Вид: просветительская психолого-педагогическая программа

Автор-составитель:
Назарова Е.И., педагог-психолог КГБУ ХЦППМСП

Пояснительная записка

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, составлена на основе отбора и апробации вариантов упражнений (тем) тренингов личностного роста, коммуникативных и профилактических, СПТ и др. в соответствии с запросами и наблюдением. Имеет гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России» для использования в образовательных учреждениях (Приложение 3).

Актуальность и перспективность программы.

В МКБ-10 синдром эмоционального выгорания отнесен к болезням с общим названием «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» и определяется как «переутомление, истощение жизненных сил». Это состояние физического, эмоционального или мотивационного истощения, при котором страдает продуктивность в работе, возникает чувство усталости, бессонница, повышается риск соматических заболеваний. Так организм защищает себя от чрезмерных нагрузок и стрессов. Термин «выгорание» (burn-out) впервые использовал в 1974г. американский психолог Г.Фрейденбергер, обозначив им расстройство личности, возникающее у здоровых людей вследствие профессиональной перегруженности общением. В 1980 г. К. Чернисс определил синдром эмоционального выгорания как «потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства; неудовлетворённость, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении». В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс СЭВ: «запах горящей психологической проводки» (Приложение 1 – лекция 3).

Статистические данные (М.Грабе, 2008) отмечают, что наиболее пострадавшими от СЭВ являются: профессии, связанные с оказанием

помощи – 40%; учителя – 30%; управленцы – 10%. Главное, чем отличаются «помогающие» профессии от всех других – ***постоянный контакт с людьми, часто с людьми в затруднительных или неблагополучных обстоятельствах***, которым нужны помощь и сопереживание.

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стрессфакторов. В. Бойко (1996) определяет эмоциональное выгорание как форму профессиональной деформации учителя. Ряд авторов (С. В. Кондратьева 1980; А. К. Маркова 1993; М.А. Беребин, Л. И. Вассерман1996; Р. М. Грановская 1997) указывают на то, что осуществление профессиональной деятельности учителя заметно влияет на установки, ценностные ориентации, мотивы деятельности, отношения и может проявляться в развитии СЭВ.

В современной парадигме партнерства субъектов образовательного пространства становится очевидной значимость психологического здоровья педагогов как фактора, влияющего на результаты обучения и на психологическое благополучие учеников. Е. Соловьева подтверждает, что ученики часто страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации, важным элементом которого является экология общения.

Неблагоприятные последствия – негативные психологические состояния учеников (дидактогении), которые проявляются в страхе, фрустрации, угнетенном настроении, агрессии и аутоагрессии (Захаров 1997, Смирнов 2006). Риск особенно велик у детей и подростков, испытывающих трудности в социально-психологической адаптации, а также у учеников с нарушениями психофизического развития, ввиду снижения их психоэмоциональной устойчивости. Исследования В.Н.Феофанова (2009) показывают корреляционные связи между выраженностью СЭВ педагогов и эмоциональными проблемами учащихся с легкой степенью умственного недоразвития – F-70. Неблагоприятные межличностные отношения в виде их «дегуманизации», снижение толерантности и эмпатии учеников прямо

связаны с негативным эмоциональным отношением к ним педагогов (В.Н.Феофанов, Л.В. Кузнецова 2009). Это – с одной стороны. С другой – доказано, что интенсивность выгорания повышается в ситуациях, когда специалист не может успешно решать профессиональные задачи по объективным причинам, поскольку работает с группами людей, страдающих психическими заболеваниями и аномалиями развития. (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова 2008). Субъект профессиональной деятельности при работе с «ненормальным», необычным, нетипичным человеком, испытывает более сильные эмоциональные перегрузки, так как должен «вживаться» в совсем не близкий, а иногда – вовсе не понятный или неприятный образ (С.П. Безносов 2004). Именно в такой профессионально деформирующей ситуации в сочетании с высокой ответственностью и беззащитностью оказываются педагоги при работе с учениками, имеющими ограниченные возможности здоровья. По данным исследования В.Н.Феофанова, у 41% педагогов, работающих с особенными учениками, отмечается сниженный эмоциональный фон, равнодушие, опустошенность и усталость. У каждого третьего – деформации отношений с другими людьми (негативизм, циничность установок и чувств по отношению к ученикам и коллегам). 40% - негативно оценивают себя и свои профессиональные достижения (нет «чувства исполненности» – А.Ленгле, 2008г.).

