

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЮДИНА АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВИЧА»
(МАОУ «СОШ № 21»)**



Н.В. Кульшина

**Дополнительная общеразвивающая программа
по профилактике профессионального выгорания педагогов
«В гармонии с собой»**

Срок реализации: 6 месяцев

Северодвинск, 2023

Пояснительная записка

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.) [12].

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов связана с большими нервно-психическими нагрузками. Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися [12].

Одним из направлений работы психолога может стать психопрофилактика эмоционального напряжения (стрессов, срывов) у педагогов. Научиться управлять своими эмоциями, контролировать свое психическое состояние — это гарантия повышения психологической культуры, общей культуры, шаг к самосовершенствованию.

Данная программа способствует актуализации потенциала личности педагога и адаптирована при работе с ними в течение двух лет.

Цели программы:

1. Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания учителя и влияние на качество образовательного процесса. 2. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Задачи программы:

1. Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
2. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
3. Формировать умение контролировать свое поведение.

Факторы, определяющие содержание работы:

1. Причины, вызывающие эмоциональное выгорание (повышение эмоционального напряжения).
2. Внешнее проявление.
3. Способы выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности, через творчество.

Формы работы:

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. При чем практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

Организация занятий.

Занятия проводятся с группой педагогов 20 человек, 1 раз в неделю. Длительность одного занятия — от 1 часа до 1,5 часов. Для проведения занятий желательно просторное помещение.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Этапы	Врем	Задачи	Средства	Роль ведущего
Начало работы	5-10 мин	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5-10 мин	Объединение, сплочение группы. Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	Обозначение правил и границ. Обеспечение безопасности участников
Основная часть	45-60 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, психодрама и т. д.)	Дать определенную информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Разминка	10-15 мин	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение.	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Завершение занятия	10 мин	Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии		
Рефлексия	10 мин	Ответить на вопросы по итогу занятия: • Что для меня было важно? • Что было трудно? • Что понравилось?		Эмоциональная поддержка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Методы	Кол-во часов	Дата
1.	«Синдром эмоционального выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	Ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния	Беседа, элементы игротерапии, арт-терапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	
2.	Условия эффективного общения	Знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры, формированию навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	
3.	Коммуникативные позиции в педагогическом общении	Познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения. Осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2	
4.	Общение в конфликте	Дать рабочее определение конфликта; способствовать понижению собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	1,5—2	
5—7	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	4,5—6	
8—10	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	4,5—6	
ИТОГО 15-20 часов, 10 занятий					

Составление коллажа.

Участники занятия делятся на группы (по 4—5 человек). Каждая группа составляет коллаж на тему: «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение».

В конце участники представляют свои работы.

Примечание: В случае затруднения участников при назывании способов ведущий предлагает свои варианты.

4 этап: Рефлексия. *Материал:* мягкая игрушка

Задачи: осознание темы; сплочение группы.

Описание: Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

— Что для меня было важно? — Что было трудно?

— Что понравилось?

Занятие 2 «Условия эффективного общения»

Цели: знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры; формирование навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка; таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроениями на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Таблички с именами участников рекомендуется использовать те же, что были на 1-м занятии.

2 этап: Разминка.

Задачи: разрядка; сплочение участников группы.

Игра «Шишки, желуди, орехи». [

Группа разбивается на тройки, которые встают в колонки по трое, лицом в круг.

Первые в колонке — «шишки», за ними — «желуди», за ними — «орехи». Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, в том числе и ведущий. Все участники получают новые названия, соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить с особенностями общения, которые способствуют установлению более продуктивного контакта и эмоционально-благоприятного фона настроения в процессе общения; отработать навык делать комплименты.

Мини-лекция: «Что же такое общение?»

Общение — это прежде всего взаимодействие с окружающей действительностью и, конечно, с самим собой, когда мы анализируем свои поступки, задаем себе вопросы и отвечаем на них.

Общение многогранно, многолико, и от правильности выбранного стиля «лика» зависит, порой, многое.

Когда мы смотрим фильмы о разведчиках, то невольно завидуем их умению располагать к себе нужных людей, сказать каждому особые слова, которые производят на собеседника точно рассчитанное впечатление и сделать это всегда вовремя, в специально созданной ситуации.

