как поднимается наше настроение, когда мы находимся в хорошей компании, да за чашечкой чая, дружно обсуждаем наболевшую тему, получаем интересную информацию.

Организовывается чаепитие и просматривается флеш – ролик «Время»

Ведущий: давайте вкладывать наше время в наши позитивные эмоции, радостное настроение, добрые отношения. Помните, что время быстротечно, его нельзя повернуть назад, но можно наслаждаться его секундой.

Заключительная часть

- *«Рефлексия»*: на листочках с солнышком, каждый пишет о своем мнении, настроении и пожеланиях по поводу проведенного занятия.

Солнышки с надписями приклеиваются на большое солнце, заранее нарисованное на листе бумаги.

- *Диагностика настроения* (выбрать смайлик, соответствующий настроению и положить его в соответствующую коробку).

Наш сегодняшний тренинг подходит к концу и мне хочется прочесть вам стихотворение Р. Кирлинга «Заповедь»

- Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех,
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех;
Пусть час не пробил — жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы — не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушней и мудрей других.
Умей мечтать, не став рабом мечтания,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив;
Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловить глупцов,
Когда вся жизнь разрушена и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.
Умей поставить, в радостной надежде,
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том,
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело
И только Воля говорит: «Иди!»
Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неуловимый бег, —
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

- *«Цветная нить»:* каждому выдается нить к которой привязано множество цветных ниточек. Необходимо вытаскивая по одной ниточке, подходить к участникам тренинга и повязывать ее на нить, которая висит на шее. При этом необходимо говорить что – то доброе и приятное этому участнику.

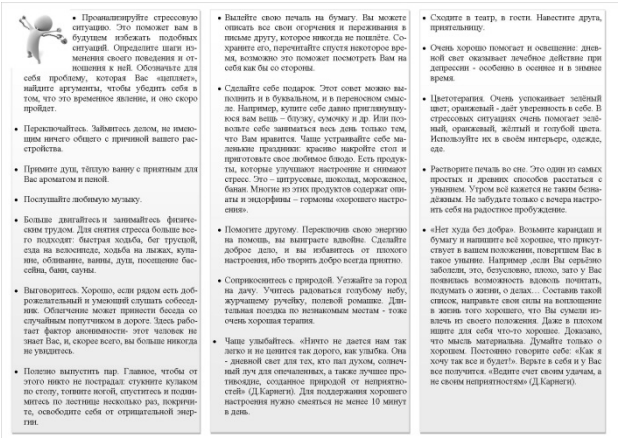
Фото на память.

В конце занятия раздать брошюры по преодолению стрессовых ситуаций (приложение 3)

Используемая литература:

1. Журнал «Школьный психолог», 2009 г., №9
2. Флеш - ролики с сайта http://mirpozitiva.ru/
3. Притча «Замечайте только хорошее» http://maxpark.com/community/1733/content/694461
4. Стихотворение Р. Кирлинга «Заповедь» http://sobiratelzvezd.ru/vladey-soboy-sredi-tolpyi-smyatennoy/

Буклет «Рекомендации по преодолению стресса»



• Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.

• Переключайтесь. Займитесь делом, на имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.

• Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом и пеной.

• Послушайте любимую музыку.

• Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом. Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, души, посещение бассейна, бани, сауны.

• Выговоритесь. Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности- этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидитесь.

• Полезно выпустить пар. Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.

• Выплёйте свою печаль на бумагу. Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёте. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.

• Сделайте себе подарок. Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».

• Помогите другому. Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.

• Соприкоснитесь с природой. Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам - тоже очень хорошая терапия.

• Чаще улыбайтесь. «Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.

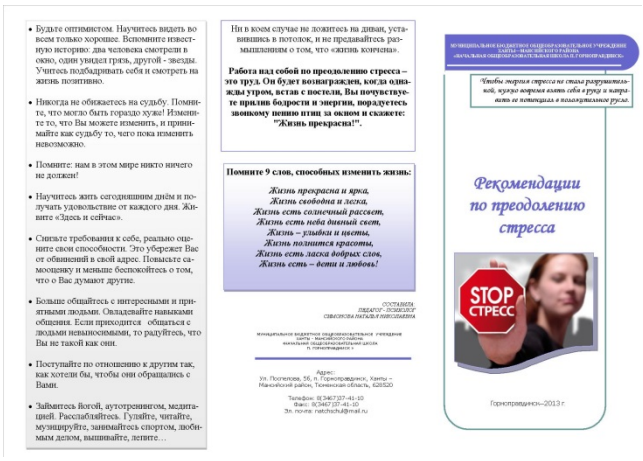
• Сходите в театр, в гости. Навестите друга, приятельницу.