Таким образом, данные научных исследований, анализ результатов диагностики (Приложение 2) и наблюдение атмосферы коммуникационного взаимодействия на занятиях подтвердили, что педагоги КГК ПОУ6, работающие с группами обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, нуждаются в психологическом сопровождении, которое будет способствовать их здоровьесбережению, тренировать навыки поиска и использования ресурсов профилактики СЭВ. Организация такого сопровождения помогает опосредованно решать задачи психологического сопровождения учеников с ОВЗ и инвалидностью.

Сделано предположение, что внедрение регулярных обучающе-профилактических тренингов (клуб «Эгоист») будет способствовать:

- осознанной профилактике СЭВ и развитию педагогической рефлексиии(концепция надситуативности Кашапова М.М.);
- развитию адаптивной ресурсности педагогов;
- оптимизации психологического климата образовательной среды для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Актуальность данной программы заключается в целесообразности сочетания интерактивных лекций для педагогического коллектива ПОУ и организации тренинга в малых группах, что способствует повышению уровня психологической компетентности, здоровьесбережению педагогов и организации психологически благоприятной образовательной среды для ребят с особыми образовательными потребностями.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Теоретическую и методологическую основу данной программы составили

- концепция жизненного пути личности, разработанная в трудах С. Л. Рубинштейна, А.Н.Леонтьева, Б. Г. Ананьева, согласно которой жизненный путь личности представляет собой историю личности и субъекта деятельности;
- концепции личностной и профессиональной идентичности, взаимодействия личности и профессии (А.Липкина, Э.Эриксон);
- концепция самоактуализации А. Маслоу, идеи экзистенциальной психологии, изучающей проблемы ответственности, выбора, смысла человеческого существования (В. Франкл, К. Роджерс, А.Ленгле);
- концепция общего адаптивного синдрома (Г. Селье);
- концепция надситуативности (М.М.Кашапов).

Использованы **методические разработки** (в т.ч., свои варианты упражнений) Битяновой Н.Р., Авдеева В.В., Мухаматулиной Е.А., Исеева Л.Г., Ялова А.М.,

Сакович Н.А., Литвака М.Е., Лебедевой Л.Д., Коваленко-Маджуга Н.П., Щукина А.Ю. и других авторов, собственные разработки.

Нормативно-правовыми основаниями программы являются действующее законодательство РФ (в т.ч., № 152-ФЗ от 27 июля 2006 года «О персональных данных», ФЗ «Об образовании»), Устав Российского психологического общества, этический кодекс психолога, стратегические локальные акты о здоровьесбережении работников образования, должностная инструкция педагога-психолога ХЦППМСП, соответствующие санитарно-гигиенические нормы Роспотребнадзора.

Практическая направленность программы.

Программа «Эгоист» ориентирована на самостоятельное практическое развитие способов преодоления СЭВ и ресурсов здоровьесбережения педагогов посредством тренинга и повышения уровня психологической компетентности. Программа составлена на основе тренингов, упражнений с использованием ресурсных техник соответственно выявляемым запросам. Программа включает в себя следующие практические компоненты:

- мотивирующий – создание у участников мотивации на активное приобретение практических навыков самопознания, самовыражения, саморегуляции и т.д.;
- рефлексивный – возможность объективировать и рефлексировать свои особенности как субъекта педагогической взаимодействия;
- тренировочный (инструментальный) – обеспечивает развитие у участников навыков саморегуляции, чувства тела, спонтанности и экпрессивности репертуара самовыражения; опыта психологической интерпретации поведения других.