Конечно, и разведчики, и дипломаты проходят специальную подготовку, в том числе и по психологии. Недаром из всех учебных заведений, пожалуй, самой большой тайной окутаны разведшколы, и МГИМО скрыт от простых смертных за 7-мью печатями.

Что же так тщательно скрывают от нас профессионалы? А скрывают они, смешно сказать — мелочи!

Профессионал ведь потому и профессионал, что владеет системой мелочей, умело использует то, мимо чего другие пройдут, не за метив. Мелочи, которые творят настоящие

**Конспекты занятий с педагогами в рамках цикла по теме:
«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**

**Занятие 1 «Синдром эмоционального выгорания, естественные способы
саморегуляции эмоционального состояния»**

Цели: познакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.

1 этап: Начало работы.

Задачи: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроения на работу.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: «Имена-качества», обмен чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2—3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Марина, мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом ведущий должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение; разрядка. *Игра «Черные шнурки».*

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

— у кого есть брат, сестра; — у кого два глаза;

— у кого есть дети и т. п.

Задача — всем найти место, в том числе и ведущему.

Примечание: Важно, чтобы содержание формулировок так или иначе задействовало всех участников круга. При этом уместны формулировки, содержание которых «оставит» участников круга на местах.

3 этап: Основная часть.

Задачи: настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, «мозговому штурму»; активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Материал: таблица «Признаки и симптомы выгорания»; лист ватмана, маркеры или фломастеры.

Мини-лекция.

«Профессиональная деятельность занимает особое место среди различных видов социальной деятельности и занимает более 2/3 сознательной жизни человека. Очевидно, что процесс профессионального становления является одним из наиболее важных направлений проф. деятельности.

По мнению большинства авторов, профессионалом можно назвать такого человека, который овладел нормами проф. деятельности и осуществляет их на высоком уровне. Однако, воздействие профессии на личность может носить и обратный характер: распространение проф. привычек, стереотипов поведения неблагоприятно влияют на работу, отношения в быту, дружеское общение. Подобные примеры являются проф. деформацией личности (отрицательное влияние профессии на психологические характеристики человека). Одним из проявлений проф. деформации является феномен «эмоционального выгорания», свойственный для профессионалов, работающих с людьми». *Материал:* таблица «Признаки и симптомы выгорания».

Далее участники с помощью метода «мозговой штурм» обозначают причины возникновения «эмоционального выгорания».

Упражнение «Ромашка».

С помощью метода «мозговой штурм» участники круга предлагают различные способы регуляции эмоционального состояния.

чудеса в умелых руках. Хотите пример?

Профессор Трусов сочинил для своих студентов сказочку, она так и называется «Психологическая сказочка профессора Трусова» [4].

Далее идет чтение (см. Приложение).

Ведущий: Эта сказка, кстати, поможет нам запомнить один из законов психологии общения: самый простой путь не есть самый короткий.

По мнению американского психолога Бэрна в нас живут 3 человека, по своему воспринимающих мир:

• Родитель. • Взрослый. • Ребенок.

Родитель — система жизненных стереотипов, сформированных в результате воспитания, знания того, как необходимо вести себя в той или иной ситуации.

Это область — надо.

Ребенок — сфера эмоций, юмора, творчества, любви, чувства собственного достоинства.

Это область — хочу.

Взрослый — сфера знаний, информации, трезвого анализа. Он выступает своеобразным «весовщиком» между надо — хочу.

Взрослый — область «разумно».

Отсюда — основной закон искусства нравиться людям: делать подарки ребенку и не дразнить родителя своего собеседника.

Есть еще одно правило: «Правило 15 секунд».

Оно гласит, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с нами.

Чтобы благополучно пройти через «минное поле» 15 секунд, необходимо использовать правило 3 плюсов.

Специалистами замечено: чтобы с самого начала знакомства расположить к себе собеседника, надо дать ему, как минимум, 3 психологических плюса, т. е. сделать приятные подарки его ребенку.

Наиболее универсальные:

1. Compliment.
2. Улыбка.
3. Имя собеседника и поднятие его статуса.

Комплимент — бывает косвенный, «минус-плюс», сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент.

