

Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат № 10»



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Школа-интернат № 10»
№ 122/ш от 31.08.2022г

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«В ритме танца»

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Аннотация	3
3.	Актуальность	3
4.	Пояснительная записка	4
5.	Условия реализации программы и формы работы	5
6.	Этапы реализации программы	6
7.	Ожидаемые результаты реализации программы «В ритме танца»	7
8.	Содержание программы	8
9.	Материально-техническое обеспечение программы	11
10.	Литература	12
11.	Приложения	13
12.	Приложение 1 Беседа «НЕТвыгоранию»	
13.	Приложение 2 Методика «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон)	
14.	Приложение 3 Методика «Человек под дождем»Е.В.Романовой и Т.И.Сытько	
15.	Приложение 4 Аналитический отчет реализации программы «В ритме танца»	

Информационная карта программы

Название организации	Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 10»
Сайт организации	https://gorodec-schkola10.edusite.ru/
Контактный телефон организации	8(831)6190070
ФИО руководителя	Кошелев Александр Анатольевич
Контактное лицо, контактный телефон	Новожилова Наталья Павловна, 89200060980
Разработчики программы	Заместитель директора по УВР Новожилова Наталья Павловна Педагог – психолог Малышева Елена Львовна Учитель адаптивной физкультуры Баранова Екатерина Дмитриевна

Аннотация

Профилактика эмоционального выгорания педагогов - одно из направлений работы педагога – психолога в общеобразовательном учреждении. Для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, данная проблема является наиболее актуальной, т.к. специфика работы связана с высоким уровнем эмоционального и психологического стресса. Педагоги, обучающие детей с ОВЗ, зачастую не получают ожидаемых результатов своей деятельности, т.к. продвижение учеников напрямую зависит от их индивидуальных возможностей и способностей. Длительное воздействие профессиональных стрессов приводит к эмоциональному, физическому и когнитивному истощению педагогических работников.

Программа «В ритме танца» разработана педагогом-психологом совместно с учителем адаптивной физкультуры. В основу программы положена гипотеза о том, что работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, организованная через групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение физической активности, способствует снятию рабочего напряжения, повышению профессиональной мотивации.

В программе отражены основные диагностические методики, представлена система организации мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и сохранение внутренних ресурсов педагогических работников.

Актуальность

Актуальность программы «В ритме танца» определяется современными требованиями к уровню готовности педагогических работников соответствовать профессиональным стандартам, а внедрение и реализация ФГОС О УО, ФГОС

НОО ОВЗ дополняют и конкретизируют требования к готовности педагогических работников к обучению и воспитанию детей с ОВЗ.

В ГКОУ «Школа-интернат № 10» обучаются дети с легкой, умеренной, глубокой, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР, с РАС. Работа с данными нозологиями обучающихся несет колоссальную эмоционально - психологическую нагрузку, которая, непосредственно влияет на возникновение эмоционального выгорания педагогических работников. Профилактическая работа по эмоциональному истощению учителей должна носить системный характер, быть динамичной и направленной на сохранение физического и психического здоровья.

В основе профилактической работы с педагогами заложены здоровьесберегающие технологии, которые подразумевают повышение двигательной активности педагогических работников в течение рабочего дня. Потенциал двигательной активности недостаточно оценивается в качестве профилактической работы по эмоциональному выгоранию педагогов.

Изучение и анализ литературы по данному вопросу показал, что использование физических упражнений и игр недостаточно распространены в работе педагога-психолога, как средства профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Программа «В ритме танца» направлена на восстановление ритма жизни, возможности принимать информацию, желание участвовать в общественной жизни и быть открытым для межличностного взаимодействия.

Программа направлена на снижение уровня тревожности, психологических барьеров педагогических работников за счет организации мероприятий, основанных на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что является новшеством в работе школы.

Пояснительная записка

Программа «В ритме танца» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- ✓ Конституция Российской Федерации;
- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

- ✓ Санитарных правил 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 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации");

Цель программы – разработка и внедрение системы мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников ГКОУ «Школа-интернат № 10».

Задачи программы:

- развивать информационно-теоретическую компетентность педагогов;
- формировать у педагогов направленность на здоровый образ жизни;
- формировать позитивную позицию к работе и жизни;
- развивать навыки безконфликтного общения с родителями, обучающимися и коллегами, умение рационально использовать своё время.

Целевая аудитория: педагогические работники, обучающие детей с умеренной, глубокой, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР, с расстройством аутистического спектра.