• Очень хорошо помогает и освещение: дневной свет оказывает лечебное действие при депрессии - особенно в осенние и в зимнее время.

• Цветотерапия. Очень успокаивает зелёный цвет, оранжевый - дайт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, еде.

• Растворите печаль во сне. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадёжным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

• «Нет худа без добра». Возьмите карандаш и бумагу и напишите всё хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем Вас в такое уныние. Например ,если Вы серьёзно заболели, это, безусловно, плохо, зато у Вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни, о делах ... Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что Вы сумели извлечь из своего положения. Даже в плохом ищите для себя что-то хорошее. Доказано, что мысль материальна. Думайте только о хорошем. Постоянно говорите себе: «Как я хочу так все и будет!». Верьте в себя и у Вас все получится. «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям» (Д.Карнеги).



• Будьте оптимистом. Научитесь видеть во всем только хорошее. Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой - звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.

• Никогда не обижаетесь на судьбу. Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно.

• Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!

• Научитесь жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня. Живите «Здесь и сейчас».

• Спишите требования к себе, реально оцените свои способности. Это убережет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.

• Больше общайтесь с интересными и приятными людьми. Овладевайте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.

• Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

• Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией. Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, любимым делом, вышивайте, лепите…

Ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена».

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: "Жизнь прекрасна!".

Помните 9 слов, способных изменить жизнь:

Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный рассвет,
Жизнь есть новый дивный свет,
Жизнь – улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых слов,
Жизнь есть – дети и любовь!

СОСТАВИЛА:
ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ
СИВАКОВА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа с. Горнореченск»
Маковского района
Кемеровской области

Адрес:
Ул. Поспелова, 36, п. Горнопразднск, Кемеровская – Маковский район, Кемеровская область, 652520

Телефон: 8(34627)37-41-10
Факс: 8(34627)37-41-10
Эл. почта: natchischuk@mail.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ГОРНОПРАЗДНИСК»

Чтобы энергия стресса не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в конструктивное русло.

Рекомендации по преодолению стресса

Горнопразднск–2013 г.

Приложение 3

Профилактическое занятие «Стоп стресс»

Цель: профилактика стресса у педагогов
Задачи:

1. Ознакомить участников с понятием стресса и методами его профилактики
2. Улучшить эмоциональное состояния педагогов.

Оборудование:

- Эпизод мультфильма «Маша и медведь»
- 2 воздушных шара (2 – нарисованные лица: улыбающееся и грустное)
- Веселая музыка для танца
- Брошюра «Рекомендации по преодолению стресса»
- Эмблемы «Солнышко»

Сегодня мы с вами продолжим говорить о стрессе, методах его профилактики, при этом попробуем получить заряд положительных эмоций, улучшить свое настроение. Тема стресса особенно актуальна для нас учителей. В современных условиях работы учитель может устать буквально за секунду: от начальников, от работы, от детей, от отношений, от себя самого. И кто как не он сам может оказать себе психологическую поддержку.

Вступительная часть.

1. Игра «Барометр настроения»

Прежде чем приступить к нашему занятию, мне хотелось бы узнать какое у вас сейчас настроение с помощью ваших ладоней. Чем дальше ладони друг от друга, тем лучше ваше настроение.

2. Игра «Колючий кактус»

- Какие чувства вы сейчас испытали?

Вот так неожиданно в нашей жизни появляется стресс, который сопровождается различными состояниями организма (страх, паника, тревога, плохое настроение, агрессия, учащенное сердцебиение, расширение сосудов сердца и головного мозга).

Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

- Как вы думает, стресс – это хорошо или плохо?

На самом деле считается, что стресс дан нам во благо, это адаптивная реакция организма.

Стрессы нужны каждому – иначе человек становится безынициативным. Это своеобразный источник энергии.

Можно сказать, что стресс плох только в двух случаях:

1. Когда он не выключен на ночь
2. Когда он не заканчивается удовольствием (положительными эмоциями)

Так как это уже затянувшийся стресс - когда в ситуации психического или физического напряжения мы испытываем отрицательные эмоции, не можем с ними справиться и изменить при этом ситуацию (синдром эмоционального выгорания). Такой стресс опасен для нас, так как снижает защитные силы организма и повышает риск развития многих заболеваний.