Косвенный — мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику-ружье, родителю-ребенка.

«Минус-плюс» — мы сначала делаем маленький минус, а потом большой плюс. («Я не могу сказать, что вы хороший работник, вы — просто незаменимый специалист»). Но здесь следует придерживаться одного правила: «минус» не должен перевесить «плюс».

Сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент. («Я хотел бы иметь такого же сына, как вы»).

Здесь тоже есть ряд правил:

1. Существование теплых и доверительных отношений между собеседниками.
2. Партнер должен знать, сколь важно для вас то, с чем мы сравниваем.

Упражнение.

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается задание: сделать 3 комплимента предполагаемому ученику, либо любому из участников по каждому из трех типов, т. е.:

- косвенный,
- «минус-плюс»,
- сравнение с чем-то близким.

В заключение ведущий спрашивает участников, что было трудно, что понравилось?

Игра «Поросята и утята».

Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят», как на «первый, второй,

третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих собратьев.

Примечание: Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Безопасное помещение.

4 этап: Рефлексия.

Задачи: Сплочение, разрядка. Навык разговора о чувствах.

Описание: Ресурсный круг :

— Что было важно? — Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 3 «Коммуникативные позиции в педагогическом общении»

Цели: познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения; осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. *Материал:* мягкая игрушка, таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задача: сплочение, ощущение общности группы.

Игра «Разгоняем паровоз».

Участники по кругу хлопают в ладоши по 2 хлопка. Необходимо постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем — обратный процесс.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить с основными моделями педагогического общения; отработать навык использования моделей общения в конкретных ситуациях.

Материал: плакат со схематичным изображением 3-х моделей педагогического общения.

Мини-лекция.

Сегодня мы поговорим об особенностях педагогического общения, которое имеет определенную структуру. Общаясь с учащимися, их родителями, коллегами по работе, руководством школы, членами своих семей, а также в зависимости от условий складывающейся ситуации, учитель занимает определенные коммуникативные позиции:

- позиция «над»;
- позиция «сообща»; • позиция «под».

Позиция «над» характеризуется тем, что активным субъектом общения выступает учитель. Он проявляет инициативу, осуществляет планирование, контроль, управление ситуацией, реализует свои цели. Партнер по коммуникации является зависимым от учителя как ведущего объекта общения.

Позиция «сообща» реализуется в общении двух равных партнеров, при котором они оба проявляют инициативу и активность, стараются учитывать цели и интересы друг друга.

В позиции «под» учитель занимает подчиненное положение относительно партнера по общению.

Для более успешного выполнения педагогической деятельности учитель должен уметь занимать коммуникативные позиции в зависимости от того, с кем и когда он вступает в коммуникативный контакт [3].

Задание. Участникам предлагается подумать и решить, какие из перечисленных позиций или типов коммуникации характерны при взаимодействии в следующих моделях:

- «учитель — ученик»; • «учитель — учитель»;
- «учитель — администратор»; • «учитель — супруг».

Вывод: в первом случае монопольное владение учителем позицией «над» ведет к подавлению личности учащегося, снижению интереса к учению. Но и во втором случае полное равноправие преподавателей со школьниками может обернуться анархией в школе

и увеличением числа асоциальных поступков.

Другим словом, необходимо дифференцированно подходить к выбору средств общения в зависимости от ситуации и возраста школьника, с которым общается педагог.

Упражнение.

Участники разбиваются на 2 команды. Каждой команде дается задание.

№ 1: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «над».

№ 2: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «сообща».

Вывод: тип «над» может быть эффективным в коммуникативных контактах с учащимися младших классов, стремящихся к опеке старшего, в учебной деятельности которых необходимы управление и контроль учителя. Она сохраняет свое значение в контактах учителя с учащимися средних и старших классов, но только в ситуации обучения (на уроке). Учитель должен держать дисциплину на уроке, давать знания, выполнять учебную программу. Его строгость и требовательность, самодисциплина и высокий профессионализм выступают образцом для старшеклассников.

Но вот урок закончился, и ситуация изменилась. Во внеурочном общении со школьниками учитель должен уметь гибко перестраиваться и занимать коммуникативную позицию «наравне», знать интересы и желания учеников, понимать их личные проблемы.

