

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска
детский сад № 29 «Елочка»

**Семинар-практикум
«Синдром эмоционального выгорания»**

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»
Зайцева И.А.

**План
проведение семинара-практикума
«Синдром эмоционального выгорания»**

Цель проведения: профилактика профессионального эмоционального выгорания.

Дата проведения	Мероприятия	Ответственный
	Теоретическая часть	
10.2021.	Консультация «Что такое «эмоциональное выгорание»? Памятки. «Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания»	Педагог-психолог
11.2021	Консультация «Что такое психосоматика?»	
12.2021	Консультация «Три стадии синдрома сгорания» Тест «Нет ли у вас синдрома выгорания»	
	Практическая часть	
01.2022.	Занятие №1 для педагогов по профилактике педагогического (профессионального) выгорания.	Педагог-психолог
02.2022	Занятие №2 для педагогов по профилактике педагогического (профессионального) выгорания.	
03.2022	Занятие №3 для педагогов по профилактике педагогического (профессионального) выгорания	
04.2022	Занятие № 4 для педагогов по профилактике педагогического (профессионального) выгорания.	

Теоретическая часть

Что такое «эмоциональное выгорание»?

Представители многих профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, в том числе педагоги дошкольных образовательных учреждений, нередко отмечают у себя симптомы эмоционального утомления и опустошения. В психологии это явление известно как «эмоциональное выгорание» — выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Бойко В.В., 1996). «Эмоциональное выгорание» отрицательно сказывается на исполнении педагогом профессиональной деятельности, на его отношениях с детьми, родителями и коллегами, не говоря уже о том, что оно является сигналом психологического неблагополучия самого педагога.

Как педагогу уберечь себя от «эмоционального выгорания», от профессиональной деформации?

Известно, что педагогическая деятельность отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой. Педагогу дошкольного учреждения приходится постоянно расходовать свою эмоциональную энергию, подкрепляя ею разные аспекты общения: внимательно выслушивать детей и их родителей, сопереживать, сострадать, сочувствовать; усиленно запоминать и интерпретировать информацию; быстро принимать решения. С увеличением количества детей в группе детского сада увеличивается и психоэмоциональная нагрузка на воспитателя, что негативно сказывается на воспитателе, на детях и на их взаимоотношениях. Педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье детей. Это очень высокая ответственность, и как результат - нервное перенапряжение педагога. А если к этому добавить многочисленные проверки, аттестации дошкольных учреждений, неблагополучный психологический климат в коллективе, то картина внешних факторов, вызывающих «эмоциональное выгорание», будет ясна. Плюс ко всему в каждой группе детского сада найдутся особенно «трудный ребенок» и особенно «трудные родители», на которых эмоциональных сил у педагога уже и не хватает.

Внутренними факторами, вызывающими «эмоциональное выгорание» у педагога, могут быть его личностные качества — такие как чрезмерная эмоциональная сдержанность или, наоборот, слишком выраженная склонность к соучастию, сопереживанию. В том и в другом случае уже нарушено эмоциональное равновесие личности, остается один шаг до «эмоционального выгорания».

ПАМЯТКА

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

- ✓ Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- ✓ Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ Проще относитесь к конфликтам на работе;
- ✓ Как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.
- ✓ Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранять хорошую спортивную форму, что помогает вам остаться психически устойчивыми.
- ✓ Сохраняйте положительную точку зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.
- ✓ Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок.

Помните: работа - всего лишь часть жизни.

ЧТО ТАКОЕ «ПСИХОСОМАТИКА»?

Наш организм отражает все то, что мы тщательно скрываем самих себя. Но рано или поздно накопившиеся проблемы дают о себе знать, проявляются в виде тех или иных заболеваний. «Плачет мозг, а слезы — в сердце, печень, желудок...» — писал известный ученый врач и психолог Александр Лурия.

Термин «психосоматика» был введен в научный обиход 180 лет назад немецким врачом Хейнротом. Мы называем какие-либо болезненные проявления психосоматическими только в том случае, если нам удаётся установить прямую зависимость возникновения этих симптомов от соответствующих психоэмоциональных факторов, каких-то конкретных событий. И конечно, нет нужды искать психологические истоки каждой

простуды или головной боли — есть множество болезней, имеющих вполне естественные причины.