Чтобы энергия стресса не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло. Поэтому, очень важно знать, как вести себя при стрессе. Особенно нам - тем, кто работает с детьми. Ведь не зря говорят «У здорового учителя – здоровые дети».

Практическая часть

- Как вы справляетесь со стрессом? (высказывания участников)

- *Посмотрите, какие способы вам предлагают средства массовой информации.* (Просмотр эпизода мультфильма Маша и медведь).

Методы и способы преодоления негативных эмоций с закреплением на примере игр и заданий:

- Самый краткосрочный способ избавиться от стресса, который вы уже знаете - ***диафрагмальное дыхание***. Оно помогает снять психическое и физическое напряжение при стрессе за несколько минут.

- упражнение **"Шарик": п**редставляем мысленно как надувается и сдувается шарик у нас в животе. Вдох через нос - шарик надувается, выдох через рот - шарик сдувается.

- Если человек никак не реагирует на стресс, то он поправляется, т.к. ест – поэтому нужна ***физическая активность***: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, поднимание и опускание по лестнице несколько раз, уборка дома и наконец – танцы.

игра «Танец отдельных частей тела». (*Включить любую танцевальную музыку).* Участники «танцуют» только теми частями тела, которые называет ведущий.

- Имитация радости и счастья через психогимнастику: раз - голову поднимите, два - плечи расправьте , 3 – улыбнитесь: приподнимите уголки губ и слегка прищурьте глаза. Через несколько минут вы заметите, что искренне улыбаетесь. Или напевайте веселую песенку с растянутыми до ушей губами и запрокинутой головой.

- ***Полезно выпустить пар***. Посмотрите как это делают герои знакомого вам мультфильма. *(нарезка из мультфильма «Маша и медведь»*). Конечно, эти способы немного утрированы, но некоторые используют их, чтобы освободиться от отрицательной энергии. Главное, чтобы от этого никто не пострадал, а вы тем более. Можно стукнуть кулаком по столу, топнуть ногой, покричать или попеть.

Игра «Школьный хор»: необходимо петь звуком «ЛА» любую знакомую всем мелодию (например «В траве сидел кузнечик») под дирижирование ведущего. Чем выше его руки при дирижировании, тем громче поют участникуи, чем ниже - тем тише. Если ведущий дирижирует двумя руками, то поют все, если одной – то поет тот, на кого рука направлена.

- При стрессе наше хорошее настроение пропадает и его нужно вернуть:

- можно дома надуть 2 шарика и нарисовать на них рожицы грустную и веселую (заодно и восстановите эмоциональное равновесие, пока их надуваете). Учеными доказано, что даже если вы просто лопните грустный шарик, вам уже станет легче, а играя с веселым шариком, вы почувствуете себя беззаботнее, а теперь передавайте веселое настроение друг другу, пусть каждый из вас зарядится положительными эмоциями и не дайте упасть им на пол (включить веселую музыку)

Игра «Веселые шары». Необходимо встать всем в круг и бросать друг другу воздушные шарики так, чтобы они не упали на пол.

- Подумать о чем – то хорошем и приятном:

Игра «»Ассоциации»: скажите, с чем у вас ассоциируется:

- ужин приготовленный мужем;
- море
- воздушные шары;
- ресторан

- Все женщины любят комплименты, но слышат их не так часто, как хотелось бы.

Игра «Комплимент себе любимой». Все по очереди говорят себе комплименты**.**

- Есть продукты, в которых содержатся вещества, способные поднять настроение и бороться со стрессом – шоколадное мороженое, жирная рыба, орехи, фрукты желтых и оранжевых цветов, черный шоколад. Цветотерапия в нашей одежде тоже влияет на наше настроение. Одевайтесь ярче и настроение будет лучше. Вот и у меня есть для вас позитивные солнышки, которые я хочу подарить вам как талисман хорошего настроения, память о нашем занятии. (презентация)

- Чашечка хорошего чая всегда поднимает настроение, главное знать как правильно его заваривать и принимать. (презентация).

Чаепитие.:

Заключительная часть

- «Рефлексия»: на этом наше занятие подошло к концу, прошу показать, как изменилось ваше настроение с помощью ладоней. (Игра «Барометр настроения»).

