

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 2»

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических программ
и технологий в образовательной среде – 2025**

Номинация:

«Программы работы психолога с педагогическими коллективами и педагогами», которые направлены на повышение психологической компетентности педагогических коллективов, развитие их профессиональных ресурсов, навыков командного взаимодействия и психологического благополучия».

Название программы:

«Путь к себе»

Авторский коллектив:

№ п/п	Ф.И.О. автора	должность
1.	Нам Константин Николаевич	педагог-психолог
2.	Пазынина Лидия Михайловна	педагог-психолог

Контактная информация

Контактное лицо	Пазынина Лидия Михайловна
Электронная почта	lidynkaaaa1@mail.ru
Телефон личный	+79141717595
Телефон рабочий	+7(4212) 37-39-46
Адрес	индекс 680014 Хабаровский край, г. Хабаровск, пер. Благодатный 6 КГБОУ ШИ 2

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация.....	4
2.Целевой раздел.....	5
2.1.Обоснование необходимости реализации программы.....	5
2.2.Участники программы.....	6
2.3.Описание целей и задач.....	7
2.4.Научные, методологические и методические основания программы.....	7
3.Структура и содержание программы.....	8
4. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	9
5. Способы обеспечения гарантии прав участников программы.....	9
6.Сфера ответственности основных прав и обязанностей участников программы.....	10
7. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.	10
8. Ожидаемый результат реализации программы.....	11
9. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы..	12
10.Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	12
11. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.....	13
12.Тематическое планирование.....	14
15. Приложение 1.....	17
16. Приложение 2.....	45
17. Приложение 3.....	47
18. Приложение 4.....	49

1. АННОТАЦИЯ

к программе работы психолога с педагогическим коллективом и педагогами
«Путь к себе»»

Настоящая психолого-педагогическая программа личностного роста и профилактики профессионального выгорания у педагогов «Путь к себе» была разработана и успешно апробирована на базе краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 2».

Программа предназначена для организации просветительской и профилактической работы среди педагогов, испытывающих трудности в профессиональном становлении и развитии своего личностного потенциала.

Профессия педагога относится к помогающим профессиям, то есть она направлена на передачу знаний, помощь другим людям, нахождение и решение их проблем, ежедневная необходимость в сочувствии и сопереживании. На учителей возложена большая моральная ответственность. Совокупность указанных факторов часто становится причиной развития синдрома эмоционального выгорания.

Представление о себе у педагогов с эмоциональным выгоранием искажено. Они испытывают недовольство собственной персоной, неспособны отстаивать личные границы, склонны игнорировать собственные потребности и теряют контакт со своим подлинным «Я».

В просветительской программе по развитию личностного роста и профилактике эмоционального выгорания «Путь к себе» каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, что позволяет закрепить полученные навыки и повысить психологическую грамотность педагогов. Предпочтительная форма занятий – групповая (10-12 человек). Это дает возможность психологу проработать глубинно личные запросы от педагогов, оказать психологическую поддержку участникам группы, дать персонализированную обратную связь.

Общая аудиторная нагрузка составляет 34 часа.

В рамках реализации программы «Путь к себе» используются такие приемы как метод личностной перспективы, анализ конфликтных ситуаций, развитие конструктивной мотивации у педагогов, сплочение педагогических кадров.

Программа направлена на формирование и развитие у педагогов навыков саморегуляции, эффективного управления собственным психоэмоциональным состоянием, укрепление позитивного самовосприятия, стабилизацию самооценки и преодоление чувства стыда. Данные умения играют ключевую роль в профессиональной деятельности педагогов, руководителей образовательных учреждений и педагогов-психологов.

2. Целевой раздел

2.1. Обоснование необходимости реализации программы

Программа разработана по результатам диагностического исследования педагогического коллектива «эмоциональное выгорание», результаты которого показали, что педагогические работники, находящиеся в «зоне риска», они недостаточно гибкие, неспособны к интроекции и с трудом вовлекаются в групповую задачу.

В настоящее время особое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой – повышение его качества. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

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

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

Актуальность проблемы профессионального выгорания подчеркнута в профессиональном стандарте педагога, где указано, что учитель играет ведущую роль в реформировании системы образования, осваивая новые виды трудовой деятельности, включая работу с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности и ограниченные возможности здоровья.

Профессиональный стандарт определяет ряд ключевых компетенций учителя, необходимых для успешного выполнения образовательной деятельности, среди которых выделяются:

- «готовность учить всех без исключения детей, вне зависимости от их склонностей, способностей, особенностей развития, ограниченных возможностей»;
- «готовность принять разных детей, вне зависимости от их реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья. Профессиональная установка на оказание помощи любому ребенку».

По данным о людях с ограниченными возможностями здоровья в России за 2024 год, по информации вице-премьера Т.Голиковой, в стране проживают:

- 775 тысяч детей с инвалидностью;
- численность обучающихся с инвалидностью и ОВЗ превысила 583 тысячи человек.

Учитывая статистические данные, отражающие ежегодное увеличение детей с ОВЗ, значимость деятельности по предупреждению синдрома эмоционального выгорания у педагогов работающих данной с категорией обучающихся, приобретает особую актуальность. Также актуальность программы определяется тем, что профессия учитель относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов работающих с категорией детей с ОВЗ по зрению, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

При разработке программы нами была проведена диагностика эмоционального выгорания педагогов на базе школы-интерната №2 (Приложение 3. Аналитическая справка). Результаты диагностики представлены педагогическому коллективу на педагогическом совете, доведены до сведения администрации.

2.2. Участники программы

Педагоги школы-интерната в возрасте от 30-60 лет с синдромом профессионального выгорания.

2.3. Описание целей и задач

Цель программы: развитие личностного роста и профилактика эмоционального выгорания у педагогов школы-интерната 2.

Задачи программы:

- 1) развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- 2) обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- 3) развить у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- 4) способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности;
- 5) развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

2.4. Научные, методологические и методические основания программы

В основе практикума идеи Е.Е. Алексеевой, У. Баера, И.В. Вачкова, Е.А. Колесникова, Т.Ю. Колошиной, Х. Кэдьюсон, Л.Д. Лебедевой, Ю.Н. Рытенкова, А.А. Трусъ, Ч. Шефер, Е.И. Ярошенко и т.д.

Отечественные ученые также активно изучают проблему выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орёл и др.). Под синдромом выгорания ими понимается реакция специалиста на длительный производственный стресс, который, в свою очередь, возникает под влиянием множества факторов, причем как организационных (условия труда), так и личностных (способности и возможности человека противостоять стрессу). Симптоматика выгорания в работах данных авторов представлена более подробно: так, по мнению Н.Е. Водопьяновой, выгорание представляет собой сложный комплекс негативных психических переживаний, которые отражаются на самочувствии, работоспособности и межличностных отношениях специалиста. В.В. Бойко считает эмоциональное выгорание симптомом профессиональной деформации, проявляющейся в психологической защите в форме исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. Вместе с тем, как отечественные, так и зарубежные авторы рассматривают выгорание, прежде всего, применительно к сфере трудовой деятельности, считая его феноменом профессий преимущественно сферы «человек-человек», предполагающей активное общение и взаимодействие с людьми, и отмечают, что ее специфика привносит свои характерные особенности в это состояние специалиста. Однако вне зависимости от специфики труда, на основе обобщения и анализа теоретических положений в данном феномене можно выделить ядро, уровни личности и характерные поведенческие и психологические и другие отклонения. Ядром эмоционального выгорания является противоречие между

мотивацией, ценностным отношением человека к профессиональной деятельности и его возможностями осуществлять ее в соответствии с требованиями, условиями рабочей среды.