Цель: оптимизация взаимодействия участников образовательного процесса посредством профилактики СЭВ педагогов, работающих с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Основные задачи программы:

1) профилактика развития синдрома эмоционального выгорания и профессиональных деформаций педагогов:

- тренинг навыков саморегуляции рефлексии эмоциональных переживаний;
- тренинг навыков поиска и использования ресурсов профилактики СЭВ;
- развитие компетентности педагогов в данной области;

2) тренинг адаптивности и осознавания смыслов;

3) психологическая поддержка педагогов (психологическое «поглаживание» и актуализация естественного внутреннего ребенка).

Адресность.

Программа предназначена педагогам, работающим с группами обучающихся, которые имеют ограниченные возможности здоровья различного характера (умственная отсталость, нарушение слуха, РАС, генетически обусловленные заболевания, сочетанные дефекты развития), в условиях неспециального профессионального образовательного учреждения. Противопоказаний для педагогов, допущенных к работе профпатологом, не выявлено. Программа может быть использована для педагогов коррекционных интернатных заведений и общеобразовательных школ, а также для сопровождения семей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Объем, сроки реализации, формы и режим занятий.

Продолжительность и условия реализации программы.

Ежегодно предполагается 15 занятий от 45 минут до 1,5ч.: 4 – общие интерактивные лекции; 2 – диагностика соответствующей направленности; 9 – тренинг (две группы). Одно и то же тренинговое занятие организуется дважды в месяц, чтобы педагоги имели возможность самостоятельно выбирать, когда им удобней участвовать. Важными условиями успешности реализации программы «Эгоист» является административная поддержка руководства образовательной организации, а также регулярное проведение тренинга (предполагается разработка и проведение занятий в дальнейшем).

Тренинг «Достижения» проводится ежегодно в период адаптационно-обучающего курса – в конце октября – с педагогическим коллективом.

Клубная форма работы позволяет группам быть открытыми; допускает присутствие на тренинге педагогов и психологов из других учебных заведений; позволяет реализовать отдельные занятия в соответствии с тематическими запросами образовательных организаций Хабаровского края.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

Программа «Эгоист» апробирована в условиях неспециального профессионального образовательного учреждения № 6 г.Хабаровска в 2015-16 учебном году. Участники программы: педагоги КГК ПОУ 6 г.Хабаровска, работающие с группами обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья. Возраст: младше 25 лет – 7%, до 35 лет – 11%, 35- до 45 лет – 16%, 45-55 лет – 19%, старше 55 лет – 41% (средний возраст – 44 года).

Учебный план программы

Цель программы: оптимизация взаимодействия участников образовательного процесса в ПОУ через здоровьесбережение педагогов, работающих с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья. Программа предназначена для педагогов, работающих с группами обучающихся, которые имеют ограниченные возможности здоровья. Режим занятий: 4 интерактивные лекции в течение учебного года, 9 тренинговых занятий (каждое – дважды в месяц), первичная и итоговая диагностика критериев эффективности - дважды.

№	Наименование разделов	Всего часов	В т. ч.		Форма контроля
			Т	П	
1	***Просвещение.*** Интерактивные лекции	4	4		- наблюдение, - диагностика *(обр. связь)*
2	***Тренинг*** профилактики СЭВ	9		9	- наблюдение, - диагностика *(обр. связь)*
3	***Динамика.*** Диагностика МПК, уровня СЭВ	2		2	- наблюдение, - диагностика (*методикаВ. В. Бойко «Эмоциональное выгорание», методика «Мотивация проф. деятельности» К. Замфир в модиф.А. А. Реана*)