Предлагаю каждому поделиться мнением о том, была ли интересной и полезной предложенная информация.

Приложение 4

Семинар – практикум
«Конфликт и пути его решения»

«Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих — и себя, и другого»?

*Цель: ф*ормирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развить представление о сущности конфликтов, понимание естественности их возникновения в повседневной жизни.

2. Способствовать овладению знаниями и навыками, необходимыми для эффективного разрешения проблем межличностного взаимодействия, как способа профилактики стресса.

3. Формировать навыки выбора стратегий разрешения межличностных конфликтов.

Оборудование: мешочек с карточками, мультфильм «Фигури и Форми»,

I.Разминка

1. *Упражнение «Мешочек, скажи какая я?»*

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Каждый участник вытягивает карточку из мешочка спрашивая его при этом «Скажи, какая я?»

II. Теоретическая часть

2. *Мультфильм «Фигури и Форми»*

- О чем этот мультфильм?

3. *Что такое конфликт? (слайд) – ответы учителей*

Почему эпиграфом является древнеиндийское выражение: «Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих — и себя, и другого»? Гнев всегда вызывает у нас отрицательные эмоции.

Конфликт - (от лат. conflictus- столкновение) это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами.

4. *Плюсы и минусы конфликтов (ответы по группам на листочках):*

<u>Плюсы (слайд):</u>

- конфликт вскрывает “слабое звено” во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- пересмотреть свои взгляды на привычное;

• способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Минусы:

• отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;

• нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;

• ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;

• представление о победителях или побежденных как о врагах;

• временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

5. *Причины возникновения конфликтов*

- В чем причина конфликта в мультфильме, который вы посмотрели в начале нашейц встречи? (У каждого свой взгляд на происходящее)

Упражнение «Слухи»

- Я прошу выйти ко мне 5 добровольцев.

(Один остается, а четверо выходят за дверь и потом вызываются по очереди. Тот, который остался, слушает внимательно текст, а затем пытается его воспроизвести, следующему участнику, стоящему за дверью. Итак, доходит до 5-го участника, который должен будет рассказать всем донный слух.)

- Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля.

Вывод*: с помощью этого упражнения мы увидели, что конфликты также могут возникать и из-за испорченной, неправильно понятой информации.*

Конфликтогены - слова, действия, поступки, которые могут привести к конфликту - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

Упражнение «Дерево конфликтогенов»

- А теперь давайте на стикерах напишем признаки конфликтогенного поведения.

Признака конфликтогенов поведения (слайд):

• открытое недоверие;

• перебивание другого человека;

• оценивание людей;

• ударение на расхождениях между собой и другим человеком;

• стойкое нежелание признавать свои ошибки и чью-то правоту;

• занижение вклада других людей и одновременное преувеличение своего вклада в общее дело;

• постоянное навязывание своей точки зрения другим;

• неискренность суждений;

• резкое ускорение темпа речи и внезапное окончание разговора;

• неумение выслушать и понять точку зрения другой стороны.

Пример конфликтогенных слов:

- Я не буду решать примеры.

Преобразующий вопрос:

- Что могло бы помочь тебе их решить?

*Вывод: с*тараться не употреблять конфликтогены, чтобы не создавать конфликтной ситуации.

6. *Влияние темперамента на возникновение конфликта*

Вед.: А сейчас давайте разберемся, какая личность наиболее конфликтная? Конфликтность человека зависит еще и от темперамента. Вы все знаете, что выделяют четыре темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. Давайте определим свой тип темперамента.

Тест на определение темперамента

1. Ваши сильные качества:

А) Рациональность.

Б) Уравновешенность.

В) Активность.

Г) Позитивность.

2. Ваши недостатки:

А) Нерешительность.

Б) Пассивность.

В) Непостоянство.

Г) Несерьезность.

3. В каком настроении вы находитесь чаще всего?

А) В пессимистичном.

Б) Спокойном.

В) Беспокойном, переменчивом.

Г) В хорошем.

4. Насколько вы общительны?

А) Необщителен.

Б) Малообщителен.

В) Средне общителен.

Г) Очень общителен.

Узнайте результаты:

А – меланхолик. Ваш преобладающий тип темперамента говорит о том, что вам сложно радоваться жизни и решать проблемы. Вы часто «зависаете» в неблагоприятных ситуациях и можете переживать их годами.