Джеррольд С. Гринберг следующим образом охарактеризовал стадии выгорания:

– первая стадия проявляется постепенным снижением удовлетворенности от работы, активности, однако продуктивность пока сохраняется за счет мобилизации ресурсов человека;

– вторая стадия характеризуется выраженной усталостью, проявлением отдельных симптомов депрессии;

– на третьей стадии специалист ощущает измождение, подавленность, нередко озлобленность и агрессию;

– на четвертой стадии проявляются новые и обостряются хронические болезни, работоспособность резко падает, ухудшаются взаимоотношения с коллегами и близкими;

– пятая стадия приводит к выраженным проявлениям, при которых, как правило, требуется медицинская помощь, длительный период восстановления, в противном случае человек прекращает работу и уходит в социальную изоляцию.

Таким образом, рассмотрение методологических и методических оснований выявления эмоционального выгорания работников в современных условиях профессиональной деятельности показывает, что к решению проблемы необходим целостный и комплексный подход с учетом как личностных рисков выгорания, так и особенностей рабочей среды и специфики деятельности.

3. Структура и содержание программы

Данная программа включает в себя 17 занятий. Занятия проводятся с группой педагогов. Структура каждого занятия включает в себя следующие этапы: шеринг, лекционная часть, практические упражнения и рефлексия.

Работа группы строится на принципах:

- Принцип «здесь и сейчас»: участники фокусируются на текущих переживаниях и событиях.
- Искренность и открытость: атмосфера доверия и честности.
- Принцип «Я»: каждый участник выражает собственное мнение и ощущения.
- Активность: активное участие всех членов группы.
- Творчество: поощрение креативных подходов и нестандартных решений.
- Конфиденциальность: соблюдение тайны личной информации участников.

Перечень учебно-методических материалов, используемых при подготовке и реализации программы:

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических.
2. Колесникова Е. А. Психологическое содержание синдрома эмоционального выгорания в современных исследованиях / Е. А. Колесникова // Вестник магистратуры. – 2018. – № 4-1(79). – С. 45-46.
3. Ярошенко Е. И. Особенности психологического отношения личности к объектам и субъектам труда как предиктор эмоционального выгорания (социально-когнитивный подход) / Е. И. Ярошенко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. – № 1. – С. 83-88. – DOI 10.18500/1819-7671-2019-19-1-83-88. – EDN ZDLFWH.
4. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное.
5. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический
6. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое.
7. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания.
8. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное.
- 9.Оксинойд К.Э. Управление социальным развитием организации/ Учеб.пособие. – М:
- 10.Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал образование. - № 2, 2006.

4. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Противопоказанием для проведения занятий являются психиатрические заболевания.

5. Способы обеспечения гарантии прав участников программы

Программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолог в сфере образования), утверждённый приказом Минтруда России от 24.07.2015 №514н;
- Санитарные правила СП.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»);
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 20230 года;
- Письмо от 20 августа 2019 года № ИП-941/06/484 Министерства просвещения Российской Федерации «О примерном положении о нормах профессиональной этики педагогических работников»;
- Распоряжение министра образования и науки Хабаровского края «Об утверждении регионального плана по развитию системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Хабаровском крае на период до 2030 года» от 27.02.2025 № 188;
- Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность педагога-психолога образовательного учреждения.

6. Сфера ответственности основных прав и обязанностей участников программы

Обязанности педагога-психолога:

- осуществляют профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия педагогов в процессе реализации программы;
- проводят психологическую диагностику (первичную, итоговую), знакомит специалистов с результатами диагностики;
- следуют принципу конфиденциальности – не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам;
- ведут необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы.

Права:

- подбирать упражнения, техники, игры в зависимости от психической реальности педагогов;
- обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей в интересах педагогов.

Педагоги

Права и обязанности:

- участвовать в реализации программы, присутствовать на занятиях, во время диагностического обследования;
- знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по развитию личностного роста педагогов.

7. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

педагог-психолог, должен иметь высшее профессиональное образование по одному из вариантов программ подготовки:

- по специальности «Психолог образования»;
- по направлению «Педагогика» по образовательным программам подготовки бакалавра или магистра в области психологического сопровождения образования лиц с ОВЗ;
- владеет навыками консультирования;
- прошел курсы повышения квалификации на тему: «Эмоциональное выгорание»;
- педагог-психолог прошедший личную терапию.

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы:

Оборудование кабинета:

- стулья;
- компьютер;
- музыкальный проигрыватель;
- дидактический материал (метафорические карты, дневник чувств, дневник благодарности и т.д.).

8. Ожидаемый результат реализации программы

Практическая значимость программы заключается в том, что процессе ее реализации специалисты образовательного учреждения смогут сформировать методическую базу по профилактике синдрома эмоционального выгорания и личностного роста. Эта база будет включать различные инструменты и материалы: конспекты занятий с элементами тренинга, лекции, навигаторы, чек-листы, буклеты, плакаты, рекомендации, предназначенные специально для педагогов. Использование данных материалов позволит снизить риск возникновения эмоционального выгорания и укрепить психологическое здоровье педагогов.

Ожидаемые результаты от внедрения и реализации программы

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Нормализация психологического климата в педагогическом коллективе, эмоциональная стабильность педагогов и коллектива в целом.
3. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
4. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллектив.

6. Повышение мотивации и удовлетворенности профессиональной деятельности.
7. Реализация программы будет способствовать снижению текучести кадров.

9. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

В основу внутреннего контроля входит диагностика эмоционального выгорания, разработан на основе модели К. Маслач и С. Джексон «Методика диагностики профессионального выгорания», «Методика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, в рамках программы «Путь к себе», побуждение педагога к совершенствованию результатов своей деятельности, поиску новых возможностей.

Определены следующие формы внутреннего контроля:

- собеседование с педагогом-психологом и специалистами школы-интерната;
- посещение занятий.

Внутренний контроль в виде мониторинга предусматривает сбор, системный учёт, обработку и анализ информации о реализации программы.

10. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные критерии:

- проведение диагностического обследования методом тестирования, интервью;
- разработка и распространение методических материалов (буклеты, памятки и т.д.);
- проведение семинаров, занятий с элементами тренинга, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания;
- умение осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с педагогами;
- расширение знаний и представлений у педагогов о способах снятия эмоционального напряжения.

Количественные критерии:

- участие в диагностическом обследовании не менее 80% педагогического коллектива;
- количество выпущенных буклетов, памяток, методических материалов;
- проведение всех плановых занятий;
- присутствие на занятиях 90% количество участников;
- Риск эмоционального выгорания среди педагогов снизится на 15%;
- Сокращение численности педагогических работников обратившимися за больничным листом на 13%.

Контроль реализации программы осуществляется администрацией, педагогическим советом образовательной организации с привлечением всех субъектов образовательных отношений.

Для контроля используются такие формы как опрос, тестирование, анализ качественных и количественных показателей.

Подведение итогов, анализ достижения, выявление проблем и внесение коррективов в программу осуществляется на школьном методическом объединении педагогов-психологов, школьном педагогическом совете образовательной организации и представляется в форме аналитической справки.

11. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа личностного роста и профилактики профессионального выгорания у педагогов «Путь к себе» была апробирована на базе КГБОУ ШИ 2 (приложение 4.Фотогалерея).