Если весной в ответ на цветение растений у человека начинается сенная лихорадка, мы не можем говорить про психосматику. Но бывает, что этот господин начинает мучительно чихать, как только переступает порог кабинета одного из директоров фирмы, в которой работает. Его руководитель — тяжелый по характеру, желчный человек, с которым у нашего героя не сложились отношения. И у него в прямом смысле проявляется аллергия на директора.

Или другой пример. Молодому бизнесмену предстояло отправиться в ответственную и опасную командировку — была реальная угроза потерять не только большие деньги, но и жизнь. Ехать не хотелось - но и отказаться он не мог. В результате у него отнялась нога—редчайший в наше время случай истерического паралича. Паралич длился чуть больше недели, и, когда ситуация разрешилась, все благополучно прошло — болезнь уже сослужила свою службу.

Все это напоминает ситуацию с прилежным школьником, у которого неожиданно поднимается температура как раз накануне контрольной. Послушный ребенок не может просто прогулять признать, что не выучил урок и получить по контрольной двойку. Ему необходимо алиби — реальная, весомая причина, на основе которой он может законно пропустить контрольную. Кстати, если родители оставляют такого ребенка дома из-за насморка, то, повзрослев, с большей долей вероятности сляжет с гриппом накануне важной встречи.

Все примеры развития психосоматических механизмов. В психологии даже есть такое понятие — вторичная выгода симптома, когда неприятное само по себе заболевание оказывается для чего-то нужным, полезным: например, позволяет привлечь к себе внимание, вызвать жалость окружающих или избежать неприятностей.

Есть и другие механизмы развития психосоматических расстройств. Наши далекие предки на все внешние раздражители реагировали действием: появилась добыча — догоняй, напал враг — защищайся, грозит опасность — убегай. Напряжение снималось сразу с помощью мышечной системы тела. И сегодня любой стресс приводит к выбросу гормона действия — адреналина. Но мы связаны огромным количеством социальных запретов, поэтому негативные эмоции, раздражение загоняются внутрь. В результате могут появиться нервные тики; подергивание лицевой мускулатуры, непроизвольное сжимание и разжимание пальцев рук, дрожание ног.

Руководитель во время важной встречи получает по телефону неприятное известие, можно сказать, сигнал опасности. Ему хочется немедленно начать действовать, встать, куда-то двинуться. Но это невозможно — переговоры продолжаются, и окружающие замечают, что нога босса непроизвольно начинает дергаться, буквально ходить ходуном. Вот так эмоции, изначально призванные мобилизовать защиту, теперь чаще

подавляются, встраиваются в социальный контекст и могут стать причиной разрушительных процессов в организме.

Замечено, что подобные психосоматические расстройства характерны скорее для наемных сотрудников. Это объясняется тем, что владелец компании может себе позволить выплеснуть эмоции на окружающих: повысить голос, говорить неприятные вещи, даже топтать ногами, а заместители, естественно, вынуждены соблюдать субординацию, - сдерживаться.

Пример. Молодой честолюбивый руководитель плохо переносит разговор с шефом на повышенных тонах, крик, употребление ненормативной лексики. После подобных бесед он чувствует себя совершенно больным, разбитым.

Его внутренний протест, негодование, подавленный гнев, агрессия, которая не находит выхода, приводит к серьезному психосоматическому расстройству: несмотря на молодость, он страдает гипертонией. Кстати, ученые считают, что гипертоническая болезнь зачастую связана с наличием конфликта между высоким социальным контролем поведения и нереализованной потребностью индивида во власти.

Зигмунд Фрейд писал: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». В основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением, --это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отметать от себя проблемы, не анализировать их, не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом проблемы переходят с того уровня, на котором они возникли, то есть с социального (межличностных взаимоотношений) или психологического (нереализованных желаний и стремлений, подавленных эмоций, внутренних конфликтов), на уровень физического тела.

С чем связано развитие тех или иных психосоматических расстройств у каждого конкретного человека в его уникальной ситуации? Почему же в одной и той же ситуации у одного человека заболевает голова, у другого поднимается температура, а у третьего начинается астматический приступ? Вопрос действительно очень сложный: здесь играют роль и специфика стрессовой ситуации, и личная история человек и особенности его характера. И все же мы хотели бы наметить два возможных пути развития тех или иных заболеваний. Где тонко, там и рвется

Самый простой путь связан с бессознательным использованием слабых мест организма. Недаром говорят: «Где тонко, там и рвется». Кто-то легко простужается от малейшего сквозняка, у кого-то слабый желудок или периодически случаются приступы язвенной болезни. В сложной ситуации запросто может обостриться какое-то хроническое заболевание. Например, если у человека вегетососудистая дистония, то с большей долей вероятности у него разболится голова, а у другого будет приступ гастрита. Однако и в том и в другом случае истинная причина заболевания иная: это может быть затяжной конфликт с партнером, нежелание участвовать в каком-либо мероприятии или кажущаяся безвыходной ситуация.