Вам рекомендуется выбирать такую сферу деятельности, где минимум негатива и максимум добра – работать с животными или цветами, а не в полиции, к примеру. Вам показано творчество и любая созидательная деятельность.

Б – флегматик. Если это про вас, то вы – человек слова, спокойный и уравновешенный. Старайтесь искать краски в жизни, ведь совсем без эмоций жить нельзя!

Общайтесь лишь с приятными людьми и занимайтесь тем, что приносит радость. И никого не слушайте, если вам пытаются навязать чужое мнение.

В – холерик. Вам стоит держать в руках свои эмоции, а бурную активность направлять в правильное русло. Держитесь подальше от всего, что несет негативную или деструктивную энергетику.

Активный отдых, спорт, туризм, творческая активность – это ваша среда. Жизнь по сценарию «работа-дом» разрушит вас и вашу жизнь.

Г – сангвиник. Вам повезло: сангвиники считаются самыми счастливыми. Направьте свой потенциал в доброе и правильное русло: помогайте людям, дарите им позитив и веру в то, что жизнь прекрасна.

Учтите, что «чистых» темпераментов практически не бывает.

Тест - лужа.

Преодоление лужи – преодоление конфликтных ситуаций.

• Представим себе такую ситуацию: по улице идут четыре человека, а перед ними – большая, но совсем не глубокая лужа. Каждый из этих людей принадлежит к определенному типу

характера: флегматик, сангвиник, холерик и меланхолик. Вы, конечно, знаете, что в каждом человеке можно найти все черты характера, но один все равно будет преобладающим?

- *Напишите на своих листочках, как бы вы поступили в этой ситуации.*

• Как поведут себя разные люди? Первым эту лужу заметит меланхолик и заранее построит свой маршрут так, чтобы обойти препятствие по самой кратчайшей траектории. Он, конечно, не будет перепрыгивать эту лужу, а просто свернет немного в сторону и "срежет угол".

• Флегматик дойдет да самой лужи и очень спокойно обойдет ее, стараясь не испачкать обувь. При этом с любопытством будет разглядывать воду и отражения зданий.

• Холерик, скорее всего, пройдет мимо решительным шагом, даже не поворачиваясь в сторону этого мелкого препятствия.

• Ну а сангвиник, по всей вероятности, заметит лужу в последний момент. Может быть, где-то на середине лужи, ведь он очень занят разговором, и ему некогда смотреть по сторонам. Из воды он выйдет, отряхнется, при этом нисколько не расстроится и радостно двинется дальше, ни на минуту не прекращая болтать. Подумаешь, какая мелочь!

Вывод: *Золотое правило лужи «Если что-то делаешь, то необходимо делать на 100 %. Если ты перепрыгиваешь, то помни, если недопрыгнешь 2% то ты окажешься в луже».*

Поведение в конфликте по типу темперамента

• *Холерик* - обладает повышенной возбудимостью, легко вовлекается в конфликт, но и быстро “остывает”.

• *Флегматик* - трудно доступен для убеждения, трудно втянуть в конфликт, но и вывести из конфликта.

• *Меланхолик* - долго помнит и переживает обиду.

• *Сангвиник* - легко успокаивается, но ему нелегко бывает сдерживать свои чувства, поэтому он нередко провоцирует начало конфликта.

С какими представителями из мира животного мира можно сравнить четыре типа характера человека? (слайд)

• Холерик.

Как вы думаете, какое животное очень энергичное, активное и всегда доминирует на своей территории? Тигр, лев, конь, ротвейлер, немецкая овчарка.

• Флегматик.

Кто из животных любит комфорт и уют? Кошка, которая так любит спать на подоконнике на солнышке или уютно сворачиваться калачиком у вас на коленях. А как она мурлыкает от удовольствия, даже вам становится очень спокойно и приятно!

• Сангвиник.

У кого в природе яркая окраска и желание поболтать? Попугай («Я здесь!- кричит попугай.- Давай поговорим!»), щенок, который приносит радость в семью (скорее всего, пудель).

• Меланхолик.

Такой характер имеет золотая рыбка, которая живет в аквариуме (плавает по своим делам, проверяя, все ли в порядке. У нее склонности обо всем переживать и постоянно беспокоиться. Она чем-то похожа на меланхолика, который хочет, чтобы все было правильно.), или колибри – крошечная птичка, у которой всегда много забот.