ИТОГО	15	4	11	

Учебно-тематический план программы

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В т. ч.		Форма контроля
			Т	П	
1	***Просвещение***	***4***	***2,5***	***1,5***	
1.1	Особенности общения с учениками, имеющими особые образовательные потребности (ЛОВЗ)	1	30`	30`	- наблюдение - диагностика
1.2	Конфликтогенное и синтонное общение или ЕПТ в общении с учениками	1	45`	15`	- наблюдение
1.3	СЭВ и БЖД	1	45`	15`	- наблюдение, - диагностика
1.4	Эмоциональное (психологическое) насилие и педагогический ТеррАКТ	1	30`	30`	- наблюдение
2	***Тренинг профилактики СЭВ***	***9***			
2.1	Грани и границы	1		1	- наблюдение
2.2	Достижения	1		1	- наблюдение
2.3	Масштаб	1		1	- наблюдение
2.4	Цены и ценности Пути	1		1	- наблюдение
2.5	Порой я балую себя…	1		1	- наблюдение
2.6	Основные инстинкты	1		1	- наблюдение
2.7	Краски жизни	1		1	- наблюдение
2.8	Точка силы	1		1	- наблюдение
2.9	В контакте	1		1	- наблюдение
3	***Динамика***	***2***		***2***	
3.1	методика В. В. Бойко «Эмоциональное выгорание»	1		2x30`	
3.2	методика «Мотивация проф. деятельности» К. Замфир в модиф. А. А. Реана	1		2x30`	
ИТОГО		15			

Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица… Улыбайтесь, господа, улыбайтесь.

барон Мюнхгаузен

Чтобы парусник шёл вперёд, необходим не только ветер, но и поднятый парус.

Инсу Ким Берг

Содержание программы

<u>Раздел 1. Приложение 1. Интерактивные лекции 1.1, 1.2, 1.3, 1.4</u>

<u>Раздел 2. Тренинг профилактики СЭВ</u>

Занятие 2.1. Грани и границы

Цель: осознавание участниками личностной значимости различных сфер жизни, исследование эмоциональных ресурсов.

Оборудование: кубы, собранные из бумаги (Приложение 1 к занятию); набор из 5-ти карточек, с обозначенными на них «сферами жизни» (Приложение 2 к занятию); иллюстрированные журналы; карандашный клей; ножницы.

Ход занятия.

<u>1. Предложение и принятие правил работы группы.</u>

Цель: формирование общих норм взаимодействия в группе.

1) Правило персонификации обращения и высказывания.
2) Правило доверия и искренности.
3) Правило «здесь и сейчас».
4) Правило безоценочности.
5) Правило «СТОП».
6) Правило конфиденциальности.
7) Правило обратной связи.

Комментарии. Обсуждение.

<u>2. Упражнение-разогрев «Прогноз погоды».</u>

Цель: активизация ассоциативного мышления, мотивация на активное участие.

Описание упражнения. Участникам предлагается выбрать одну карту из колоды МАК «О природе и погоде» (Г.Кац, Е.Мухаматулина) открыто – про свое сиюминутное настроение и одну вслепую – про ожидания от тренинга.

<u>3. Упражнение «Грани и границы».</u>

Цель: осознавание участниками личностной значимости различных сфер жизни, исследование эмоциональных ресурсов.

1 этап. Вступление. Каждое утро, открывая глаза, мы вступаем в контакт с окружающим миром – миром людей, вещей, событий. Мир этот настолько насыщен и многообразен и так часто требует от нас быстрой реакции, что, бывает, мы не успеваем понять, что по этому поводу думаем или чувствуем. Сегодня мы попробуем исследовать свое отношение к различным сферам жизни.

2 этап. Каждому участнику выдается набор карточек, ножницы, клей и журналы. Тренер предлагает участникам изучить карточки, затем найти в журналах изображения или текст, наиболее подходящие, на их взгляд, к карточкам. После этого участникам необходимо: 1) вырезать и приклеить найденные изображения на карточки; 2) взять по одному кубику и наклеить получившиеся карточки на его стороны.

3 этап. Каждый ставит куб на свою ладонь пустой стороной вниз. *Обсуждение.* Что у вас получилось? Какая грань кубика нравится вам больше других? Какая сторона оказалась сверху? Какая – повернута к вам? Какую сторону вы не видите? Нравится ли вам куб? Как это про вас?