Сроки реализации программы: сентябрь-декабрь 2022г.

Вид программы: краткосрочная.

Условия реализации программы и формы работы

Программа «В ритме танца» предполагает включение всех педагогических работников в творческую активность, удовлетворение их физической потребности в движении и поднятие эмоционального фона. Программа позволяет учитывать возрастные особенности, особенности состояния здоровья и уровень физических возможностей, адаптировать содержание программы и модифицировать задания.

Системный характер мероприятий позволяет осуществлять последовательную подачу материала, включать повторение усвоенных упражнений и комплексов, что положительно влияет на психологическое состояние педагогов, создавая ситуацию успеха.

Изученные комплексы упражнений интегрируются в различные виды деятельности, способствуют обогащению двигательного опыта и созданию благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни.

Формы работы

1. Групповая работа– социально-психологические тренинги и групповые консультации, обучающая психодиагностика, групповая аэробика, игры.
2. Индивидуальная работа направлена на выявление личностных особенностей восприятия педагогических работников проблем эмоционального

выгорания, проведение индивидуальных консультаций, занятий и подбор упражнений, направленных на снятие тревожности и напряжения.

Методы и приемы:

- Беседы;
- Релаксационные методы;
- Дыхательная гимнастика;
- Тренинги на сближение коллектива
- Наблюдение;
- Тестирование;
- Танцевальная аэробика;

Методики:

- Проективные рисуночные методики;
- Методика: «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе»;
- Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) (авторы методики — американские психологи К. Маслач и С. Джексон; адаптированная Н.Е. Водопьяновой);
- Методика «Человек под дождем».

Этапы реализации программы

1. Подготовительный этап.

- анализ существующих подходов к организации работы с педагогическим коллективом;
- изучение опыта работы по профилактической работе, направленной на предупреждение эмоционального выгорания педагогов;
- утверждение программы «В ритме танца»;
- подбор методик для диагностики педагогических работников;

2. Организационный этап.

- проведение первичной диагностики и обработка результатов;
- составление плана мероприятий совместно с учителем адаптивной физической культуры;
- ознакомление педагогических работников с программой «В ритме танца»;

3. Основной этап.

- организация системы мероприятий;
- проведение бесед;
- обучение методам и приемам релаксации;

4. Заключительный этап.

- проведение итоговой диагностики и обработка результатов;
- подведение итогов реализации программы «В ритме танца»

Календарное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Организация подготовительной работы	01.09.2022-19.09.2022

2.	Проведение диагностики «Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ)»	19.09.2022-26.09.2022 12.12.2022-19.12.2022
3.	Подбор мероприятий, музыкального сопровождения	26.09.2022-30.09.2022
4.	Беседа «НЕТвыгоранию»	03.10.2022
5.	Наблюдение «Танцуют все»	14.10.2022 18.11.2022 16.12.2022
6.	Изучение танцевальных движений под современную музыку	03.10.2022-12.12.2022
7.	Игры на сплочение коллектива «Пожалуйста»	10.10.2022
8.	Игры на сплочение коллектива «Веселый счет»	21.11.2022
9.	Игры на сплочение коллектива «Подарок»	14.12.2022
10.	Упражнения для саморегуляции	03.10.2022-12.12.2022
11.	Дыхательная гимнастика	03.10.2022-12.12.2022
12.	Проективные рисуночные методики. Методика «Человек под дождем»	19.12.2022-23.12.2022
13.	Аналитическая справка о реализации программы	26.12.2022

Ожидаемые результаты реализации программы «В ритме танца»

- Повышение качества использования знаний основ психологии в повседневной деятельности педагогических работников;
- Проведение профессиональной реабилитации работников педагогической сферы, специфика работы которых способствует нервно-психическому перенапряжению, и как следствие, возникновению синдрома профессионального, эмоционального выгорания;
- Оказание практической помощи педагогам и организация проведения работы по профилактике и преодолению «синдрома эмоционального выгорания»;
- Обеспечение педагогов необходимой психологической информацией, развитие умений и навыков предупреждения и преодоления временных трудностей в период осуществления профессиональной деятельности;
- Формирование способности поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности, как в отношении самих себя, так и в отношении других людей, в отношении собственной профессиональной деятельности и жизни вообще.