К примеру, руководитель холдинга терпеть не мог директора одного из заводов, входящих в его структуру. Каждый раз, когда ему надо было ехать на это предприятие, он страдал от обострения хронического гайморита и отменял поездку. Но не надо думать, что человек симулировал — он болел вполне искренне. Психосоматика в данном случае выступает в качестве его психологической защиты и снимает конфликт между нежеланием встречаться с неприятным человеком, с одной стороны, и социальной установкой, чувством долга по отношению к своим обязанностям — с другой. Он болеет и с чистой совестью остается дома.

Замечено, что у человека с высоким уровнем личной ответственности заболевание, как правило, протекает с высокой температурой и симптомы болезни тоже достаточно мучительны. А тем, у кого чувство долга не слишком высокое, для «алиби» достаточно температуры 37,2 и легкого недомогания.

Другой путь развития психосоматических заболеваний связан с символическим, метафорическим значением симптомов. Наш организм заботлив и мудр. Он постоянно пытается что-то нам подсказать, привлечь наше внимание к проблемам, которые мы не замечаем или стараемся не замечать, направляет нам послания в виде различных симптомов, вторые мы, «не распечатывая, складываем в долгий ящик», оставляем на потом. Проглотил таблетку — и нет проблем! Между тем, расшифровав послание, тот или иной психосоматический симптом, можно выйти на суть проблемы, разобраться в том, почему и зачем мы болеем, понять, как исправить положение, как выздороветь.

Самая распространенная ситуация, знакомая каждому, — внезапно заболевшая голова. Есть много разновидностей головной боли. Но когда она возникает во время неприятного разговора, сдачи экзамена или после скандала, при принятии трудного решения, стоит задать " самому себе вопрос; о чем болит моя голова?

Существует символическое соответствие той или иной проблемы с определенным органом или частью нашего тела, на первый взгляд неправдоподобное.

Так, одного функционера мучило крайне неприятное кожное заболевание — псориаз. Его лицо было покрыто коркой. Оказалось этот человек всегда стремился к роли серого кардинала, старался быть в тени, скрыть от окружающих свое истинное лицо. Его желания сбылись — псориаз превратил его лицо в маску.

У другого руководителя в сложной ситуации, когда он боялся «потерять лицо», неожиданно началось воспаление тройничного нерва и его в буквальном смысле перекосило. Кстати, когда он понял, что стало причиной воспалительного процесса, он пошел на поправку.

Еще один интересный случай. Когда компания оказалась в крайне сложной ситуации, на грани банкротства, директор вслед за окружающими начал сомневаться в своей компетентности, в том, свое ли место он занимает. И ему действительно стало некомфортно сидеть в собственном кресле — до

такой степени некомфортно, что он заработал защемление седалищного нерва и соответственно сильные боли в пояснице.

К категории символических симптомов относится буквальное, прямое превращение привычных, казалось бы, выражений в реальные болезненные проявления. Так, у нас бывает «тяжело на сердце», «голова идет кругом», «тошнит от этой работы» или «подкашиваются ноги - от страха. Мы можем «задохнуться от гнева», «захлебнуться» переполняющими нас эмоциями. И может быть, сотрудник, у которого обостряется аллергия при виде своего директора, на самом деле «чихать на него хотел»? А бизнесмен с параличом ноги как будто говорил: «Я не сделаю ни шагу отсюда!» Вряд ли найдется смельчак, готовый ждать, что у него нет проблем. Они есть всегда и у всех. Другое что они не должны стать «миной замедленного действия», подрывающей наше здоровье.

ТРИ ОСНОВНЫЕ СТАДИИ СИНДРОМА СГОРАНИЯ

Первая стадия — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (дети, их родители, коллеги т.д.), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Педагог подверженный выгоранию первой степени может помочь себе сам (путем расслабления, организации перерывов в работе).

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Способы заботы о себе здесь не эффективны для заботы о себе требуются дополнительные усилия а именно профессиональная помощь.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносит результата, а профессиональная помощь может не дать быстрого облегчения.

Анкета.