Затем ведущий сообщает, что есть ещё одна сторона, которая является основой куба и озвучивает название этой стороны - "Я и мои ресурсы". Участникам предлагается найти соответствующее этой стороне изображение.

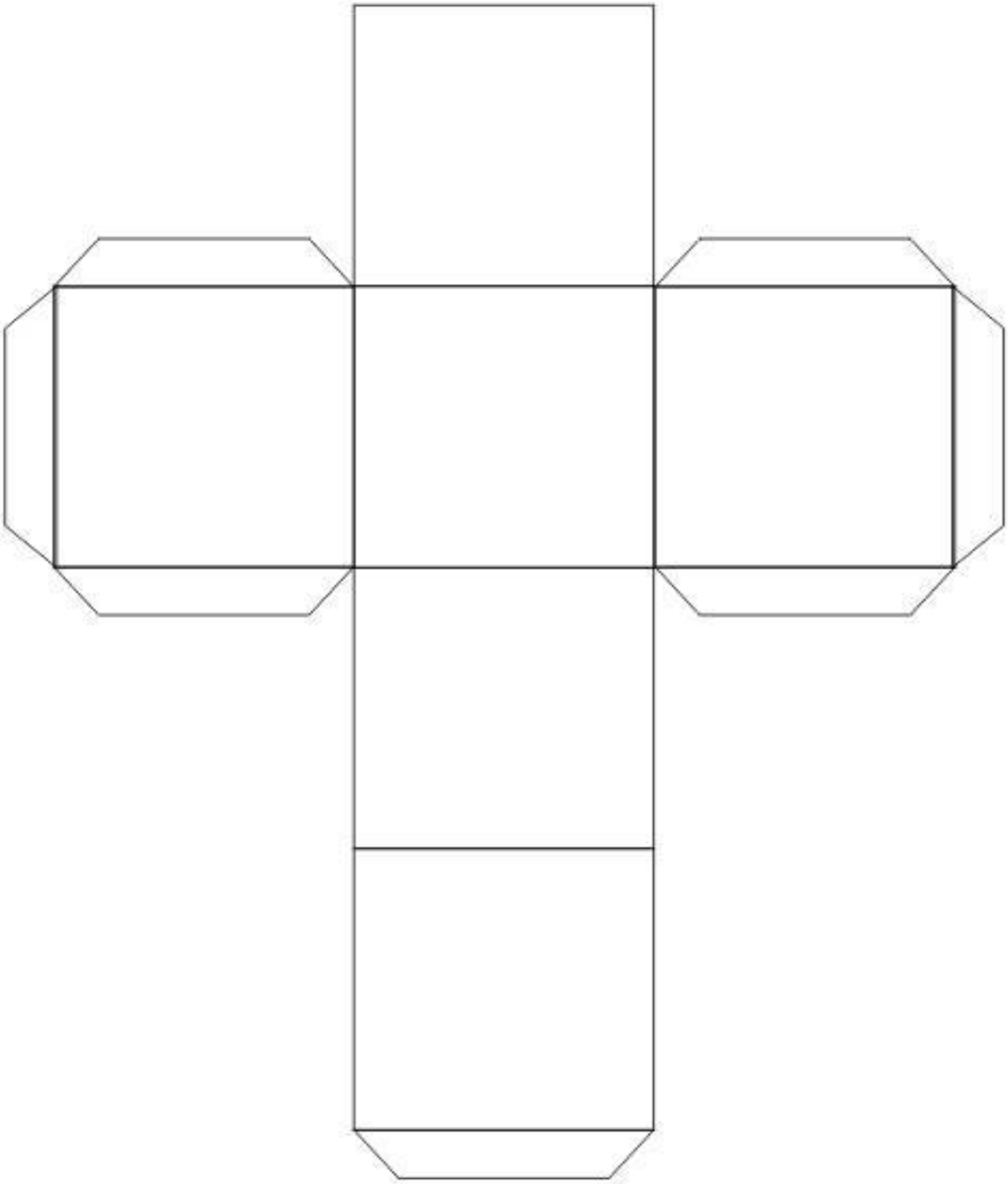
4 этап. Обсуждение. Ваши чувства теперь? Нравятся ли вам изменения? Как это про вас?

4. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что оказалось важно на тренинге? Что – неважно? Какие мысли, чувства, пожелания, вопросы появились?

4. Благодарность ведущего группе за работу.

Приложение 1к занятию 2.1



Приложение 2 к занятию 2.1

Я и моя семья	Я и мои друзья	Я и работа
Я и мои эмоции	Я и незнакомые люди	
Я и моя семья	Я и мои друзья	Я и работа
Я и мои эмоции	Я и незнакомые люди	

Занятие 2. 2. Достижения *(данное занятие проводится ежегодно в октябре с педагогическим коллективом в полном составе)*.

Цель: тренинг педагогической осознанности, развитие педагогической рефлексии.

Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом,

самым живым примером для ученика является сам учитель.

А. Дистервег

Двое заблудились в лесу. Первый все силы напрягает к тому, чтобы выйти из леса. Второй берет палку и лупит себя по голове, сожалея и причитая.

Наблюдения лесников и медведей

Оборудование: бумага для записей, шариковые ручки, флипчарт.

Ход занятия.

1этап. Каждому педагогу необходимо вспомнить и рассказать историю об успехе (каком-то улучшении, прогрессе…) конкретного какого-то обучающегося 1 курса за сентябрь-октябрь. Условие: вы гордитесь этим достижением ученика.

Обсуждение – по ходу презентации историй (обычно вызывает много споров и несогласия, важно сохранить атмосферу тренинга, чтобы упражнение не стало «заседанием педагогического совета»; иногда 1-2 педагога утверждают, что успехов не было).

Резюме ведущего. Это ваши успехи в вашей работе. Очень жаль, что кто-то это время (почти два месяца) работал напрасно, безрезультатно.

2этап. Необходимо записать, что именно сделало это улучшение возможным. Записи сдаются ведущему, который зачитывает их.

Обсуждение. Какие «рецепты» вам понравились? *Ведущий фиксирует на доске (флипчарте) наиболее предпочтительные и конструктивные.* В каких еще ситуациях их можно использовать? *Важно, чтобы высказались те, кто не захотел признать достижений учеников.*

Резюме ведущего. Сейчас были перечислены достаточно эффективные педагогические приемы, позволяющие ученикам добиваться успехов. Это *…читаем записанное на доске (флипчарте)*.

3 этап. Необходимо поблагодарить тех, кто помог осуществлению достижений (соучастников). Записи сдаются ведущему, который зачитывает их без обозначения авторства.

Резюме ведущего. Очень важно, когда мы команда, когда мы умеем попросить коллегу о помощи и ответить на такую просьбу. Очень важно

уметь сотрудничать с родителями. Очень важный ресурс в педагогическом труде – ученический коллектив. Очень важно уметь благодарить себя за большую честную работу. Впереди еще восемь учебных месяцев – это время для новых достижений. Надо попробовать его продуктивно использовать.

Благодарность группе за работу.

Занятие 2.3. Масштаб

Цель: рефлексия ценностно-мотивационной сферы личности.

Ход занятия.

1. Упражнение-разогрев «Ужасно прекрасная картина».

Цель: эмоциональный разогрев, настройка на творческую работу.

Инструкция. В две стороны ведущий запускает два листа формата А3. «Первые» рисуют прекрасный объект на листе, «вторые» превращают его в ужасный. По кругу. Рисунки возвращаются к авторам.

Вопросы для обсуждения. Как относитесь к тому, что получилось? Что было легко? Что вызвало сложности?

Резюме ведущего. Несмотря ни на что, есть, чему позавидовать.

2. Упражнение «Близнец издалека».

Цель: рефлексия ведущих ценностных ориентаций личности.

Вопросы для обсуждения. Зависть – это плохое или хорошее чувство? Может зависть быть полезной? Кому и при каких обстоятельствах?