- Повышение эмоциональной устойчивости педагогических работников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- Развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания педагогическими работниками;
- Стабилизация уверенности в себе, формирование образа педагогического работника в структуре образа - Я;
- Снижение уровня тревожности у преподавателей и численности людей, готовых отказаться от профессиональной деятельности во имя сохранения собственного физического и психического здоровья;
- Повышение качества трудовых, профессиональных обязанностей;

Содержание программы

1.Беседа «НЕТвыгоранию» (приложение 1)

Цель: формирование представлений педагогических работников о понятии «Профессиональное выгорание», «Профилактика эмоционального выгорания»

Задачи:

- познакомить педагогов с рекомендациями по снятию напряжения;
- обучить методам и приемам снятия напряжения;
- сформировать представления о способах преодоления выгорания;

2.Игры на сплочение коллектива.

Цель: сплочение коллектива и построения эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- сформировать доверительные отношения в коллективе;
- развить ответственность и вклад каждого участника в решении общих задач;
- формировать благоприятный психологический климат в коллективе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развить умения работать в команде.

Упражнение «*Пожалуйста*»

Цель: поднять настроение и настроится на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, тот выбывает из игры или (выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его всерьез (обижаться).

Игра «*Узнай рисунок*» (хорошо ли Вы знаете друг друга)

Цели: помочь участникам глубже узнать друг друга; создать мотивацию к совместной работе.

Атрибуты: маркеры, листы бумаги.

Ход упражнения:

Тренер задает участникам вопрос: «Долго ли Вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?»

После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 минут свой портрет в этой команде, как Вы себя в ней видите, чтобы сказать «Вот это я». Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы, тренер собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки и прикрепляет к доске и проводит его обсуждение с группой по следующим вопросам:

- каков этот человек?
- кто это может быть?

Участники угадывают автора рисунка. После того, как группа узнала, кто был автором рисунка, тренер просит его рассказать о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).

Игра «*Веселый счет*»

Цель: снятие внутреннего напряжения и психологического дискомфорта.

Ход упражнения:

Тренер называет любое число, не превышающее количество участников в группе. Согласно этому числу (например, 5) должно синхронно подняться, не сговариваясь, 5 человек. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам.

Обсуждение:

Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

Упражнение «*Подарок*»

Цель: организация межличностного взаимодействия, формирование положительной мотивации, сближение коллектива.

Суть игры заключается в том, что изготавливаются карточки с именами и фамилиями педагогов и скручиваются, чтобы не было видно чья фамилия на карточке. Затем, происходит жеребьевка. Каждый педагог вытаскивает одну из карточек. Теперь каждый из участников игры должен в течение дня подарить подарочек, пожелания человеку, чью фамилию он вытянул. После окончания игры, одариваемый должен догадаться – кто же для него был «дедом Морозом».

3.Методика «Диагностика профессионального «выгорания»(К. Маслач, С.Джексон) (Приложение 2)

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Цель: определить степень выгорания педагогов.

4. Упражнения для саморегуляции.

Прием «Полет».

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

Прием «Расхождение рук»

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

Техника саморегуляции дыхания.

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

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

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

5. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Ладони»

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

Упражнение «Насос»

Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

Упражнение «Поворот головы»

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

Упражнение «Погончики»

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

Упражнение «Подтягивание»

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

6.Методика «Человек под дождем»Е.В.Романовой и Т.И.Сытько (Приложение 3)

«Человек под дождем» используется для взрослых людей.

При помощи данной методики определяем силу «Я». А также возможности преодоления фрустрации и противостояние стрессу.

7.Танцы с элементами оздоровительной аэробики на большой перемене.

Танцы организуются ежедневно учителем адаптивной физкультуры под современную музыку. Производственная зарядка проводится в течение 10-15 минут. Во время выполнения аэробных танцевальных упражнений педагогические работники получают положительные эмоции, раскрепощаются, взаимодействуют друг с другом и обучающимися.

8. Наблюдение «Танцуют все»

Метод наблюдения является доступным для организации и проведения диагностики.