Игра «Слепой паровозик».

Участники разбиваются на команды по 4—6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, остальные — слепые.

Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Каждый из команды должен побывать на разных местах, в том числе головой паровозика. *Примечание:* Просторное, безопасное помещение. Ведущий следит за безопасностью.

4 этап: Рефлексия.

Задачи: Сплочение, разрядка. *Описание:* Ресурсный круг: — Что было важно?

— Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 4 «Общение в конфликте»

Цели: дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка, таблички с именами участников. *Описание:* Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение участников группы; развитие навыков невербального общения.

Игра «Светофор».

Участники делятся на две равные команды. Участники одной из команд садятся на стулья в круг, остальные встают сзади стульев. Ведущий тоже берет стул, ставит его в круг, но у него нет «пассажира». Задача того, у кого нет «пассажира», с помощью мимики переманить его к себе с любого другого стула. Задача того, кто стоит сзади — удерживать «пассажира». После 5 минут игры участники меняются ролями.

Примечание: Если команды разделились не поровну (есть нечетное число), то ведущий в игре не участвует.

3 этап: Основная часть.

Задачи: обозначить области, в которых следует развивать свои способности; отработать навык использования приема «Я — высказывание»; расширять практический опыт поведения в конфликте.

Описание: Ведущий записывает посередине доски слово «конфликт». Затем, обращаясь к группе, предлагает описать «это» другими словами. Например: «Что такое, по-вашему,

конфликт?» Варианты ответов записываются на доске.

После коллективного описания «портрета» конфликта проводится анализ данного материала. В ходе анализа необходимо обратить внимание на бытовое определение конфликта: «Конфликт — это ссора...», разделив при этом поведенческие, содержательные и эмоциональные компоненты конфликта.

Пример: «Вы идете по коридору школы, видите двух ваших знакомых, которые разговаривают между собой. При вашем приближении они замолкают, обмениваются многозначительными взглядами и понимающе улыбаются друг другу. Пройдя мимо, вы невольно оборачиваетесь и видите, они быстро отводят глаза и начинают что-то говорить друг другу. Между вами не произнесено ни единого слова, но вы уверены, что это — «конфликт».

Вопрос: «Есть ли в этой ситуации то, что характеризует ссору : громкие крики, взаимные оскорбления?» [4]

Вывод, который делает группа, резюмируется ведущим: «Да, конфликт — это не всегда ссора. Ссора может сопутствовать конфликту, но это всего лишь неконструктивный способ выражения накопившихся эмоций. Так что же такое конфликт?»

Упражнение.

Участники делятся на группы (от 3 до 5 человек). Каждая группа получает задание подготовить небольшую сценку на 3—5 минут, которая дополнит коллективный «портрет» конфликта. Тема может быть любой, главное, чтобы было видно, что это — конфликт.

После показа сценок проводится анализ увиденного и рефлексия.

Вопросы:

- Что общего было во всех сценках?
- Какие чувства вы отметили у себя во время выполнения этого упражнения?
- Какими могут быть последствия этих конфликтов?
- Каким может быть положительное воздействие конфликта на его участников?

Вовремя обсуждения ведущий обращает внимание на то, что было в конфликтных взаимоотношениях при «давлении» словами, интонацией. Неудивительно, что многие из них стараются избежать конфликта. Их девиз: «Никто не выигрывает в конфликте, поэтому я ухожу от него». Этот вид поведения так и называется — «избегание» (черепаха), своеобразный уход от проблемы.

Далее ведущий знакомит участников группы с остальными видами поведения в ситуации конфликта:

- Конкуренция (акула). Стратегия хищника.
- Компромисс (лиса). Взаимные уступки.
- Приспособление (плюшевый медвежонок). Сглаживание острых углов.
- Сотрудничество (сова). Широко открытые глаза, не скрывающие своих интересов. Видит ситуацию в целом «с высоты птичьего полета».

Вопросы:

1. В каком виде поведения в конфликте партнер «давит»?
2. В каком виде поведения в конфликте партнер может почувствовать себя «задавленным».

Работа с таблицей.

Участникам предлагается заполнить таблицу «Как я обычно реагирую на конфликтную ситуацию».