ЗАДУМАЙТЕСЬ НЕТ ЛИ У ВАС СИНДРОМА СГОРАНИЯ?

Чем раньше вы распознаете синдром сгорания, тем лучше и безопаснее для вас. Как определить, есть ли (или был ли) синдром сгорания у вас или у кого-то из ваших знакомых? Вот вопросы, которые помогут вам понять, куда вы так стремительно мчитесь и не нужно ли вам остановиться, чтобы это выяснить. Не беспокойтесь по поводу того, что все это значит. Просто пометьте галочкой клетку, если то или иное чувство вам знакомо.

Чувствуете или замечаете ли вы, что:

- ☐ Вам больше не доставляет удовольствия работа.
- ☐ Вам больше не доставляет удовольствия делать что-либо для любимого человека или для близких людей.
- ☐ Удовольствие перестало быть удовольствием.
- ☐ Вы делаете все больше и больше, а получается все меньше и меньше.
- ☐ Вы работаете все больше и больше и чувствуете, что вас ценят все меньше и меньше.
- ☐ Список дел бесконечен, но вы единственный, кто может с ними справиться.
- ☐ Ваш уровень стресса перешел пределы и продолжает расти.
- ☐ Если вы остановитесь, все развалится.
- ☐ Вы делаете меньше, чем должны.
- ☐ Вы теряете веру в себя.
- ☐ Все вокруг лишь ведут разговоры или делают все слишком медленно.
- ☐ Вы не на своем месте и занимаетесь не своим делом.
- ☐ Вы легко забываете о нужных вещах или сидите и смотрите в пространство.
- ☐ Вы сбились с курса.
- ☐ Вы не совсем понимаете, зачем занимаетесь этим.
- ☐ Вы выполняете это за другого человека, который должен делать это сам.
- ☐ Вы выполняете это, чтобы кто-то хорошо к вам относился или хотя бы не презирал вас (ненавидел, злился).
- ☐ Что бы вы ни делали, ничего не изменится.
- ☐ Вы устали заботиться обо всем и обо всех, но не можете остановиться.

- ❑ Вы ощущаете постоянную усталость, и сон не приносит отдыха.
- ❑ Вы всегда отличались крепким здоровьем и вдруг начали болеть.
- ❑ Вы часто ощущаете гнев, отчаяние, чувство цинизма или разочарование.
- ❑ Вас перестали интересовать семейные или любовные дела ваших клиентов (партнеров).
- ❑ Вы чувствуете, что попали в ловушку.
- ❑ Вы вздыхаете, грустите или плачете без видимых причин.
- ❑ Вы ко всему равнодушны ни одного искреннего чувства.
- ❑ Вы чувствуете опустошенность.
- ❑ Вы просыпаетесь с тревогой в душе.
- ❑ Вы засыпаете с тревогой в душе.
- ❑ Вы всех ненавидите: тех, кого любите, тех, кого не любите, и даже себя.
- ❑ Вы перестали верить в друзей и близких. Вас никто не понимает, вы слишком заняты и слишком много держите в голове.
- ❑ Вы злоупотребляете спиртным (курением, телевизором, сладким, транквилизаторами, случайными связями, компьютерными играми, общением в Интернете, пустым чтением, витанием в облаках и т.д.).
- ❑ Вы хотели бы все бросить, потому что дел выше головы.
- ❑ Вы не можете все бросить, потому что дел выше головы.
- ❑ Вспоминая о болезни, вы начинаете мечтать о чистой белой больничной койке.
- ❑ Вспоминая о смерти, вы думаете, что сможете отдохнуть.
- ❑ Вы забыли, почему жизнь считают хорошей штукой.

Практическая часть

Занятие 1

Материал.

Кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы (по два на каждого педагога); мячи, гимнастические палки; бумага для записей; бланки тестов, заданий; коврики; кассеты с музыкальным сопровождением.

Часть I. Вводная

Цель. Настроить на занятие.

Расположение участников. Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент (приложение 1 к занятию 1)

2. Упражнение «Счастливые воспоминания».

Инструкция.

Возьмите краски, кисточки и чистый лист бумаги. Расслабьтесь, левой рукой нарисуйте свое состояние в тот момент, когда мир казался вам прекрасным, вы испытывали чувство влюбленности и летали на крыльях.

Часть II.

Первый блок упражнений

Цель: Снять мышечное напряжение.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные полукругом.

Содержание

1. Упражнение «Расслабление всего тела».