Во время организации производственной зарядки определяется готовность педагога к эмоциональному взаимодействию по следующим критериям:

1. Приходит ли педагог в зал.
2. Выходит ли педагог танцевать.
3. Какое место в зале занимает.
4. Старается ли педагог повторить движения.
5. Смотрит ли педагог на учителя адаптивной физкультуры.
6. Вступает ли в зрительный контакт с другими педагогами.
7. Танцует один или старается «спрятаться» за детей.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный или актовый зал;

- музыкальная колонка, носитель информации (флешка);
- принтер;
- пакет диагностического инструментария и стимульный материал к диагностическим методикам;
- картотека игр и упражнений;
- раздаточный материал к занятиям, информационные листы.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Информац. Изд. Дом Фелин, 1996. – 256 с.
2. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.
3. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
4. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.
6. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998, № 8, С. 84-89.
7. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-64.
8. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. СПб: Питер, 2013.
9. Зеер Э.Ф., Попова Л.С. Влияние уровня креативности на преодоление барьеров профессионального развития педагогов // Образование и наука. 2012. № 1. С. 94–106.
10. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб: Питер, 2009.
11. Миллер Дж. Проактивное мышление. Как простые вопросы могут изменить вашу работу и жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
12. Общая психология: учебник / под ред. Р.Х. Тугушева и Е.И. Гарбера. М.: Эксмо, 2016.
13. Психология: учебник для студентов средних педагогических учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд. М.: Академия, 2012.
14. Столяренко Л.Д. Психология: учебник для вузов. СПб: Лидер, 2014.
15. Розин В.М. Психология: Наука и практика: учебное пособие. М.: РГГУ, Омега-Л, 2015.

16. Тихомиров О.К. Психология: учебник. М.: Высшее образование, 2006. 24. Упражнения для тренинга Тайм-менеджмент. <https://trainingtechnology.ru/category/>
17. И.А. Шляпникова Проективные методы психодиагностики. Учебное пособие под редакцией Е.Л.Солдатовой. ЮУрГУ, 2005 Челябинск / Кафедра психологии МОиНРФ Федеральное агентство по образованию Южно-Уральский государственный университет. стр.18-21
18. Гимнастика и методика преподавания под общей редакцией профессора В.М. Смолевского. Издание 3-е переработанное и дополненное. М. «Физкультура и спорт». 1987 стр. 135-136
19. Профилактика профессионального выгорания у педагогов. Серия «На пути к эффективной школе». Методическое пособие. И.В. Фокина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»; М.О. Цатурян, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» //Департамент образования Вологодской области. Вологодский институт развития образования. Вологда. 2018

Приложение 1

Беседа «НЕТвыгоранию»

Синдром профессионального выгорания - не медицинский диагноз, и вовсе не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьеры. Однако можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску *профессионального «выгорания»*, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и психолога относятся именно к этой категории.

Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов, а ведь среди педагогов и психологов в образовании подавляющее большинство - женщины. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Таким образом, следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь — с детьми. Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности в школе, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная учителем или воспитателем, негативно влияет на детей, их мотивацию к обучению и отношение к педагогу.

За учебный год мы с Вами попробуем снять напряжение, присущее каждому человеку, наполнить пространство энергией танца, порелаксировать, избавиться от внутренней зажатости и многое другое.

Гринберг приводит советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими. Так, он предлагает сделать следующее:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками — это ваша «группа поддержки».
4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.
5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги

релаксации, ведения переговоров и др.
 6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамейке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Существует много способов преодоления выгорания. Вот некоторые из них:

1. Научитесь, по возможности, сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении:

– резко встать и пройтись;

– быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

– измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Выполнение упражнений.

Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:

1) Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.

2) Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем, переключитесь на предмет, который перед вами.

3) Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь.

4) Широко зевните несколько раз.

5) Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону

6) Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

7) Расслабьте запястья и поводите ими.

8) Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.

9) Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

10) Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

11) Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

12) Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла.

Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом
 Данные советы, в дальнейшем, будут реализованы в виде брошюры.

Приложение 2.**Методика «Диагностика профессионального «выгорания»
(К. Маслач, С.Джексон)**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте, пожалуйста, по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мои подчинённые и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа всё больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Регистрационный бланк

Ф.И.О _____

Возраст _____ Пол _____ Дата _____

обследования _____

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6

19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение____Деперсонализация____ Редукция личных достижений____							

Ключ – трафарет к методике «Диагностика профессионального выгорания»

(вырезаются ячейки до баллов)

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6

12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение _____ Деперсонализация _____ Редукция личных достижений _____							

Обработка результатов:

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Интерпретация результатов

Эмоциональное истощение – сниженный эмоциональный фон.

0 – 15 баллов – низкий уровень;

16 – 24 баллов – средний уровень;

25 баллов и выше – высокий уровень.

Деперсонализация – отражает деформации в отношениях с другими людьми.