Срок апробации: с сентября 2024 года по май 2025 года

Срок апробации: 1 год

Начало занятий: сентябрь 2024года

Окончание занятий: май 2025 года

Количество участников: 12 человек

Ведущий: педагог-психолог.

12. Тематическое планирование

№	Название занятия	Планируемый результат	Содержание
1	Треугольник Карпмана	Рассмотреть на примерах такой способ контроля как «позиция жертвы», таким образом, чтобы каждый присутствующий мог идентифицировать у себя подобное состояние.	Лекция «Треугольник Карпмана. Выход из драматического треугольника» Дневник чувств Рефлексия
2	Я и мой темперамент	Познакомить с типами темперамента; помочь увидеть своеобразие окружающих людей; понять и принять качества своего темперамента	Упражнения: «Имя по вертикали», «Перебежчики и охранники», «Рисунок на влажной бумаге». Тест «Ваш характер». Мини-лекция «Темперамент – одна из составляющих личности» Сказка «Альпинисты». Дискуссия в малых группах по прочитанной сказке. Упражнения: «Воздушные шарики», «Узелок на память». Рефлексия
3	Характерные особенности личности	Исследование своих индивидуальных характерологических особенностей личности.	Лекция «Характер человека» Упражнения: «Моя теневая сторона», «Моя суперсила» Рефлексия
4	Неформальное общение	Повышение уровня психологической грамотности, развитие личностного роста у педагогов.	Притча о сплетнях Теоретическая часть «Сплетни, причины и эффекты. Черты выживания» Упражнения: «Иван Иванович», «Портрет сплетника», «Кризисная» Рефлексия
5	Преодолевая барьеры презрения	Формирование у участников осознания природы и последствий презрения, развитие навыков эмпатии и принятия различий, снижение уровня агрессивности и улучшения качества межличностных взаимоотношений.	Теоретическая часть «Черты выживания: чувство превосходства, зависть, гордыня. Причины возникновения» Обсуждение ситуаций Упражнения: «Темная и светлая сторона моего ЭГО», «Инвентаризация дефектов характера», «Учимся смирению», «Возмещение ущерба» Д/з «Составить список людей, которым мы причинили ущерб. Написать письмо человеку,

			которому причинили ущерб».
6	Принятие ключ к гармонии	Рассмотреть причины стремления человека к принятию обществом. Раскрыть психологические механизмы похвалы и одобрения. Изучить последствия отвержения и способы преодоления чувства неприязни.	Беседа «Отвержение. Причины» Притча «В поисках одобрения» Упражнения: «Мои сильные и слабые стороны», «Эмоциональная шкала одобрения». Техника «Когнитивное переосмысление критики» Медитация благодарности Рефлексия
7	Мои обиды	Избавление от чувства обиды, прощение своих обидчиков.	Лекция «Возникновение обид» Техники и приемы по избавлению от обид. Рефлексия
8	Стыд	Реагирование и переработка чувства стыда как профилактика эмоционального выгорания у педагогов.	Лекция «Стыд. Виды стыда» Отреагирование стыда. Упражнение «Мне не стыдно» Домашнее задание Рефлексия
9	Самооценка и социальная оценка	Развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.	Беседа «Самооценка» Упражнения: «Я в лучах солнца», «Самохвальство», «Уровень счастья», «Избавление от самокритики», «Принятие себя», «Девиз» Рефлексия
10	Я и ценности	Осознание жизненных целей и путей их достижения, развитие навыков самоанализа, закрепление навыков групповой работы	Упражнение «Рисунок по кругу несуществующего животного». Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО). Упражнение «Елочная гирлянда». Мини - лекция «Система ценностей личности». Дискуссия «Треугольник ценностей». Упражнение «Три изменения в одежде». Притча «Духовные ценности». Упражнение «Солнце пожеланий». Рефлексия
11	Самопознание и саморегуляция	Развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.	Упражнения: «Три имени», «Интервью», «Я- великий мастер», «Я – подарок всему человечеству», «Комиссионный магазин»

			Рефлексия
12	Мой главный секрет	Развитие эмпатии и способности понимать других.	Упражнения: «Анонимные записки», «Как бы я себя чувствовал, имея такой секрет», «Как бы я поступил» Рефлексия
13	Гибкость мышления	Профилактика эмоционального выгорания педагогов, развитие социальной гибкости.	Динамическая пауза «Миссис Мамбл» Упражнение «Конфликтная ситуация», упражнение-тренажер «Тест Струпа» Беседа «Гибкость мышления» Упражнения: «Оригинальный рассказ», «Новые правила» Рефлексия
14	Дневник Благодарности	Развитие ценностных ориентаций у педагогов школы. Развитие духовности.	Лекция «Благодарность» Инструкция заполнения дневника благодарности «День за днем» Рефлексия
15	Психологическая разгрузка	Сплочение коллектива, создание доверительных отношений; Профилактика профессионального выгорания; Развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; Снятие психоэмоционального напряжения, обретение внутренней гармонии, профилактика негативных последствий хронического стресса у педагогов.	Беседа «Усталость, напряжение» Упражнения: «Обнаружение напряжения», «Ха-дыхание», «Тряпичная кукла», «Энергичный танец» Аутотренинг «Источник внутреннего покоя» Рефлексия
16	Коллективная игра «Саботер»	Сплочение коллектива, снятие психоэмоционального напряжения, умение следовать правилам, выстраивать стратегию поведения, умение конструктивно взаимодействовать, договариваться.	Знакомство с правилами игры Игра «Саботер» Рефлексия
17	Мастер-класс по куклотерапии	Профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива.	История изготовления кукол Мастер-класс «Кукла» «Желанница» Рефлексия

Занятие на тему: «Треугольник Карпмана»

Цель: рассмотрение механизма психологического взаимодействия в рамках модели «Треугольник Карпмана», выхода из него, посредством рефлексивного анализа и заполнения «Дневника чувств».

Педагог-психолог. Сегодня на занятии мы поговорим о социальных моделях взаимоотношений между людьми. Такую модель взаимоотношений описал в 1968 году Стивен Карпман. Кто-нибудь слышал о данной модели? Любое общение, любые взаимоотношения образуют некую систему, в которой каждый из участников играет вполне определенную роль. И если идет некая «игра», то она выгодна всем участникам системы. Иначе бы все просто развалилось. Если вы в чем-то участвуете, это вам зачем-то нужно. Вот «треугольник Карпмана» как раз и может во многих случаях определить, а зачем вам нужны эти проблемные отношения.

Общение в пределах «треугольника Карпмана» – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а так же в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы (так как в этом всем виноваты другие).

И еще одна характерная особенность этого треугольника – участники в нем постоянно меняются ролями: потому такая «игра» долго не наскучивает и нередко принимает хронический характер. Безусловно, у каждой роли есть свои плюсы, поэтому первое время участники могут играть в «треугольник Карпмана» даже с удовольствием: но потом неизбежно наступает время, когда деструктивность этой модели становится выше ее возможной продуктивности, к тому же происходит смена ролей, и в определенный момент игры удовольствие начинает получать кто-то один: за счет деструктивного воздействия на остальных двух участников. И остальных держать в таком треугольнике может лишь то, что они неосознанно ждут теперь своей очереди поменяться ролями и получить удовольствие.

Давайте разберем устройство «треугольника Карпмана».

Итак, данный треугольник составляют: «Жертва», «Преследователь» и «Спасатель».