Инструкция. Сядьте на стул, спокойно подышите. Обратите внимание на лицо: поднимите брови вверх, насколько это возможно (при этом возникает ощущение напряжения на лбу и вокруг глаз). Медленно возвращаясь в обычное состояние, вы почувствуете приятное расслабление. Надавите на глаза, чтобы почувствовать напряжение в висках и на переносице. Снимите пальцы с глаз и наслаждайтесь расслаблением. Продолжайте упражняться, поочередно напрягая разные части тела, придайте рту широкий оскал, крепко стиснув зубы. Постарайтесь выдвинуть вперед нижнюю челюсть. Медленно поднимите плечи так высоко, как это возможно. Так же медленно поворачивайте голову вправо, влево, пока не почувствуете напряжение шейных мускулов. Поднимите руки на высоту плеч, широко разведите пальцы, сожмите их в кулаки. Напрягите мышцы спины, прогнитесь. Втяните живот. Напрягите ягодичные мышцы, ноги. После каждой фазы упражнения расслабляйте мускулы на несколько секунд. Все движения совершайте плавно и медленно.

2. Упражнение «Простое расслабление мышц».

Расположение участников. Педагоги расходятся по залу и садятся на коврики по одному.

Инструкция. Возьмите любой предмет цилиндрической формы такого диаметра, чтобы его можно было обхватить пальцами (например, гимнастическую палку). Держа этот предмет в правой (левши - в левой) руке, сожмите его так сильно, будто собираетесь раздавить. Следите за тем, что происходит с вашей рукой. Напряжение вы почувствуете в пальцах и предплечье. Когда станет невмоготу, разожмите пальцы. Выполняя упражнение, необязательно держать предмет на весу. Лучше, если вы поставите его так, чтобы он занял устойчивое положение и вы не боялись его сломать. После напряжения соответствующей группы мышц следует расслабление - ваша рука свободно повиснет или опустится на колено. Сравните ощущение расслабленности с ощущениями напряженности. Сидя на полу, упритесь в него руками сзади и, подняв ногу, прижмите ступню к стене, давите на нее так, словно хотите подвинуть. Следите за мышечным напряжением в ноге, спине и руках. Почувствовав изнеможение, лягте на пол, проследите за ощущениями в конечностях. Расслабьтесь.

Второй блок упражнений

Цель. Снизить эмоциональное напряжение.

Расположение участников. Педагоги выстраиваются в линейку перед ведущим.

Содержание

1. Упражнение «Голова»

Инструкция. Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор двумя руками и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем резко опустите руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

2. Упражнение «Маяк».

Расположение участников. Педагоги расходятся по всему залу и ложатся по одному на коврики.

Инструкция, Закройте глаза. Представьте маленький скалистый остров далеко в море. На вершине - маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, неспособны покачать вас. Из окон верхнего этажа маяка вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный поток света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану и являющегося символом безопасности для людей на море. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет. А теперь возвращайтесь в исходное состояние.

3. Упражнение «Идеальный пейзаж».

Ведущий. Каждый человек в мечтах

хотел бы оказаться в каком-нибудь месте, где он раньше никогда не был.

Инструкция. Закройте глаза. Представьте мысленно прохладу тихого озера, или сень деревьев, или аллею, уходящую вдаль... Совершите путешествие в пространство «Идеального пейзажа».

4. Упражнение «Повествуйте счастье».

Инструкция. Закройте глаза, сосредоточьтесь на себе, успокойте свое дыхание, расслабьтесь и вспомните те моменты своей жизни, когда вы были совершенны, когда вы любили и вас любили, когда вы ощущали гармонию с миром и собой. Ощутите все, что вы видели тогда перед собой, цвета, звуки... Какое чувство переживало ваше тело? Погрузитесь в это состояние и позвольте себе находиться в нем ровно столько, сколько вам захочется. Прикоснитесь к мизинцу правой руки - поставьте «якорь», закрепите это чувство, запомните все краски, звуки, движения. Откройте глаза.

Третий блок упражнений

Цель. Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Содержание

7. Упражнение «Ловец блага».

Ведущий. Что бы с вами ни происходило, во всем старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всем научиться видеть хорошее.