В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма,

циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

0 – 5 баллов – низкий уровень;

6 – 10 баллов – средний уровень;

11 баллов и выше – высокий уровень.

Редукция личных достижений – проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

37 баллов и выше – низкий уровень;

31 – 36 баллов – средний уровень;

30 баллов и меньше – высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Методика «Человек под дождем» Е.В. Романовой и Т.И. Сытько

Педагог сначала рисует человека, потом человека под дождем.

Методика «отвечает» на вопросы о педагоге:

- Как реагирует на ситуацию стресса
- Какими ресурсами обладает
- Может ли оставаться в реальности во время стресса
- Смотрим, какие модели поведения может продемонстрировать в стрессе.

Процедура проведения проективного психологического теста.

Перед началом тестирования педагогу предлагают расслабиться, не думать о чём-либо постороннем. Психолог даёт испытуемому лист бумаги формата А4, расположенный вертикально (если педагог настаивает на горизонтальном варианте, не стоит ему запрещать), и призывает приступить к рисованию: «Изобразите человека. Можете использовать то, что Вам больше нравится: краски, карандаши, фломастеры, пастельные мелки, маркеры».

Пострисуночный опрос 1:

Расскажите об этом человеке (смотрим- это реальное или идеальное «Я» с проекцией себя на этом рисунке).

С кем и где живет?

Какой голос?

Где учится?

Чем занимается, что делал вчера и так далее в зависимости от целей исследования.

Когда педагог закончит, нужно предложить ему ещё один чистый лист со словами: «А теперь представьте человека под дождём и нарисуйте его».

Пострисуночный опрос 2:

Сколько лет, что хочется сделать этому человеку в первую очередь?

Чего не хватает?

В чем нуждается?

Как вы думаете, каким может быть его настроение?

А как будет чувствовать, когда выйдет из-под воды?

Дождь неожиданный или согласно прогнозу?

Какой дождь на рисунке (гроза, проливной, мелкий, осенний, грибной, ливень)?

Было ли желание спрятаться от дождя?

Интерпретация теста.

Патологией будет считаться, когда существенно разниться рисунок 1 и 2.

Изображениедвигающегося человека-способность к активным действиям.

При смещении фигуры в верхнюю часть листа: склонность к уходу от действительности, потеря опоры. Защитные механизмы по типу фантазирования, чрезмерного неоправданного оптимизма. Положение фигуры в профиль или спиной- отрешение от мира. Внизу листа - незащищенность и депрессия.

Смещение фигуры влево- импульсивность; ориентация на прошлое, зависимость от материнской фигуры, может быть. Смещение вправо- ориентация на окружение, (отцовская фигура)

Если человек радостный под дождем, то это может говорить о его слабости Я. Разбираемся- он «засмеивает» сложности или это как-то по-другому?

Уходящая фигура-тенденция ухода от трудных ситуаций. Избегание неприятностей (особенно наблюдаемой с высоты птичьего полета).

Град- тяжкое испытание, может не выжить. Рисунок человека занимает более 2/3 листа по высоте- тревога как состояние на момент обследования, стрессовое состояние, иногда импульсивность, гиперактивность.

Трансформация фигуры, относительно первого рисунка Человека.

Увеличение- неприятности мобилизуют, делают более сильным. Но может и потеря почвы под ногами.

Уменьшение-потребность в защите и покровительстве. Невозможность взять ответственность за свою жизнь.

Трансформация фигуры, относительно центра.

При смещении от центра- ощущение внутреннего дискомфорта, потеря Я.

Изображение человека противоположного пола.

Определяет тип реагирования в сложной ситуации. «Включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей.

Изменение возраста. Указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если пропускаются части тела (ноги, руки, уши, глаза) – специфика защит и особенностей проявления «Я». Нет ушей- плохо слышит в ситуации стресса и т.п.

Возникновение отрицательного персонажа-негативизм, антисоциальность, иногда негативное самоопределение.

Несимметричный профиль:

-Голова в профиль, а тело в анфас- нарушение пространственного изображения.

-Тело в профиль, лицо в анфас- проверять наличие психотической части.

-Лоб и нос в профиль, глаза и нос в анфас проверка на органическое повреждение.

-фигура спиной- либо не желание открыться, либо конфликтность, замкнутость, противоречивость, негативизм.

Движение в разные стороны- повышение фрустрации, напряжение, пред психотические реакции.

Изменение возраста- мудрость (нужен расспрос).