Жертва стремится переложить ответственность за решения с себя на других. Тот, кто изначально страдает, потому что по-другому не умеет осуществлять самостоятельный выбор, решать проблемы. Чаще всего треугольник Карпмана строится вокруг «Жертвы», усилиями «Жертвы» и по ее инициативе. И, как правило, сама Жертва даже не представляет, чем это обернется несколько позже. Выгоды: привлекает внимание для заполнения эмоциональной пустоты, перекладывает ответственность. Находится в симбиозе со спасателем, эгоистична, проявляет бездействие и безответственна, хороший манипулятор, (манипулирует через свою слабость).

Преследователь. Его роль – преследовать жертву. Тот, кто оказывает на нее давление, доставляет какие-то неприятности и т.п. Выгода: реализует себя через выплеск негативных эмоций, самоутверждается за счет жертвы.

Спасатель в треугольнике – культовая роль, навязывает свою опеку и помощь всем, кому считает нужным, без их сознательного согласия. Быть «Спасателем» – престижно в понимании многих, и именно поэтому потенциального третьего участника легче всего затянуть в треугольник. Он самоутверждается за счет жертвы, лишает ее самостоятельности. Его внутренняя выгода – быть признанным, востребованным, заполнить эмоциональную пустоту.

Преследуемая «Жертва» ищет определенной помощи, обращаясь к «Спасателю». И если «Спасатель» принимает на себя эту роль и берется помогать, не отдавая себе отчета в подоплеке происходящего – всё, треугольник состоялся! У всех трех ролей таких деструктивных отношений есть общая базовая эмоция страх, которая управляет их поведением.

Вторичная выгода от таких отношений (рисуем треугольник, обозначения)

Давайте рассмотрим, как работает этот треугольник на примере. Ученик получил двойку, пришел домой и пожаловался, что учитель незаслуженно поставил эту оценку. Родитель встал на сторону ребенка, позвонил учителю и стал обвинять учителя в некомпетентности и переходить на личности. Как вы считаете, какую из ролей взял на себя каждый из участников этой ситуации.

Дальше начинает проявляться деструктивность этой игры. Когда «Спасатель» начинает собственно «спасать» – «Жертва» может поменять свою точку зрения и начинает нападать на своего «Преследователя» (учителя): таким образом, «Жертва» сама становится «Преследователем». В последствии авторитет учителя в глазах ученика падает, и учитель становится жертвой.

Таким образом, такой сценарий приводит к токсичным взаимоотношениям и не дают конструктивного решения.

Давайте разберем примеры.

1. Ребенок выполнил домашнее задание без учета требований учителя и получил неудовлетворительную оценку. Мама ребенка предъявляет претензию воспитателю за некачественно организованную подготовку.
2. Жена рассказывает подруге, что ее муж мало уделяет времени семье. Подруга советует устроить скандал. Жена скандалит с мужем.
3. Подросток курит в подъезде. Дым проникает в квартиру соседа. Сосед выражает свое недовольство родителям в агрессивной форме.

Есть ли выход из треугольника?

Да, конечно есть. Так как это определенная модель – значит, у нее есть запускающий механизм и то, что ее поддерживает (мы это уже разбирали выше). Так вот для того, что бы найти выход из этой модели необходимо:

Жить своей жизнью, брать на себя ответственность за свое мышление и поведение. Для этого важно осознать, что для исполнения собственных

желаний человеку достаточно постепенно и регулярно все больше и больше брать собственную жизнь в свои руки.

Важно учиться действовать самостоятельно. Нужно учиться ставить цели и двигаться в выбранном направлении, в не зависимости от того есть кто то, кто поможет или никого нет.

Постепенно при такой стратегии мышления и поведения сформируется осознание, что Вы сами являетесь автором и причиной всего, что происходит в вашей жизни.

Вы ставите и достигаете собственные цели, получаете от этого радость и удовлетворение. А то, что происходит в жизни других людей, является их выбором. Это важная мысль, которую я советую перечитать несколько раз.

Как перестать быть «Жертвой»?

- Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают;
- Запомните раз и навсегда: никто вам ничего не должен. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения;
- Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает;
- Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

Как перестать быть Преследователем?

- Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства;
- Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело;

- Решайте конфликты и разногласия мирным путем, без злобы и агрессии. Для этого вырабатывайте в себе асертивность;
- Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

Как перестать быть Спасителем?

- Если у вас не просят помощи или совета, молчите;
- Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет;
- Не давайте необдуманных обещаний, особенно если для их реализация нужны другие люди;
- Перестаньте ждать благодарности и похвалы. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?
- Перед тем как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?
- Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Если поставить себе цель выбраться из треугольника и шаг за шагом следовать к ней, изменения не заставят себя ждать. У вас появится больше времени и сил, станет легче дышать и интереснее жить. Напряжение в отношениях, скорее всего, ослабнет.

«**Жертва**» превращается в «**Героя**». Теперь вместо сетования на судьбу человек сражается с неудачами, но испытывает не изнеможение, а азарт. Решая проблемы, он не жалуется всем вокруг, а получает удовольствие от того, что в состоянии их решить.

«**Контролер**» трансформируется в «**Философа**». Наблюдая со стороны за действиями героя, он больше не критикует, не волнуется о результате. Он принимает любой результат. Он знает, что все в итоге идет к лучшему.

«**Спаситель**» становится «**Мотиватором**». Он провоцирует героя на подвиги, описывая блестящие перспективы. Он ищет возможности применения силы героя и подталкивает того на свершения.

И это более здоровая и счастливая модель взаимоотношений между людьми.

Уважаемые коллеги, предлагаю вашему вниманию инструмент, направленный на самоанализ и развитие эмоциональной компетентности - «Дневник чувств». Этот простой, но эффективный метод позволяет глубже осознать собственные эмоции, их причины и влияния на ваше поведение, что значительно снижает вероятность вовлечения в драматический треугольник Карпмана (педагоги знакомятся с инструментом, педагог-психолог дает инструкцию по заполнению дневника).

Дата:

Событие

.....

Чувства (в этот момент)

.....

Мои мысли (в этот момент)

.....

Мои действия (опиши, что ты делал во время этого события, как провел себя в этой ситуации).....

.....

Черты характера (какие свойства твоего характера проявились в данном событии, характерные стереотипы поведения).....

.....

Реакция тела (опиши, что было в данный момент)

.....

Коррекция (что я могу изменить в себе, в своем отношении к событию, свои действия в аналогичной ситуации в будущем, свою реакцию, свои мысли).....

ДНЕВНИК ЧУВСТВ

Регулярное заполнение дневника научит вас анализировать Ваши поступки, мысли, чувства. Выполняя самоанализ ежедневно, Вы сможете освободиться от разрушительных поступков, негативного мышления и депрессии и прийти к состоянию удовлетворенности собой, своей жизнью и взаимоотношениями с миром.

Дата:

Событие

.....
.....

Чувства (в этот момент)

.....
.....

Мои мысли (в этот момент)

.....
.....

Мои действия (опиши, что ты делал во время этого события, как провел себя в этой ситуации).....
.....

Черты характера (какие свойства твоего характера проявились в данном событии, характерные стереотипы поведения).....
.....

Реакция тела (опиши, что было в данный момент)

.....
.....

Коррекция (что я могу изменить в себе, в своем отношении к событию, свои действия в аналогичной ситуации в будущем, свою реакцию, свои мысли).....
.....

Дата:

Событие

.....
.....

Чувства (в этот момент)

.....
.....

Мои мысли (в этот момент)

.....
.....

Мои действия (опиши, что ты делал во время этого события, как провел себя в этой ситуации).....
.....

Черты характера (какие свойства твоего характера проявились в данном событии, характерные стереотипы поведения).....
.....

Реакция тела (опиши, что было в данный момент)

.....
.....