«Я — высказывание» как один из способов общения в конфликтной ситуации.

Признаки «Я — высказывания».

1. Это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.
2. Это конструктивная альтернатива «Ты — высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность перекладывается на другого.
3. Позволяет обозначить проблему и при этом взять ответственность на себя.

Схема «Я — высказывания».

«Я — высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на те

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить участников группы с понятием «творчество», способами развития творческого мышления; создание возможностей и влияния творческих приемов на самочувствие, активность, настроение.

Материал: листы с заданиями для каждой команды, цветные карандаши, ручки, листы бумаги.

Описание:

Ведущий: «Мы живем в эпоху бурных изменений. Человек вынужден реагировать на них, но часто бывает к ним не готов. Для того, чтобы выжить в ситуациях постоянных изменений, чтобы адекватно на них отвечать, человек должен активизировать свой творческий потенциал. Ученые считают, что между психическим, физическим здоровьем и творческим характером нашей жизни прослеживается прямая связь.

Добавить в свою жизнь элементы творчества — это значит разрешить себе быть:

- открытым всему новому и неожиданному;
- гибким, т. е. быстро перестраиваться с одной идеи на другую;
- смелым, комбинируя и соединяя, казалось бы, несоединимое;
- рискованным, т. е. не боящимся шагнуть за навязанные стереотипы».

Таблица «Способы развития творческого мышления» [12].

Решение творческих задач.

Участники делятся на команды по 4—5 человек (не более 6 команд). Для каждой команды приготовлен стол, на котором находится творческое задание. Столы расставлены в круговую. На выполнение задания отводится 3 минуты, затем звучит гонг, и участники переходят к левому столу. Каждая команда, подойдя к столу, обнаружит ответы предыдущей команды.

Ей следует дополнить их или предложить свою версию. На листе ответов вписывается номер команды и ответ. Ведущий дает сигнал к началу работы. По завершению времени слова ведущего:

«Спасибо! Время вышло. Вернитесь на свои места. Вы пробовали свои творческие способности в разных видах творческих заданий. А сейчас давайте посмотрим, что у нас получилось».

Подведение итогов работы групп.

Примечание: (См. Приложение), Нацеленность не на время, не на правильность, а на **ОРИГИНАЛЬНОСТЬ** (в творчестве понятие правильности весьма ограничено).

Упражнение «Подарок».

Участники встают в круг. Им предлагается представить, что сейчас каждый из них пойдет на день рождения к своему соседу, стоящему справа. Необходимо подумать о том, какой подарок вы подарите. Затем каждый выходит в центр круга и без слов, только с помощью мимики и жестов, показывает, что он хочет подарить. Тот, кому подарок адресуется, должен отгадать название. Если название не отгадывается, то отгадать его помогают остальные участники.

4 этап: Рефлексия. *Описание:* Ресурсный круг: — Что было важно?

— Что было трудно? — Что понравилось?

Занятие 6 «Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания»

Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: настрой на групповую работу; развитие беглости мышления, воображения.

догнать, а водящий встает третьим в любую из пар, тогда тот, кто стоял первым в кругу в данной паре, становится водящим. Если ведущий догоняет водящего, то они меняются ролями.

4 этап: Рефлексия. *Описание:* Ресурсный круг: — Что было важно? — Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 7 «Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального выгорания»

Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

Описание: На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача — не становясь на пол, построиться в правильном порядке.

3 этап: Основная часть.

Задача: активизация механизмов творческого процесса.

Упражнение.

Инструкция: «Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное или растение вы бы выбрали».

Упражнение «Новые дорожные знаки».

Инструкция: «Трудно представить современный город без дорожных знаков: предупреждающих, предписывающих, запрещающих и т. д. Дорожные знаки помогают регулировать движение, информируют о состоянии дороги, предупреждают о возможной опасности. И, хотя дорожных знаков много, все же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в «азбуке дорог». Помогите работникам ГАИ и нарисуйте новый дорожный знак, который, возможно, скоро появится на отдельных участках дороги. Эти знаки относятся к категории «предупреждающие» и называются так:

— «Осторожно: глухие старушки»;

— «Осторожно: низко летящие кометы»; — «Осторожно: жидкий асфальт»;

— «Осторожно: злые террористы»; — «Осторожно: неприятные запахи».