Инструкция. Назовите положительные стороны дождя. Он прибывает пыль - воздух становится чище. Поливает все живое -растительный мир предстает во всей своей красе. Дождь смывает грязь с улиц, наполняет водой канавки в саду - теперь ее надолго хватит для полива. Благодаря дождю вы можете наконец заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь, хорошо читается, спится и тд. Дождь благотворно влияет на качество подземных вод - значит, не нужно искать мастера, чтобы углубить колодец. От дождя растут грибы, лучше клюет рыба. И еще - кое-кто перестанет придирается к тому, что вы моете машину водой из водопровода.

Педагоги по очереди устно дают варианты ответов.

Затем им предлагают следующие ситуации.

1. Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на автобус или трамвай?
2. Что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?
- 1.Какой плюс можно обнаружить в том, что вы потеряли работу?
- 2.Какую позитивную сторону можно увидеть в ситуации развода?

Педагоги письменно отвечают на вопросы. Затем ведущий подводит итог: кому удалось найти пять позитивных сторон каждой ситуации; кому - больше пяти; кому - три; кто не нашел ни одной положительной стороны.

Педагоги обмениваются своими позитивными высказываниями,

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых -даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

1. Положение безнадежно.
1. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
2. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
3. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
5. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием.
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут¹ казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

Часть III. Заключительная

Цель. Усилить позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников. Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Упражнение «Свободное дыхание».

Инструкция. Сядьте на стул. Расслабьте руки, положите их на живот в области пупка и следите за тем, чтобы они опускались и поднимались плавно и медленно - в такт дыханию. Дышите спокойно и равномерно: спокойный - раз-два-три - вдох; небольшая пауза; раз-два-три - выдох, задержка.

Необязательно дышать очень глубоко или очень медленно, главное - ритмично, а правильный ритм вы найдете сами. Делая вдох, представьте, как приятная свежесть и покой наполняют вас, проникая в ваш организм вместе с воздухом.

2. Упражнение «Настроение».

Инструкция. Левой рукой нарисуйте свое эмоциональное состояние в конце занятия.

3. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланк, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент

(приложение 1 к занятию 1).

Занятие 2

Материал.

Кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы (по два на каждого педагога); глина; досочки под глину; салфетки (полотенца); бумага для записей; бланки тестов, заданий; карточки для педагогов (по шесть штук, размер 7х7 см); коврики; кассеты с музыкальным сопровождением.

Часть I. Вводная

Цель. Настроить на занятие.

Расположение участников. Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент (приложение 1 к занятию 1).

2. Упражнение «Мечта».

Инструкция. Возьмите краски, кисточки и лист бумаги. Расслабьтесь. Левой рукой нарисуйте свою мечту.

Часть II

Первый блок упражнений

Цель. Снять мышечное напряжение.

Расположение участников. Педагоги расходятся по всему залу и ложатся по одному на коврики.

Содержание

1. Упражнение «Быстрое расслабление».

Инструкция. Лягте поудобнее, закройте глаза, лежите спокойно, следите за своими мыслями. Не прогоняйте мысленных образов. Пусть они делают, что хотят. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение. Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Немного полежите спокойно. Данное упражнение повторите трижды. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. Затем сделайте выдох и расслабьтесь. Руки оставте в прежнем положении. Полежите немного. Продолжайте держать руки в положении «объятия» (если до этого вы лежали, вытянув их вдоль тела, то вернитесь к указанной позе). Согните в коленях ноги, покачайтесь из стороны в сторону. «Побаловав» себя таким образом, разомкните объятия и, продолжая лежать, почувствуйте расслабление. Согнув ноги в форме буквы «Л», похлопайте по ним снизу вверх и обратно - расслабьте мышцы. Сделав вдох, на максимальный срок задержите дыхание. После выдоха полежите в расслабленном состоянии. Повторите это три раза. Полежите немного, затем потянитесь, словно после пробуждения от сна, и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте.

2. Упражнение «Думайте нежно».

Инструкция. Закройте глаза, направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается в поролон или вату - становится мягкой,

теплой, расслабляется. А теперь представьте горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. Чтобы расслабить мышцы лица, представьте его в виде роскошного цветка. Его лепестки, нежные и бархатистые, излучают тепло. Цветок переливается нежными красками. При каждом вдохе вы видите, как он распускается. Вы чувствуете его благоухающий аромат. Наслаждайтесь запахом и красотой этого роскошного цветка. А теперь представьте, что образ цветка исчезает.

Второй блок упражнений

Цель. Снизить эмоциональное напряжение.

Расположение участников. Педагоги расходятся по залу и садятся по одному (за столами, без столов), на корточки и т.п.

Содержание.