Коррекция (что я могу изменить в себе, в своем отношении к событию, свои действия в аналогичной ситуации в будущем, свою реакцию, свои мысли).....
.....

Чувства

Радость	Печаль	Гнев	Страх
Восторг	Скорбь	Злость	Испуг
Любовь	Тоска	Бешенство	Тревога
Упоение	Опустошённость	Омерзение	Оцепенение
Восхищение	Одиночество	Ожесточение	Ужас
Приподнятость	Горе	Досада	Боязнь
Достоинство	Подавленность	Ярость	Неуверенность
Ликование	Безнадежность	Зависть	Беспокойство
Наслаждение	Сожаление	Ревность	Робость
Нежность	Ответственность	Раздражение	Недоверие
Блаженство	Горесть	Обида	Смятение
Благодарность	Отчаяние	Отвращение	Замешательство
Увлечение	Бессилие	Уязвимость	Удивление
Умиротворение	Недовольство	Нетерпение	<u>Ошарашенность</u>
Вдохновение	Уныние	Неприязнь	Растерянность
Надежда		Презрение	Паника

В любой проблеме есть бесценный дар для себя!

Подсказка	Потираю ладони
Возможные реакции тела:	Холодеют руки/ноги
Сухость во рту	Мурашки по телу
Потеют ладони	Болят голова
Ломит виски	Ломит затылок
Шум в ушах	Учащенное дыхание/сердцебиение
Суежливые движения	Горит лицо
Песок в глазах	Глаза слезятся
Напряжена спина/шея	Бегают глаза
Болтаю ногой	Глаза слипаются
Челюсти сжаты	Шмыгаю носом
Щурю глаза	Взгляд в одну точку
Ком в горле	
Сосет под ложечкой	
Урчит в желудке	
Морщу лоб	
Хмурю брови	
Кусаю губы	

Занятие на тему: «Я и мой темперамент»

Цель: познакомить с типами темперамента; помочь увидеть своеобразие окружающих людей; понять и принять качества своего темперамента.

Упражнение 1 «Имя по вертикали»

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается написать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их.

Материал: листы формата А 4 фломастеры.

Инструкция: возьмите листки бумаги и запишите свое имя в вертикальном порядке, напротив каждой буквы поставьте прочерк и

постарайтесь придумать то прилагательное, которое характеризует ваш характер. По завершению работы каждый назовет свое имя и те характеристики, которые удалось придумать.

Вот, например, как может выглядеть имя «Андрей»:

А – активный

Н – независимый

Д - дружелюбный

Р - решительный

Е - единомышленный

Й – ищущий

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя характеристики?

Вызвала ли работа интерес?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Упражнение 2 «Перебежчики и охранники»

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается разделить на две группы, одни сидят в кругу («перебежчики»), другие стоят за кругом за их спинами («охранники»). Задача «перебежчиков» - поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника».

Инструкция: я предлагаю вам разделиться на две группы, одна сидит в кругу - «перебежчики», другая стоит за спинами сидящих – «охранники». Перед «перебежчиками» стоит задача – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова, жесты использовать нельзя. Задача «охранников» - внимательно наблюдать за поведением «перебежчиков», и если они видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». «Охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Анализ:

Какая роль вам больше всего понравилась?

Какие чувства вызывала игра?

Тест «Ваш характер»

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Время: 15 минут.

Инструкция. Определите вначале свои ведущие палец, глаз и ладонь.

1. Ведущий палец. Если при переплетении пальцев рук в замок сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если же правый (П) - то с аналитическим.
2. Ведущий глаз. Вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Посмотрите обоими глазами, зафиксируйте его положение. Затем закройте левый глаз, снова его откройте и закройте правый. Ваш палец «сместится» в сторону в тот момент, когда Вы будете смотреть на него ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твердому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый - более мягкому, уступчивому.
3. Поза Наполеона. Если при переплетении рук на груди сверху окажется левая рука (в большинстве случаев), то это указывает на способность к

кокетству, если правая - простодушие. Та рука, которая окажется сверху, и будет ведущей.

4. Аплодирование. Если удары совершаются правой рукой, то она является ведущей, если левой - наоборот. При совершении ударов правой рукой - можно говорить о более решительном характере.левой - о нерешительности, стремлении к избыточному обоснованию своих поступков, переносе целей на средства их достижения. Иногда аплодируют обеими руками, но и тогда можно определить, какое аплодирование для данного человека более удобно - правое или левое.

Смена обычного выполнения позы Наполеона и аплодирования происходит крайне редко. Переход от «левого» теста к «правому» - соответствует серьезному настроению. От «правого» к «левому» - более эмоциональному.

Интерпретация результата тестирования.

Обозначьте соответствующими буквами (буквенным индексом) результат каждого из четырех выделенных аспектов. Например, у Вас получилось ЛПЛЛ. Посмотрите, что это значит по предлагаемому ниже интерпретатору.

1. ПППП - ориентация на общепринятые нормы, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения.
2. ПППЛ - неуверенный, консервативный, со слабым типом темперамента характер. Общая черта - нерешительность.
3. ППЛП - такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с таким типом необходимы юмор и решительность, так как он не воспринимает более слабые типы.
4. ПЛПП - деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб».

Преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

5. ППЛЛ - редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторые противоречия между нерешительностью и твердостью характера. Высокая степень контактности, но медленное привыкание.

6. ПЛПЛ - самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны со способностью идти на конфликт и вместе с тем быть подверженным различным влияниям. Крайне редко встречается у мужчин.

7. ПЛЛП - склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне при особой мягкости. Подобным типам характера свойственна эмоциональность, медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения.

8. ПЛЛЛ - непостоянный и независимый характер, основная черта - аналитичность в сочетании с остальными «левыми» тестами.

9. ЛППП - один из наиболее часто встречающихся типов, с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта - эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных жизненных вопросах (брак, образование). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

10. ЛППЛ - еще меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особенно тщательного отношения к себе - тип «маленькой королевы».

11. ЛПЛП - самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит к заикливанию на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к

преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

12. ЛПЛЛ - сильный, но ненавязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта - внутренняя агрессивность, но медленное привыкание и взаимопонимание.

13. ЛЛПП - дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

14. ЛЛПЛ - основная черта - простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

15. ЛЛЛП - эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность. Некоторая разбросанность приводит к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

16. ЛЛЛЛ - обладатели полного набора «левых» тестов - люди, для которых характерны способности по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться, которая связана с «левыми» тестами и, прежде всего, с левой ведущей рукой.

Упражнение 4 «Рисунок на влажной бумаге»

Цель: создание доверительной атмосферы, творческого самовыражения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: намочить лист бумаги формата А 4, взять водорастворимые краски, нанося их с помощью кисти, разбрызгивая их, или рассыпая красящий порошок. При помощи фломастеров нужно обвести или соединить отдельные цветные пятна; подумать и дать название, получившимся образам, рисункам.

Инструкция: я сейчас раздам вам смоченные водой листы бумаги, нужно взять водорастворимые краски и нанести их с помощью кисти,

разбрызгивая, или рассыпая красящий порошок по бумаге. Затем взять фломастеры и постараться обвести или соединить отдельные цветные пятна. После того как вы это сделали, дайте названия тому, что получилось на бумаге.

Анализ:

Какие ощущения испытывали, занимаясь таким творчеством?

Были ли трудности?

Мини-лекция «Темперамент – одна из составляющих личности»

Цель: дать определение темпераменту, помочь увидеть сильные стороны темперамента и научить предотвращать появление нежелательных свойств.