Упражнение «Частушка».

Частушка — уникальное явление в народном творчестве. С одной стороны, частушка исключительно проста по форме — всего 4 рифмованные строчки. Но, с другой стороны, сочинить частушку не просто. Ведь в 4 строчках надо рассказать целую историю, случай из жизни, причем рассказать с юмором, используя намеки, умолчания, аллегории и ассоциации. Вот пример несложной частушки:

Ходит Ванька по деревне, Девкам улыбается —

У него вставная челюсть, Рот не закрывается.

Попробуйте придумать рассказ — частушку, которая оканчивалась бы такими словами:

— ...глаз не открывается; — ...брови осыпаются; — ...зуб давно качается; — ...уши развеваются;

— ...нос не помещается».

Упражнение.

Инструкция: «Когда я скажу “начали”, каждый из вас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования. На рисование у вас будет 15 секунд. Через 15 секунд я

попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того, как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не вернется к своему хозяину».

Обсуждение.

Примечание: Работа в группах.

Игра «Дракон».

Все участники встают в цепочку. Первый — «голова дракона», последний — «хвост». Голова должна поймать хвост.

4 этап: Рефлексия. *Цель:* разрядка.

Описание: Ресурсный круг: — Что было важно?

— Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 8 «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: развитие внимания, сообразительности; разрядка.

Игра «Шестерка».

Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 ит. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до 3-х оставшихся наиболее внимательных игроков.

3 этап: Основная часть.

Задачи: вспомнить способы снятия напряжения; предложить новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

Описание: Участники вспоминают естественные способы снятия нервно-психического напряжения (см. занятие 1).

Ведущий предлагает вспомнить или придумать новые способы. Возможные варианты:

1. Скомкать газету и выбросить ее.
2. Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить.
3. Покричать то громко, то тихо.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Смотреть на горящую свечу.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
7. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнение «Прощай, напряжение».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше».

Анализ:

— Как вы себя чувствуете?

— Расстались ли вы со своим напряжением? — Ощущения до и после упражнения.

Упражнение «Ааааа и Иииии».

Участники стоят в кругу.

Инструкция: «Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом

выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута).

Упражнение «Волшебный лес чудес».

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: “лес — роща” и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по “лесу”. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ:

— Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

— Ваши чувства, когда вы были деревьями?

— Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

4 этап: Рефлексия.

Цель: сплочение, разрядка.

Упражнение «Храм тишины».

Медитативно-релаксационное упражнение.

Ведущий предлагает участникам сесть поудобней, закрыть глаза и дает инструкцию.

Ресурсный круг:

— Что было важно? — Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Примечание: См. Приложение.

Занятие 9 «Способы снятия нервно-психического напряжения, поведение в стрессовой ситуации»

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Работа в круге.

2 этап: Разминка.

Задачи: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Игра «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются.

3 этап: Основная часть.

Задача: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце; цветная и белая бумага, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к работе и т. д.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к тому, что вам приходится

выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости[12].

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах обычно расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание близким людям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Банк способов саморегуляции. Упражнение «Мудрец из храма». Упражнение «Солнечная поляна».

Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов».

Примечание: См. Приложение на с. 44; банк способов саморегуляции на с. 42.

4 этап: Рефлексия. *Описание:* Ресурсный круг: — Что было важно?

— Что было трудно? — Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие 10 «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Работа в круге.

2 этап: Разминка.

Задачи: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу; развитие тактильного восприятия.

Упражнение «Друг к дружке».

Инструкция: «Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: “Друг к дружке”, — вы должны найти себе пару. После того, как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: “Друг к дружке!” Теперь пожмите друг

ЛИТЕРАТУРА

1. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. — М., 1998.
2. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. — СПб., 2001.
3. Резапкина Г. В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. — М., 2000.
4. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии. — М., 2002.
5. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. — М., 2001.
6. Вачков И. Психотехнические игры и упражнения. — М., 2002.
7. Прутченков Н. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. — М., 1991.
8. Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения. — М., 1997.
9. П р я ж н и к о в Н. С. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. — М., 1997.
10. Интернет – ресурсы программы:
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/03/15/programma-po-profilaktike-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>