Работа с глиной

Инструкция. Разминайте глину пальцами, ладонью, тыльной поверхностью кистей. Закройте глаза. Посидите минуту, положив руки на кусок глины. Сделайте два глубоких вдоха. Ощутите кусок глины, «подружитесь» с ним. Теперь начинайте отрывать от глины кусочки, большие и маленькие. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его - можно для этого открыть на минуту глаза. Сделайте это снова. Бросьте так, чтобы получился сильный шлепок. Не надо этого бояться. Закройте глаза, соберите всю глину в один кусок. Подтыкайте его пальцами, проковыряйте дыру, потом еще несколько дыр, в том числе одну сквозную. Ощупайте ее края. Соберите глину в один кусок, попробуйте нанести на ней линии, ударяя по ней; сделайте пальцами маленькие отверстия. Ощупайте их. Оторвите кусочек и сделайте змейку. Она будет становиться все тоньше и длиннее по мере того, как вы будете раскатывать глину. Оберните змейкой палец или руку. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте его, сомните снова. Возьмите обеими руками кусок глины: что вы чувствуете? Итак, мы заканчиваем работу с глиной. Можно открыть глаза.

Затем ведущий предлагает каждому педагогу письменно ответить на следующие вопросы.

Что больше всего понравилось делать с глиной? (Ощущать кусок глины в руках, отрывать кусочки, бросать, делать дырки, ощупывать их, делать змейку, оборачивать глину вокруг пальца, лепить шарик.)

О чем вы думали, когда работали с глиной?

Листы не подписываются. Ведущий зачитывает ответы всем присутствующим, чтобы каждый сравнил свои ощущения при работе с глиной с ощущениями других.

Третий блок упражнений

Цель. Развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Упражнение «Уровень счастья».

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполняют задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

3. Упражнение «Фантазии».

Каждому дают по шесть небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются.

Инструкция. Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?
3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?
4. Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?
5. Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали?
6. Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

После выполнения упражнения ответы зачитываются.

Часть III. Заключительная

Цель. Усилить позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Упражнение «Передышка».

Инструкция. Сядьте поудобней. Закройте глаза. Две-три минуты дышите спокойно и глубоко. Постарайтесь ни о чем не думать. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

2. Упражнение «Настроение».

Инструкция. Нарисуйте свое эмоциональное состояние в конце занятия.

3. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние на данный момент (приложение 1 к занятию 1).

Занятие 3

Материал. Кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы (по два на каждого педагога); бумага для записей; цветные карандаши; коврики; кассеты с музыкальным сопровождением.

Цель. Настроить на занятие.

Расположение участников. Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент (приложение 1 к занятию 1).

2. Упражнение «Индивидуальное рисование».

Информация для ведущего, Участники группы не должны испытывать недостатка в бумаге, карандашах и т.п. Каждый находит место, где он может остаться наедине с собой. Минуты две собирается с мыслями, прислушивается к своим чувствам. Ему не надо думать о художественной стороне предстоящей работы. Пусть он просто возьмет карандаш и начнет рисовать в цвете. Задача - символически изобразить свое состояние на подъеме или в упадке. Пусть каждый рисует только то, что придет ему в голову. Когда все закончат рисование, могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, не давая им оценок. Возможно, кто-нибудь расскажет о том, как рисунки отражают его чувства. Для разнообразия можно пользоваться не только карандашами, но и мелом, красками или глиной. Главное - доверять своим чувствам и пытаться найти в своих рисунках значимую информацию о себе. Это упражнение используется с целью разбудить фантазию и в образах отразить внутреннее состояние.

Занятие 4

Первый блок упражнений

Цель. Снять мышечное напряжение.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные полукругом,

Содержание

1. Таблица «Предупреждающие сигналы» (приложение).

Педагоги самостоятельно оценивают наибольшую выраженность своих телесных реакций при раздражении. По окончании всего цикла практических занятий отмечают в таблице наиболее эффективные для себя способы регуляции телесных реакций.

2. Упражнение «Маска релаксации».

Инструкция, Надевая «маску релаксации», расслабьте мышцы лба и бровей, верхние веки спокойно опустите, смотрите на переносицу. Язык должен стать мягким, его кончик находится у корней

верхних зубов. Губы полуоткрыты, зубы не соприкасаются друг с другом.

3. Упражнение «Релаксационный тренинг».