Если изображена половина тела на рисунке, возможно, есть травматическое расщепление психики.

Функция одежды- защита. Это некий ресурс, как и зонт (смотрим, чтоб закрывал человека, если капли попадают под зонтик, обращаем внимание).

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите.

Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов в

поведении. Импульсного реагирования. Но смотрим что с каплями. Они могут и всюду проникать. Это сигнал о том, что прежние способы реагирования исчерпали себя.

Есть одежда и зонт, а дождя как такового нет- чрезмерная защита, много напряжения для того, чтобы изыскивать ресурсы.

Очень много всякой одежды- проверяем на психотическую структуру. Либо это крайняя экстравертируемость.

Схематичность-это может быть сопротивление.

Одежда без прикрытия- нет собственной состоятельности, чувства уважения к самому себе. Не решены проблемы с независимостью. Нет подготовки принять вызов. Если будет рассчитывать только на себя, то не сможет справиться с мельчайшим беспокойством.

Атрибуты дождя

Дождь-это помеха, нежелательное воздействие, побуждение к «закрыться», спрятаться.

Как воспринимает человек трудную ситуацию: редкие капли- временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные –тяжелая, постоянная.

Тучи- символ ожидания неприятностей. Обращаем внимание на количество туч, облаков, их плотность, размер, расположение. Депрессия- тяжелые грозовые тучи, заполняющие все небо.

Фрустрирующий компонент-это появление тучи в образе. Если найти место, где можно переждать- терапевтический процесс.

Ливневые облака, закрывающие солнце-подавленность и угнетение.

Ливень с ураганом- страдание и бурные чувства.

Темные облака и закрашенное солнце- невротическое поведение, чувство неполноценности, накопленные слезы. Может быть только что-то одно, расспрашиваем.

Лужи, грязь- символическое отражение последствий тревожной ситуации.

Смотрим на форму, глубину, брызги. Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи рисуют чувствительные люди, либо, когда много стресса.

Земля покрыта коркой льда- замерзшие переживания.

Или про пережитый прошлый опыт- расспрашиваем. Если в луже отражается сам человек-это про пребывание в длительной обиде.

Молния-символ нового цикла в развитии. И (или) драматического события в жизни человека.

Радуга- предвещает появление солнца и символизирует надежду, мечту, как вариант путь к совершенству. Может быть про что-то несбыточное.

Ветер- воздействия неподдающиеся управлению. Проверяем сильные чувства. Человек на ветру- потребность в любви, привязанности, тепле.

Имеет значение сила и интенсивность.

Зонт- изображение психологической защиты. Может быть, как связь с матерью и отцом. Купол- материнское начало, ручка- отцовское. Свернутый зонт- фаллический символ. Спрашиваем: что будет делать с этим зонтом? Опора на зонт- защиты есть, но не используются. Или демонстративность. Искажение и пропуск деталей. Область конфликта вытеснена в область бессознательного. Либо это отрицание поддержки.

Элементы интерпретации

Экспозиция: уходящий человек – связь с подсознательным желанием избегания трудностей, уклонения. Особенно правило действенно, если фигура изображена сверху, издалека; смещенный вниз человек – возможность удрученного настроения. Изображенный выше, чем на первом рисунке, человек – тенденция к отстранению от реальности, «без земли под ногами». Это склонность к фантазийному мышлению и сильной воодушевленности без причины; размещение правее – вектор направленности на окружение и авторитет отца; расположение левее – возможность всплесков, мыслей о держащем прошлом, а в ряде случаев, привязанность к маме. Трансформация фигуры: уменьшение фигуры свидетельствует о том, что педагогу необходима поддержка и защита со стороны сильных. Также тенденция к маленьким формам говорит о замкнутости и скрытности (проявляют эмоции медленнее); представление противоположного пола сигнал, указывающий на системный вид ответной реакции в непростой ситуации, копирование программ поведения у первичных агентов социализации(ближайшее окружение, т.е. семья); Отличие возраста «Человека под дождем» — самоопределение ситуации при учете жизненного опыта.

Человек:

Голова: большая– высокая значимость ума; маленькая – наоборот; отсутствует – эмоциональность и живость чувств. Глаза: большие – попутные «ореолов» и сложившихся стереотипных вещей. Чрезвычайное количество ее говорит о нужде в дополнительном внимании и взаимопонимании.