Время: 15 минут.

Сказка «Альпинисты»

Цель: прочувствовать социально-значимые ситуации; увидеть положительные и отрицательные стороны сказочных персонажей.

Время: 15 минут.

Инструкция: я вам прочту сказку, которая называется «Альпинисты». Сказка эта не имеет завершения, поэтому ваша задача придумать окончание сказки, а потом мы все вместе выберем наиболее удачный финал.

Жили - были четыре смешных маленьких человечка. И имена у них были смешные. Звали их: Хол, Сан, Мел, Флег.

Все они были хорошие, добрые, вместе играли, умели дружить. Но если принимались за какое-нибудь трудное дело, то вели себя по-разному.

Однажды они отправились в путешествие. Пока их дорога проходила через красивый луг, покрытый цветами, они дружно шли все вместе, держась за руки.

Но вот дорогу им преградила высокая гора. И это препятствие показало, какие они разные:

Мел сказал тихим голосом:

«Я на гору не пойду, вдруг с горы я упаду?»

А Сан бодро заявил:

«Я вершины не боюсь, до нее я доберусь!»

Флег задумался и сказал:

«Что мне делать – я не знаю, гору вижу и зеваю...»

Но тут вперед вырвался бесстрашный Хол и громко затараторил:

«Вам меня не удержать! Буду гору покорять!

Ой! Бегом! Вперед! Скорей! Обгоню я всех друзей»

Анализ:

Давайте придумаем, что произошло с друзьями дальше.

Дискуссия в малых группах по прочитанной сказке

Цель: проведение анализа, закрепление полученных знаний.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, таблицы «Качества личности», 4 портрета с изображением персонажей сказки с учетом количества участников тренинга.

Инструкция: я предлагаю вам для работы разбиться на 4 малые группы по временам года: зима, весна, лето, осень. А теперь задания 4 малым группам: выберете таймера, секретаря, спикера, председателя. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте «правила группы». На работу вам дается 5 минут.

Задание 1 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (сангвиник).

Задание 2 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (холерик).

Задание 3 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (флегматик)

Задание 4 группе. Под портретом напишите качества характера, которые свойственны данному персонажу (меланхолика).

Спикеры, прошу вас доложить, что получилось при групповом обсуждении. Поаплодируем себе за хорошую, сплоченную работу.

Упражнение 5 «Воздушные шарик»

Цель: развитие групповой сплоченности, эмоциональная встряска, понимание намерений других людей в быстро меняющихся ситуациях.

Время: 5 минут.

Материал: воздушные шарик.

Техника проведения: участники делятся на две команды и образуют 2 круга. Тренер кидает шарик в круги. Задача участников отбивать шарик головой, руками, дуть. Главное. Удержать шарик в своем кругу. Победителем считается та команда, которая дольше удержала шарик. При выполнении упражнения нельзя расцеплять руки.

Инструкция: для игры нам необходимо надуть шарик и разделить на две группы. Затем образовать два круга и взяться за руки. Руки расцеплять нельзя на всем протяжении упражнения. Я буду бросать шарик в ваши круги. Задача групп: не дать шарикам вылететь из круга, отбивать можно сцепленными руками, головой, дуть. Главное, чтобы как можно с большим количеством шариков вы взаимодействовали.

А теперь определим победителя.

Анализ:

Понравилась ли игра?

Кто чем отбивал?

С какими трудностями столкнулась группа?

Удалось ли четко взаимодействовать друг с другом.

Упражнение 6 «Узелок на память»

Цель: развитие групповой сплоченности, доверия, доброго внимательного отношения друг к другу.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждый участник, держа в руках клубок ниток, высказывает пожелание на будущее всем присутствующим, завязывая при этом узелок на память, и дальше передает клубок по кругу, следующий участник проделывает то же самое и т.д.

Материал: клубок ниток.

Инструкция: я держу в руках волшебный клубок; его мы будем передавать по кругу и оставлять при этом узелки на память с пожеланиями на будущее всем участникам тренинга.

У нас получилась «паутинка» из ниток. Я предлагаю повесить ее на стену, как воспоминание о сегодняшнем дне.

Занятие на тему: «Я и мои ценности»

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения, развитие навыков самоанализа, закрепление навыков групповой работы.

Упражнение 1 «Рисунок по кругу несуществующего животного»

Цель: развитие добрых, внимательных отношений, учить умению принимать другого человека со всеми достоинствами и недостатками, развитие эмоциональной сферы.

Техника проведения: У каждого участника по листу бумаги и свой цвет карандаша. Лист сворачивается в три раза как театральная программка. Затем дается задание нарисовать несуществующее животное. Первый участник рисует голову и передает соседу слева, тот рисует туловище, следующий дорисовывает ноги, последний разворачивает лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю. Чем больше число участников, тем меньший сегмент фигуры изображает каждый.

Материал: листы бумаги формата А 4, цветные карандаши.

Инструкция: возьмите по листу чистой бумаги и наиболее понравившийся цвет карандаша. Сверните лист в три раза, как театральную программку. По моей команде один рисует голову животного на одной трети листа, сгибает его, делает пометки, где будет находиться шея и передает

следующему. Сосед рисует туловище животного, сгибает лист, делает пометки, где будут находиться ноги и передает рядом сидящему. Следующий дорисовывает ноги и отдает соседу, который разворачивает весь лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю.

Анализ:

Понравилась ли вам данная игра?

Что вам было легче всего рисовать?

С какими трудностями столкнулись?

Какая история вам больше всего понравилась?

Какое у вас сейчас настроение?

Тест смысловых ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)

Цель: выявление жизненных ценностей и предпочтений подростков.

Техника проведения: испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и обвести соответствующую цифру в бланке ответов.

Материал: готовый бланк ответов, карандаш.

Инструкция: сейчас я предлагаю вам выявить свою систему ценностей, выполнив тестовое задание. Вам необходимо на бланках выбрать наиболее подходящую для вас одну из семи градаций и обвести соответствующую цифру.

Бланк ответа

Ф.И. _____

Возраст _____

Методика _____

1. Обычно мне очень скучно.	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии.
2. Жизнь кажется мне волнующей и	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.

захватывающей.		
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и не интересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь полна интересных дел.
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать,	3 2 1 0 1 2	Если бы я мог выбирать, то я

то я бы построил свою жизнь иначе.	3	бы прожил жизнь еще раз так же как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем необязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел свое призвание и ясные цели.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними

		событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика.

Юность сензитивна к воспитанию высоких нравственных идеалов, самоотверженности и смелости. Фокус мировоззренческих поисков этого возраста - проблема смысла жизни. По мнению Д.А.Леонтьева, жизнь любого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который, однако, может не осознаваться человеком до самой смерти. То, что придает жизни смысл, может лежать в будущем (цель), в настоящем (чувство полноты и насыщенности жизни), и в прошлом (удовлетворенность итогами прожитой жизни). Д.А.Леонтьевым предложена методика, позволяющая измерить смысложизненные ориентации.

Оригинальная методика Д.А.Леонтьева в ее окончательном варианте представляет собой набор из 20 шкал, каждая из которых представляет собой утверждение с раздваивающимся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Испытуемому предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и обвести соответствующую цифру. Обработка результата сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Восходящая последовательность градаций от 1 до 7 чередуется в случайном порядке с нисходящей от 7 до 1, причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

Тест содержит пять измерительных шкал:

«цель в жизни» – характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем;

«процесс жизни, интерес к нему и эмоциональная насыщенность жизни» - показывает, насколько испытуемый воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом;

«результативность жизни» - отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть;

«локус контроля Я» - говорит о том, обладает ли личность достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями;

«управляемость жизнью» - показывает, насколько человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения.