Инструкция. Лягте. Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите пальцы в кулак. Прочувствуйте в нем напряжение. Через 5-10 секунд расслабьте руку. Разожмите пальцы и почувствуйте, как напряжение уходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в течение 5-10 секунд и опять разожмите пальцы. Почувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы. Используйте имеющееся у вас время для выполнения таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения): руки - сгибайте, чтобы напрягать бицепсы, и разгибайте, чтобы напрягать трицепсы; плечи - поочередно сжимайте и распрямляйте; шея - наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь; рот - открывайте как можно шире; язык - подавливайте им на нёбо; глаза - крепко зажмуривайте; лоб - поднимайте брови как можно выше; спина - прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!); ягодицы - сокращайте ягодичные мышцы; живот - втягивайте к позвоночнику; икры - прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, убеждайтесь в том, что оно полное. Закончив упражнение, сделайте два-три глубоких вдоха и почувствуйте, как расслабление расходится по всему телу - от рук до плеч и далее - к груди, туловищу, ногам.

Второй блок упражнений

Цель. Снизить эмоциональное напряжение.

Расположение участников. Педагоги выполняют упражнения лежа.

Содержание

1. Упражнение с использованием техники визуализации.

Инструкция. Закройте глаза. Представьте, что все свои неприятности вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд поехал и увез все ваши несчастья. Представьте, что ваше эмоциональное напряжение - это туго

натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой -он лопнет. С ним вместе «лопнут* и ваше напряжение, ваше отчаяние.

2. Упражнение на расслабление.

Инструкция. Расслабьте глаза. Позвольте им стать настолько тяжелыми и расслабленными, как будто они не в состоянии раскрыться. Обратите внимание на это ощущение. Позвольте ему распространиться по вашему телу. Ощутите тяжесть и расслабленность всех частей тела. Направьте внимание на свое сознание. Отпустите его на свободу разрешите колыхаться, подобно поплавку на водной глади. А теперь вспомните такой момент в вашей жизни, когда вы чувствовали спокойствие и комфорт. В конце ведущий говорит: «Образ уходит, и мы возвращаемся в свое привычное состояние».

Третий блок упражнений

Цель. Развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Содержание

1. Упражнение «Исследование Я-концепции».

Инструкция. Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите десять первых пришедших в голову ответов. Затем ответьте на этот же вопрос устами одного из ваших близких (матери или отца, мужа или брата). А что бы рассказали о вас ваш лучший друг и подруга? Сопоставьте три группы ответов: в чем сходство? В чем различие? Проанализируйте себя в общении с другими людьми, постарайтесь понять; в чем состоят их ожидания? Соответствует ли вы им? В какой степени их восприятие объективно, в какой - определяется их особенностями? Справедливы ли ваши представления? Проверьте это в реальном общении с ними.

В конце ведущий делает обобщение: «Цель этого упражнения - показать возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения на себя. Обратите внимание на то, устойчивы ли ваши представления».

2. Упражнение «Избавление от самокритики».

Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Что я натворил?!). Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в эдакого "мученика самокритики". Спасти от этого необходимо и возможно.

Инструкция. Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, доставайте и прочитайте ваши записи.

Часть III. Заключительная

Цель. Усилить позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников. Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу,

Содержание

1. «Упражнение на релаксацию».

Инструкция. Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, потом несколько легких отто-кой1 ibix выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте полный вдох. Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом. Теми частями тела, которые поддерживаются стулом, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

2. Упражнение «Настроение».

Инструкция. Левой рукой нарисуйте свое эмоциональное состояние в конце занятия.

3. Тест «Самооценка эмоционального состояния».

Педагоги заполняют бланки, оценивая свое эмоциональное состояние в данный момент (приложение 1 к занятию 1).

Приложение

Предупреждающие сигналы

Отметьте в таблице те симптомы, которые свойственны Вам в момент раздражения. Оцените степень их проявления по десятибалльной шкале и поставьте соответствующий балл. Добавьте неуказанные симптомы.

1. Голова сдавлена.
2. Вены на висках начинают пульсировать.
3. Кажется, что голова чем-то связана.
4. Уши горят.
5. Горло сдавлено или пересыхает.
6. Челюсти стиснуты, либо зубы стучат.
7. Сердце ускоренно бьется.
8. Стеснение в груди.

9. Желудок сжат, или в нем пустота.
10. Плечи как бы связаны.
11. Кулаки сжаты, ладони потеют.
12. Болит поясница.
- 13-Икры сводит.
14. Пальцы ног сводит.