Тестовые показатели (показатель психомоторного тонуса)

Нажим:

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий:

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Характеристика линий, которыми рисуется контур фигуры:

Человека:

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

Размещение рисунка

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

То, что человек не может сказать про себя, подсознательно нарисует. Поэтому данный тест весьма хорош для определения проблем человека, который не может их сформулировать или стесняется заговорить о них.

Приложение 4.

Аналитический отчет о реализации программы «В ритме танца»

Цель данной программы - предупреждение эмоционального «выгорания»

Количество участников программы: в реализации программы принимали участие 26 педагогов ГКОУ «Школа-интернат № 10» г. Городец Нижегородской области, из них: педагог-психолог – 1 человек; логопед - 1 человек, преподаватели – 18 человек; тьюторы – 4 человека, воспитатели – 2 человека.

При реализации программы «В ритме танца» мы использовали много методов, приёмов, техник для достижения положительного результата. Программа задумывалась как способ уменьшения тревожности, психологического стресса педагогов. Предназначалась данная программа для педагогических работников «Школы-интерната № 10», где обучаются дети с легкой, умеренной, глубокой, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР, с РАС.

Реализация программы началась с проведения вводного тестирования по методике «Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон)

Проведенная входная диагностика показала следующие результаты.

По шкале «эмоционального истощения»

высокий уровень (Н) диагностирован у 6 человек, что составило 23,08% от общего количества специалистов.

Средний уровень (М) выявлен у 12 человек, что составило 46,15 % от общего количества диагностируемых.

Низкий уровень (L) «эмоционального истощения» показали 8 специалиста, что составило 30,77 % от общего количества диагностируемых.

Большинство педагогов не испытывают эмоционального истощения (76,92%). Но 23,08 % имеют высокий уровень по шкале «эмоциональное истощение», что проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости, равнодушии, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. Эта группа будет находиться под непрерывным наблюдением психолога.

По шкале «деперсонализация»

высокий уровень (Н) показали 4 человека, что составило 15,38 % от общего количества специалистов.

Средний уровень (М) выявлен у 14 человек, что составило 53,85 % от общего количества диагностируемых.

Низкий уровень (L) «деперсонализации» показали 8 специалистов, что составило 30,77 % от общего количества диагностируемых.

84,62 % педагогов не страдают безразличием, формальном выполнении профессиональных обязанностей, циничным отношением к коллегам и учащимся.

На поведенческом уровне «деперсонализация», а она определилась у 15,38 % педагогов, проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

По шкале «редукция профессиональных достижений»

высокий уровень (Н) показали 8 человек, что составило 30,77 % от общего количества специалистов.

Средний уровень (М) выявлен у 16 человек, что составило 61,54 % от общего количества диагностируемых.

Низкий уровень (L) «редукции профессиональных достижений» показали 2 специалиста, что составило 7,69 % от общего количества диагностируемых.

У 69,23 % нет повода для негативной оценки себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития.

Высокое значение этого показателя (в нашем случае, это 30,77 %) отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, принижении своих достижений.

С целью изучения эффективности реализации программы была проведена итоговая диагностика педагогов школы, принимавших участие в реализации программы. По итогам диагностики были получены следующие результаты.

По шкале «эмоционального истощения»:

высокий уровень (Н) диагностирован у 2 человек, что составило 7,69 % от общего количества специалистов (в начале программы — 6 чел. и 23,08 %);

средний уровень (М) выявлен у 15 человек, что составило 57,69 % от общего количества диагностируемых (в начале программы — 12 чел. и 46,15 %);

низкий уровень (L) «эмоционального истощения» показал 9 педагогов, что составило 34,62 % от общего количества диагностируемых (в начале программы — 8 чел. и 30,77 %).

По итоговому тестированию определилась тенденция снижения уровня эмоционального истощения по всем уровням. (Приложение № 1).

По шкале «деперсонализация»:

высокий уровень (Н) показали 1 человек, что составило 3,85 % от общего количества педагогов (4 чел. и 15,38 % в начале программы);

средний уровень (М) выявлен у 13 человек, что составило 50 % от общего количества диагностируемых (14 чел. и 53,85 % в начале программы);

низкий уровень (L) «деперсонализации» показали 12 педагогов, что составило 46,15 % от общего количества диагностируемых (8 чел. и 30,77 % в начале программы).