7. Способы разрешения конфликта

ЧЕТЫРЕ способа разрешения КОНФЛИКТА:

1. Соперничество - высокая активность при нежелании сотрудничать (добиться цели любой ценой).

2. Избегание (Уход) - нет ни активности, ни желания сотрудничать (уводит разговор в сторону).

При этом выделяют наиболее типичные формы ухода:

• молчание;

• демонстративное удаление;

• обиженный уход; затаенный гнев;

• депрессия;

• игнорирование обидчика;

• едкие замечания по «их» поводу за «их» спиной;

• переход на чисто деловые отношения;

• индифферентное отношение;

• полный отказ от дружеских или деловых отношений с провинившейся стороной.

3. Приспособление - отсутствие активности при явном желании сотрудничать (плывете по течению). Предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

4. Сотрудничество - высокая активность и выраженное желание сотрудничать.

Способы поведения в конфликте при СОТРУДНИЧЕСТВЕ:

1. Дипломатия - вы стараетесь рассудить, кому апельсин нужнее.

2. Компромисс - чистите апельсин и делите поровну.

3. Воля судьбы. Тянете жребий.

4 Конструктивный поиск - узнать, кому и зачем нужен апельсин (кого-то мучает жажда- сок, кто-то хочет есть - мякоть, кому –то кожура для цукатов, а третьему - косточки для дерева).

Наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

III. Практическая часть

1. Упражнение «Стили выхода из конфликта»

Разделиться на пять групп, каждой группе я раздам карточки со стилями выхода из конфликта. Вам надо написать письмо Незнайке от Знайки с отказом ему в полете на Луну, в том стиле поведения в конфликте, который вам попался. Другие должны угадать, какой это стиль. (Л**ист с прописанным стилем поведения**)

2. Игра «Сказка о тройке»

Участники объединяются для игры в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение: А или В или С.

Затем ведущий сообщает задание: тройка должна вырабатывать общее решение – в какой цвет покрасить забор. Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного канала восприятия или передачи информации.

А – слепой, но слышит и говорит

В – глухой, но может видеть и двигаться

С – паралитик, он все видит и все слышит, но не может двигаться

Участникам надо завязать глаза, заткнуть уши, привязать к стулу

Вопросы:

1. Сколько времени понадобилось тройкам на выработку общего решения?

2. Какую стратегию избрали участники в достижении цели?

3. Какие чувства испытывали?

4. Способы выхода из конфликтной ситуации.

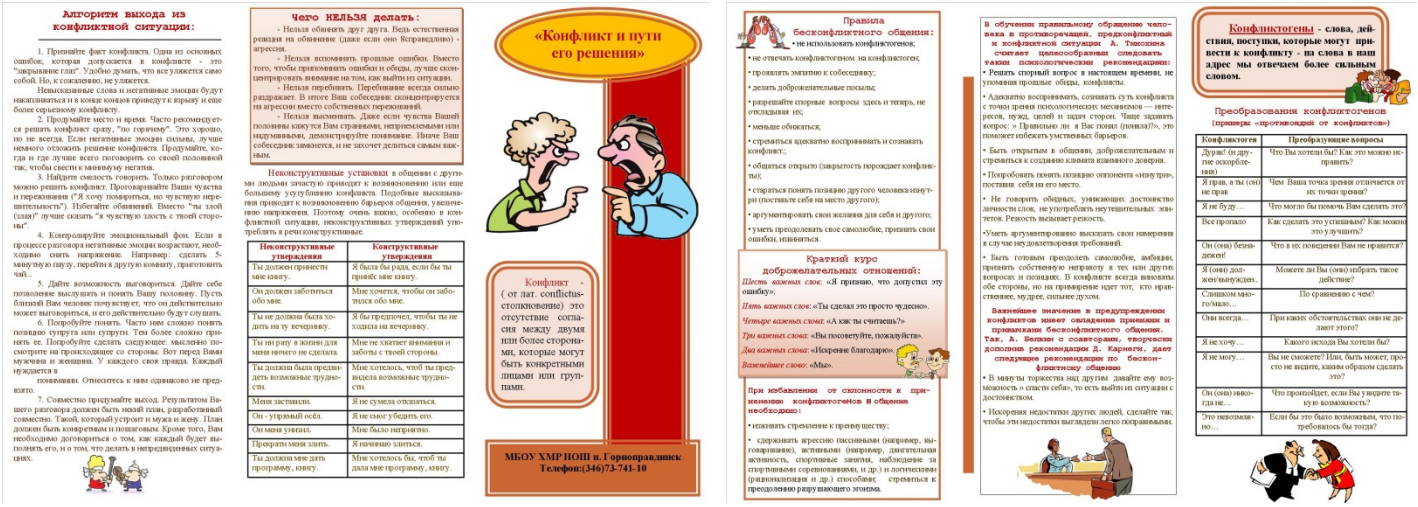
3. Рефлексия «РЕСТОРАН»