Инструкция для участников. Представьте, что вы узнали о существовании своей сестры-близнеца(брата-близнеца). Вас разлучили еще в младенчестве. Теперь она (он) живет очень далеко, но, узнав о вас, приезжает в гости. Представьте вашу встречу в деталях. Как выглядит ваша сестра (брат), как одет(а), какая у нее (у него) прическа, манера говорить, как она (он) себя ведет. Вы разговорились, много узнали друг о друге. При встрече оказалось, что этот человек прекрасно выглядит, успешен в делах, достиг многого. Вы гордитесь и в чем-то даже завидуете своей (своему) сестре(брату), может, даже разозлились. Какие обстоятельства ее (его) жизни вызвали вашу невольную зависть? Смело пишите все, что приходит вам в голову.

Вопросы для обсуждения. Не отражает ли то, что вызывает зависть, наши истинные ценности? Почему? Вам бы хотелось, чтобы вам пожелали того, что у вас получилось?

3. Упражнение «Карта моей души».

Цель: развитие самопринятия, личностной значимости, тренинг самовыражения.

Оборудование: листы формата А4, мелки, краски.

Инструкция: тайно нарисовать карту своего внутреннего мира, представив его произвольным образом (например, в виде земного шара, материка, острова…). Объектам на карте необходимо дать названия.

Обсуждение. Рисунки выкладываем на полу, рассматриваем, задаем вопросы друг другу, обмениваемся впечатлениями – «читаем» карты. Автор карты может презентовать ее самостоятельно.

Резюме ведущего. На картах в сильно уменьшенном масштабе отражается уникальность, красочность, загадочность и сложность внутреннего мира каждого. Этот мир нуждается в бережном отношении, уважении для сохранения внутреннего экологического баланса.

4. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что оказалось важно на тренинге? Что – неважно? Какие мысли, чувства, пожелания, вопросы появились?

5. Благодарность ведущего группе за работу.

Занятие 2.4. Цены и ценности Пути

Цель: развитие рефлексии, ответственности за свои жизненные выборы.

1. Упражнение-разогрев «Оптимальное дыхание».

Цель: снятие возможных напряжений, обучение саморегуляции.

Инструкция. 1) Сделать быстрый вдох и очень медленный выдох – 2 раза. 2) Сделать очень длинный, медленный вдох и быстрый выдох – 1 раз.

Обсуждение.

Что чувствуете? 1 вариант дыхания помогает снять напряженность, успокоиться. 2 вариант помогает справиться с вялостью и сонливостью. Оптимально – так, как вы только что сделали: 2 раза + 1 раз.

2. Обсуждение ожиданий от названия темы тренинга.

3. Упражнение «Раздача монет».

Цель: осознавание личностного значения отдавания (принятия), рефлексия.

Вступление. В общении с окружающими мы что-то отдаем, что-то получаем, просим или забираем. Как мы взаимодействуем, что чувствуем при этом? Попробуем понять.

Инструкция. Всем участникам предлагается одинаковое количество мелких монет разного достоинства в конвертах-кошельках (это ценности, их необходимо «присвоить»). Затем предлагается раздать монеты другим участникам – кому и сколько хочется – это воля дающего. То, что роздано, не возвращается. Можно ничего не отдавать. Отказываться брать монеты в дар нельзя.

Обсуждение. Что было легко? Что было сложно? От чего зависело, кому и сколько монет отдали? Что чувствовали, получая монеты от других?

Резюме ведущего. Это упражнение показывает роль отдавания, получения и взятия в динамике межличностных отношений, помогает глубже понять роль символов при выражении эмоциональных потребностей.

4. Упражнение «Только один шаг».

Цель: осознавание смыслов и ответственности за выборы.

Важно: упражнение выполняется в просторной комнате.

Описание упражнения. Обычно когда мы отказываемся от выбора сами, то передаем свое право выбора другим. Жизнь измеряется человеческими шагами по ней – каждый шаг имеет те или иные последствия, иногда хорошие, иногда не удовлетворяющие нас. Каждый наш шаг влияет на шаги

окружающих, а на нас оказывают влияние шаги других людей. Такова символика наших ежедневных поступков. Попробуем исследовать это.