Мы наблюдаем тенденцию к снижению шкале «деперсонализация» по всем уровням в сторону положительной динамики. (Приложение № 2)

По шкале «редукция профессиональных достижений»:

высокий уровень (Н) показали 2 человека, что составило 7,69% от общего количества педагогов (8 чел. и 30,77 % в начале программы); средний уровень (М) выявлен у 18 человек, что составило 69,23 % от общего количества диагностируемых (16 чел. и 61,54 % в начале программы); низкий уровень (L) «редукции профессиональных достижений» показали 6 педагогов, что составило 23,08 % от общего количества диагностируемых (2 чел. и 7,69 % в начале программы). (Приложение № 3).

По итогам сравнительного анализа входной и итоговой диагностик, всем трем шкалам отмечается снижение высокого уровня, так: по шкале «эмоционального истощения» высокий уровень снизился на 15,39 %, по шкале «деперсонализации» на 11,53 %, по шкале «редукции профессиональных достижений» на 23,08 %. Таким образом, представленная программа показала положительные результаты по всем отслеживаемым характеристикам, что является показателем ее эффективности и валидности. В целях реализации программы мы проводили ознакомительную беседу, где педагогам были предложены упражнения дыхательной гимнастики и упражнений, способствующие предупреждению эмоционального выгорания, игры на сплочение коллектива «Пожалуйста», «Веселый счет», «Подарок», предложены упражнения для саморегуляции.

В декабре 2022 года в работе с педагогическим коллективом была реализована методика «Человек под дождем» под авторством Т.И.Сытько и Е.В. Романовой.

Данная методика является проективной. Направлена на раскрытие внутреннего мира личности, субъективных переживаний, чувств, мыслей, ожиданий. Важно было выяснить не то, как педагог действует, а то, что он чувствует и как может управлять своими чувствами.

Данный метод относится к экспрессивным техникам. Через рисунок педагог передает своё внутреннее состояние. Мы использовали данную методику как исследовательский подход, когда испытуемый адекватен и мы должны дать заключение об индивидуально-типологических особенностях человека.

Поведение педагога, его манера взаимодействовать с психологом дает очень ценную информацию. После того, как дана инструкция, педагоги часто могут испытывать неуверенность по поводу того, как выполнять задание и пытаются справиться со своим беспокойством различными способами.

Очень важно было зафиксировать все поведенческие реакции педагогов, активно использовался метод наблюдения.

Иногда задавался вопрос: «А что еще должно быть на рисунке?».

Много вопросов задавали педагоги, которым нужно было одобрение их действиям. Некоторые извинялись за то, что их рисунок получится недостаточно хорошим. Были и такие, которые проявляли излишнюю торопливость в исполнении рисунка.

Но можно однозначно, сказать, что рисуночный тест дополнил и подтвердил верность полученных результатов тестирований.

На протяжении периода реализации программы «В ритме танца», мы проводили наблюдения за педагогическим коллективом во время проведения аэробных упражнений. Изначально, отслеживалась реакция, точность выполнения, систематичность участия. Затем, мы наблюдали за тем, какое место занимает педагог в зале, прячется ли за спины коллег, стесняется ли, старается ли повторить движения за инструктором, находит или ищет визуальный контакт с коллегами.

В начале эксперимента некоторые педагоги воспринимали данную методику, как повинность (30,77 %). Часть педагогического коллектива пыталась скрыться за огромным количеством работы (7,69 %). Были те, кто стеснялся. Но, в последующем, с учетом ежедневных занятий, это стало входить в привычку, без которой трудно жить.

Учителя активно включились в нашу программу, всячески поддерживали ее, откликались на все рекомендации психолога, участвовали во всех мероприятиях программы. На сегодняшний момент, мы можем наблюдать следующую картину – педагоги с желанием идут на аэробику. Чаше приходят с детьми, которым тоже интересно участвовать в подвижных мероприятиях. Таким образом, все получают заряд энергии, снятие эмоционального напряжения, понижение уровня тревожности, что необходимо в условиях нашей школы. (Приложение № 4).

Во время выполнения аэробных танцевальных упражнений педагогические работники получают положительные эмоции, раскрепощаются, взаимодействуют друг с другом и обучающимися.

Выполнением данной программы, мы хотели доказать, что аэробные ежедневные занятия положительно влияют на эмоциональное состояние педагогов. Мы видим улучшение самооценки педагогов, отрицание негативизма и их желанию позитивного настроения на каждый день. За короткий срок нам удалось полностью реализовать программу «В ритме танца».

Наша школа продолжит работу по заданной теме. И мы уверены, что положительный результат будет достигнут.