На доске приклеиваются картинка «Повар» и вопрос: «Насытились?», Участникам предлагается на отдельных карточках продолжить предложения:

- Я съел бы еще этого ...
- Больше всего мне понравилось ...
- Я почти переварил ...
- Этот ресторан ...
- Я переел ...
- Пожалуйста, добавьте ...

Карточки с ответами помещаются под вопросом; каждый участник может дать развернутый комментарий к своему ответу.

Буклет «Конфликт и пути его решения»



Приложение 5

Релаксационно занятие «Тайны Востока»

Цели:

1. Улучшение эмоционального состояния педагогов.
2. Восстановление психического равновесия
3. Снятие нервного напряжения путем «разблокировки» мышечных зажимов.

Оборудование

- карточки с именами (с пояснением к имени)
- атрибуты Востока: веер, кувшинчик, четки, часики песочные, чашка - пиала, пирамида (внутри верблюд), заварной чайничек и т.д.
- шарфики шифоновые и др.
- кассета с музыкой Востока (спокойная и динамическая);
- плавающие свечи, сосуд с водой, аромотерапия (масло сандалового дерева)
- текст с релаксацией;
- Сосуд, карты гадальные
- поднос

- восточные сладости (козинаки, пастила, халва), зеленый и черный чай;
- чашки для чаепития;
- растения зеленые (напольные), подушки - думки
- монетки

Ход занятия

1. **Вводная часть**

Все садятся на подушки - думки, образуя круг.

Психолог: с детства мы все любили сказки, особенно те, где много волшебства, загадок, тайн. Давайте вспомним восточные сказки Шахерезады. Чем они привлекают людей? Чем вообще привлекает восток, арабские мотивы?

Участники высказывают свое мнение.

Предлагаю окунуться в тайны Востока, побыть жителями Востока.

1. *Игра «Тайна имени»*

Звучит музыка.

Предлагается взять карточку, где написано восточное имя с пояснением, расшифровкой к нему. Участники вживаются в этот новый образ, читают свое новое имя, говорят, нравится ли оно, рассказывают, как они себя чувствуют с этим именем, какая у них может быть судьба.

2. *Игра «Душа движения»*

Психолог: Говоря о красоте Востока, мы не можем не отметить, что красота женщины - в ее грации. Вспомните, как танцуют восточные танцовщицы!

Выступление Насти Рыжовой в кругу учителей (ганец живота)

Нам тоже приятно, когда на нас обращают внимание, считают привлекательными. Люди ценят не только красоту лица, но и красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движений.

Предлагается взять шарфики, платки. Под музыку участнику повторяют движения и получается танец.

3. *Упражнение «Восточные стихи»*

Участникам объясняется, что такое восточные стихи и предлагается побыть поэтами. Можно сочинить индивидуально, а затем зачитать свои стихи, а можно сочинить всей) группой вместе.

Правили «восточного стихосложения»:

Существительное (главное слово).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол,глагол,глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

- Например: Ужин!
- Праздничный, запоздалый.
- Разжеван, съеден, переваривается.
- Блаженно состояние сытости!
- Философия.

4. *Упражнение «Восточный базар»*

Психолог: приглашаю вас посетить восточный базар. Перед вами много разных вещей (атрибуты Востока). Посмотрите их, выберите ту, которая вам нравится. Можете ее купить, положив монетки на поднос.

Попробуйте представить себя этой вещью или хозяином этой вещи в прошлом или будущем. Расскажите о судьбе этой вещи (спокойная музыка из диска «Клон»):

Кому она принадлежала;

Чьи руки к ней прикасались;

Откуда она появилась;

- Как она называлась;
- Какие события приносила эта вещь в дом (радостные или горестные);

- Что с ней происходило;
- Какую роль она выполняла в доме?