Данная методика является валидной и надежным инструментом диагностики смысложизненных ориентаций.

Упражнение 3 «Елочная гирлянда»

Цель: эмоциональная разрядка, повышение тонуса, сплочение, самоорганизация, согласованность действий в группе.

Техника проведения: группа стоит, взявшись за руки. Горящие лампочки – это стоящие участники, погасшие – те, кто присел. Затем они меняются. Ведущий не дает команду, кто должен начать, а ждет, пока группа организуется сама. Лампочки могут мигать через одну, две, три и т.д.

Инструкция: ребята, давайте немного подвигаемся и поиграем в игру «Елочная гирлянда».

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Рассчитайтесь на первый второй. Первые – горящие лампочки, вторые – потухшие лампочки. По принципу гирлянды горящие лампочки стоят, потухшие – приседают. По команде начинаем.

Анализ:

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие чувства и эмоции у вас возникли?

Мини - лекция «Система ценностей личности»

Цель: расширение представления о системе ценностей подростков.

Дискуссия «Треугольник ценностей»

Цель: проведение анализа, закрепление полученных знаний.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, таблицы «Качества личности», 4 портрета с изображением персонажей сказки с учетом количества участников тренинга.

Инструкция: я предлагаю вам для работы разбиться на 4 малые группы. Расчитайтесь на 1, 2, 3, 4. А теперь задания 4 малым группам: выберете таймера, секретаря, спикера, председателя. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте «правила группы». На работу вам дается 5 минут.

Задание группам. На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее вашей группе. Затем в треугольнике вам нужно отвести в процентном соотношении место каждой ценности. Спикеры, прошу вас доложить, что получилось при групповом обсуждении. Поаплодируем за хорошую, сплоченную работу.

Упражнение 6 «Три изменения в одежде»

Цель: подъем эмоционального фона, создание доброжелательной атмосферы, развитие внимания.

Техника проведения: группа делится на две команды. Становятся в две шеренги друг напротив друга. Каждый участник одной команды делает три изменения в одежде, затем участники другой команды должны увидеть эти изменения. Потом команды меняются ролями.

Инструкция: ребята встаньте в две шеренги друг напротив друга. Посмотрите внимательно друг на друга. А теперь одна из команд отворачивается, а другая команда делает три изменения в одежде. Затем противоположная команда пытается определить эти изменения. Работаем в парах.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение? Почему?

Какие чувства у вас вызвало это упражнение?

Какие трудности возникли в ходе упражнения?

Притча «Духовные ценности»

Цель: в ходе анализа притчи определить главенствующие духовные ценности.

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

- На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила:

- Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле.

Рядом проплывала Радость, но та так было занята весельем, что даже не слышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

- Пойдем Любовь, я возьму тебя с собой.

Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя.

Тогда она обратилась к Познанию:

- Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь:

- Это было Время.

- Время? - переспросила Любовь. - Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь, а потом посмотрело вдаль, куда уплыл старец:

- Потому, что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

Анализ:

На какие размышления навела вас притча?

Какие выводы для себя сделали?

Упражнение 8 «Солнце пожеланий»

Цель: развитие эмпатии, открытости, взаимной поддержки, создание атмосферы доверия.

Материал: лист бумаги, ручка.

Техника проведения: на листе бумаги каждый пишет пожелания на лучах солнца.

Инструкция: перед тем как расстаться, я предлагаю обменяться пожеланиями. На листе бумаги нарисуйте солнышко с лучами, а в центре солнца напишите местоимение «Я». Попросите одного из участников группы прикрепить этот листок к вашей спине. Задача состоит в том, чтобы каждый участник группы на лучах солнца написал свое пожелание.

Конспект занятия «Преодолевая барьеры презрения»

Цель: формирование у педагогов осознание природы и последствий презрения, развитие навыков эмпатии и принятия различий, снижение уровня агрессивности и улучшения качества межличностных взаимоотношений.

Педагог-психолог. *Презрение* – это негативное эмоциональное состояние, характеризующееся чувством превосходства над другим человеком или группой людей. Оно может проявляться в виде пренебрежения, осуждения.

Презрение часто возникает как защитный механизм, помогающий человеку чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию. Однако это чувство может привести к разрушению отношений и изоляции.

Чувство превосходства – это убеждение в том, что человек лучше других. Оно может быть основано на внешних факторах (например, материальное положение) или внутренних (интеллект).

Зависть – чувство, возникающее при сравнении себя с другими людьми, которые обладают чем-то желаемым. Зависть может привести к презрению, если человек не может достичь желаемого.

Гордыня – чрезмерное чувство достоинства, которое может проявляться в виде высокомерия и пренебрежения к другим.

Причины возникновения презрения:

1. Социальные факторы: влияние окружения, воспитание, культурные нормы.
2. Личностные факторы: низкая самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи.
3. Психологические факторы: травмирующие события, негативные установки, стереотипы.

Педагог-психолог. Предлагаю выполнить упражнения.

Упражнение 1 «Темная и светлая сторона моего «Я»

Цель: осознание своих положительных и негативных качеств.

Инструкция: участники делятся на пары и обсуждают свои сильные и слабые стороны. Затем они записывают свои мысли и делятся с группой.

Педагог-психолог: возникли ли сложности при выполнении упражнения?

Упражнение 2 «Инвентаризация дефектов характера»

Цель: выявление и осознание своих негативных черт.

Инструкция: участники составляют список своих недостатков и анализируют, как они влияют на их жизнь и отношения с другими людьми. Заполняют таблицу.

Имя человека на кого обижался	Причина	Что задето
Иван Иванович	Попросил Ивана Ивановича довезти меня до дома, но в назначенное время не вышел на парковку, я ждал, злился, осуждал его.	Эгоизм: Он должен бросить свои дела и отвезти меня домой. Нечестность: Я сам не исполняю обещания. Корысть: доехать до дома быстро, бесплатно. Страх: Потери времени и финансов.
...

Упражнение 3 «Возмещение ущерба»

Цель: развитие эмпатии и ответственности за свои поступки.

Инструкция: Педагоги обсуждают ситуации, в которых они причинили вред другим людям, и ищут способы возмещения ущерба.

Домашнее задание:

1. Составить список людей, которым вы причинили ущерб.
2. Написать письмо человеку, выражая свои чувства извинения.

Рефлексия:

Педагог-психолог. Коллеги ответьте на следующие вопросы:

- Что я почувствовал во время выполнения упражнений?
- Какие мысли у меня возникли?
- Что нового я узнал о себе?
- Как я могу использовать полученные знания в повседневной жизни?

Приложение 2

Дневник благодарности

*Дорогой Волшебник!
Пришло время менять в
лучшую сторону свою жизнь с
помощью Дневника
благодарностей!
Важное условие - Дневник
нужно заполнять ежедневно.*

*При заполнении Дневника помни,
что благодарить можно лишь за
вчерашний день.
Благодарить нужно за все - и
хорошее, и плохое. Очень важно
стараться заполнять Дневник
всякий раз новыми благодарностями,
не повторяясь.*

Правила ведения дневника

1. Делать записи регулярно.
2. Прописывать благодарности не менее 5.
3. При описании причин для благодарности будьте максимально конкретны.
4. Относитесь к хорошему, что случается с вами, как к «подаркам», даже если вы получили негативный опыт.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ

Я БЛАГОДАРИЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

Вспомните событие дня с позиции благодарности. За что стоит поблагодарить приятные события? Как найти что-то хорошее в неудачах? Подумайте, чему вас может научить ссора, ваше или чужое опоздание, отказ, несоответствие ожиданий и т.п., какой опыт для себя вы можете вынести.