II.Основная часть

1. *Притча «Мудрость Хакима»*

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: «О властелин, если ты дозволишь, я смогу успокоить его». Султан сразу же согласился. *И* тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Они охтно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст.

Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?». Тот ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза».

2. *Релаксация «Встреча с мудрецом» (музыка, зажечь свечи, выключить свет)*

Психолог: знаком ли кто - нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с человеком, который хоть один раз был у астролога? 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 смотрит на вас. 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 маленькой улочкой и возвращаетесь сюда к нам...
Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь и будете бодры и свежи.
(стоит сосуд с зажженными плавающими свечами)
Анализ упражнения: как вы чувствовали себя в доме старика? Что в увиденном больше всего понравилось, удивило, почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

3. *Упражнение «Круг энергии» (сосуд с плавающими свечами)*

Пройдя через круг энергии мы снимем груз проблем - осуществим ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепим здоровье.

Все встают вокруг свечей, а затем танцевальными движениями, сопровождаемыми динамичной музыкой, обойти этот сосуд со свечами несколько раз.

III. Заключительная часть

1. *Упражнение «Предсказание оракула»*

Участникам предлагается погадать, «узнать судьбу». Ведущий достает карты с предсказаниями из сосуда и раскладывает на подносе.

На дальних просторах священной земли
Деревья большие на склоне росли.
А рядом в скале из седого гранита
Природной стихией пещера пробита.
И в этой пещере в полнейшей тиши,
Хранимой под сенью сводов больших,
От ярких лучей и от жизни забот,
Уж многие годы оракул живет.
Я к этой пещере по звездам пришла
И просьбу оракуоа передала:
«По жизни реке все текут и текут наши годы,
Что ждет человека - удачи, невзгоды?
Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой
И тайну нам жизни слегка приоткрой».
И молвил оракул: «Возьми сей сосуд.
Судеб предсказанья отыщутся тут».

Участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

2. *Упражнение «Приглашаем в чайхану»*

Психолог: на Востоке жизнь немыслима без чая. Приглашаем вас в чайхану, где вы можете обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями. Чай со сладостями.

Рефлекская

Приложение 6

Релаксационно – познавательное занятие «Чайхана»

Цель: повышение эмоционального тонуса педагогов
Задачи:
- познакомить с особенностями чаепития на Востоке, видами чая;
- применить методы танцевальной терапии;
- провести дегустацию чая и восточных сладостей;
- создать эмоционально – положительную атмосферу на занятии.

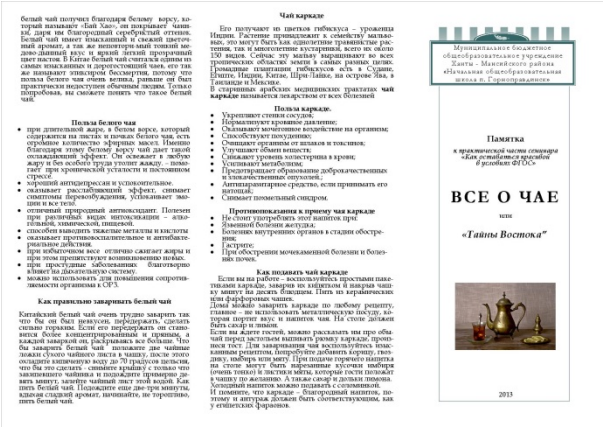
Ход занятия

1. Проведение диагностики эмоционального состояния посредством смайликов с различными эмоциями
2. Информация ведущего о правилах чаепития на Востоке. Использование видеороликов из интернета на заданную тему.

3. Предоставление информации о видах чая и их пользе для организма.
4. Танцевальная терапия. Необходимо повторять за ведущим движения под восточную музыку.
5. Дегустация чая и восточных сладостей.
6. Итоговая диагностика эмоционального состояния посредством смайликов. Обсуждение полученных результатов и изменений эмоционального состояния.

- *Примечание*: оформление комнаты должно быть максимально приближено к восточному стилю. Все сорта чая завариваются за несколько минут до начала мероприятия, восточные сладости укладываются в красивую посуду.

Буклет «Все о чае»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты - Мансийского района «Начальная общеобразовательная школа п. Горноправдинск»

Памятка

к практической части семинара «Как остаться красивой в условиях ФГОС»

ВСЕ О ЧАЕ

или

«Тайны Востока"

2013