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРИЮ

Умение замечать участие других людей в ваших успехах помогает нам быть менее эгоистичными, не приписывать свои успехи исключительно себе и помнить о том, что мы можем помогать другим. Благодаря кому-то лично обратите внимание на свои ощущения и настроение: стало ли вам приятнее? Как изменилось настроение человека?

Я БЛАГОДАРИЮ СЕБЯ

Мы часто предъявляем к себе завышенные требования. Такие же требования и предъявляем к другим. Как следствие неоправданные ожидания расстраивают нас, мы чувствуем себя несчастными. Умение замечать и благодарить себя за самые небольшие вещи учит человека, быть более понимающими и реально оценивать свои возможности.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я ОБ ЭТОМ ЗАБЫВАЮ

Достаточно не поехать один день или дождаться отключения горячей воды летом, чтобы вспомнить, как много всего мы принимаем как должное: водопровод, инфраструктура, городской транспорт, доступный интернет, возможность учиться, видеть, слышать, быть рядом с родными и т.д. Постарайтесь найти как можно больше поводов для благодарности, и представить каково это жить без одного из них. Такая практика научит нас меньше жаловаться на жизнь и больше всех любить.

Дата.....

Я БЛАГОДАРИЮ СОБЫТИЯ ДНЯ

.....
.....
.....

ЛЮДИ, КОТОРЫХ Я БЛАГОДАРИЮ

.....
.....
.....

Я БЛАГОДАРИЮ СЕБЯ

.....
.....
.....

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МОЮ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ, НО Я ОБ ЭТОМ ЗАБЫВАЮ

.....
.....
.....

Справка

о проведении мониторинга профессионального выгорания среди педагогов
школы-интерната 2

В начале и конце 2024-2025 учебного года проводился мониторинг педагогов с целью определения синдрома эмоционального выгорания.

Диагностика эмоционального выгорания проводилась и помощью опросника профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). В исследовании участвовали 12 педагогов Школы-интерната №2.

В начале реализации программы, у педагогов был выявлен уровень эмоционального выгорания.

Результаты диагностического этапа представлены на рисунке 1.

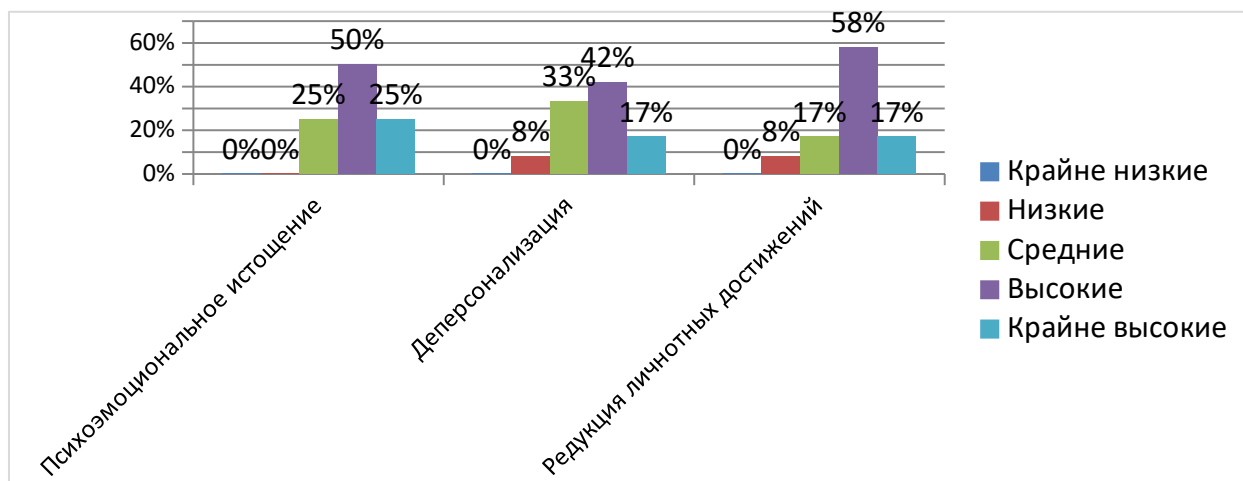


Рисунок 1. Результаты первичной диагностики (Опросник профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)).

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что у большинства педагогов наблюдается снижение чувства компетентности

в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Педагоги уменьшают количество контактов с окружающими, проявляется повышенная раздражительность и нетерпимость в ситуациях общения, негативизм по отношению к другим людям. Наблюдается истощение, которое проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

После реализации программы, педагоги были продиагностированы на предмет эмоционального выгорания.

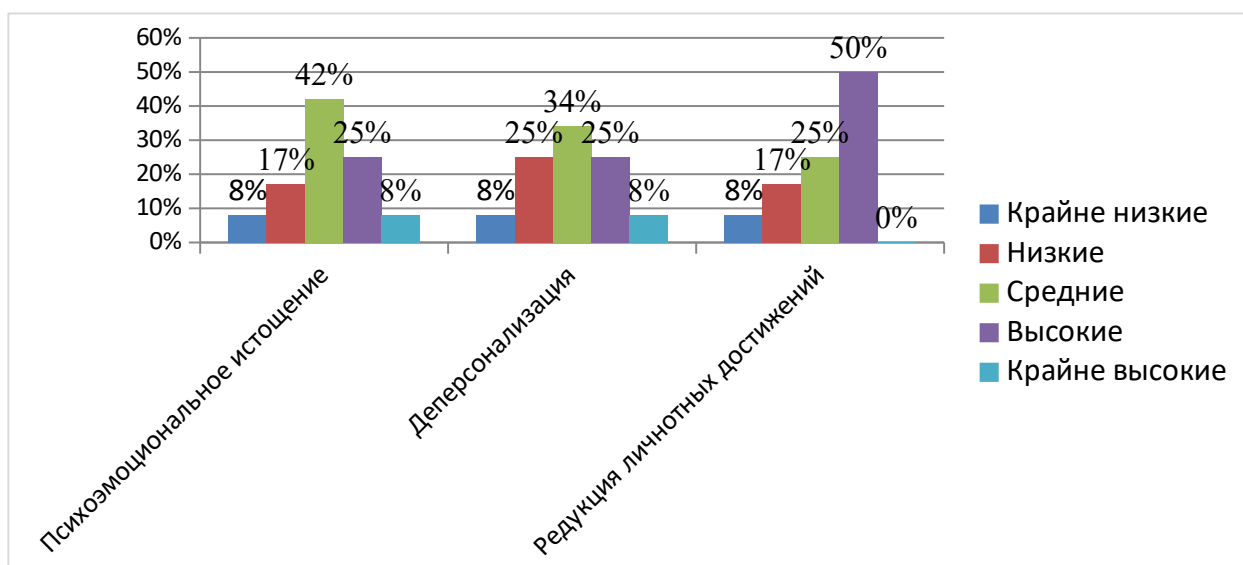


Рисунок 2. Результаты итоговой диагностики (Опросник профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что у большинства педагогов наблюдается повышения уровня работоспособности, снизился уровень раздражительности, тревожности, негативизма. Педагоги стали принимать активное участие в различных общешкольных мероприятиях, повышают уровень квалификации, делятся опытом с молодыми педагогами.

Педагоги-психологи КГБОУ ШИ 2

Фотогалерея