Участников просят разойтись по комнате и встать, где и как им хочется.

Инструкция. Эта игра имеет определенные правила. Каждый раз я буду просить вас сделать шаг.

Правило первое. Вы можете шагнуть в любом направлении, шаг может быть большим или маленьким, вправо или влево, вперед или назад, но только один шаг. После каждого шага оглянитесь, где находитесь, почувствуйте себя на новом месте. Посмотрите, где находитесь по отношению к другим участникам и где находится каждый участник по отношению к вам. В этой игре вы шагаете по миру медленно и обдуманно. Каждый шаг позволяет вблизи увидеть ваше моментное существование.

Другое правило: с каждым шагом вы имеете возможность прикоснуться к кому-либо, находящемуся рядом. Вы можете коснуться пальцев, плеча или обнять человека – как вам нравится. Это не обязательно, но возможно. Можете ни к кому не прикасаться, можете не реагировать или отреагировать, когда прикасаются к вам.

Третье, основное правило: во время упражнения нельзя разговаривать.

Начинаем. Делаете первый шаг. Что вы чувствуете, сделав его? Это шаг в неизвестность. Оглядитесь. Кто находится ближе всех к вам?

Сделайте второй шаг. Делая каждый шаг, вы выбираете, и каждый выбор имеет последствия. Не забывайте об этом.

Сделайте третий шаг. У каждого есть свой стиль хождения по жизни. Окиньте взглядом свои три шага. Можете ли вы по ним сказать что-то о себе?

Сделайте следующий шаг. Другого пути нет – мы должны делать то, что хотим, должны сделать выбор. Каждый шаг – это выбор – ваш выбор.

Снова сделайте шаг. У вас есть возможность выбрать направление – вперед или назад, направо или налево. Вы можете прикоснуться к кому-либо, кто находится рядом, или не делать этого.

Сделайте еще один шаг. Посмотрите, где находитесь по отношению к другим. Обратите внимание на то, что происходит внутри вас. Как работает ваша воля? Что вы выбираете?

И еще один шаг. Каждый из нас по-разному пытается избегать разных вещей. Замечаете ли вы, как стараетесь избегать препятствий? Подумайте об этом...

И еще один шаг. Некоторые из вас движутся к центру комнаты, а некоторые находятся по углам. Подумайте об этом. Лично для вас это что-то значит?

Сделайте следующий шаг. Каждый из нас по-своему уязвим. Отражают ли это ваши шаги?

Еще один шаг. До конца у вас осталось еще пять шагов. Только пять. Что хотели бы совершить на последних пяти шагах?

Итак, сделайте первый из пяти последних шагов. Кто-то сказал, что мы имеем только самих себя и друг друга. Может, это не так уж много, но это все, что у нас есть. Верите ли вы этому?

Сделайте второй из пяти последних шагов. Осталось лишь три шага. Подумайте об этом.

Сделайте еще один шаг. Когда осталось только два шага, подумали ли вы обо всех предыдущих шагах? Можете ли порадоваться им?

Сделайте предпоследний шаг. Остается только один. Сожалеете о каком-либо шаге? Сожалеете ли о несделанном шаге? Когда остался лишь один шаг, можете ли простить себя за те шаги – сделанные или несделанные, – о которых сожалеете?

Итак, сделайте последний шаг. Ощутите этот момент. Где вы оказались по отношению к другим? Где находятся остальные по отношению к вам? Где вы находитесь относительно своих начальных желаний? Сейчас вы снова окажетесь на тренинге в комнате психологического отдыха. Итак – все.

Обсуждение. Что чувствуете после пройденного за время упражнения пути? Легко ли было определиться с целью? Легко ли выбирать, куда шагнуть? Зависели ли ваши шаги от окружающих? Как пройденный путь про вас?

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что оказалось важно на тренинге? Что – неважно? Какие мысли, чувства, пожелания, вопросы появились?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Занятие 2.5. Порой я балую себя…

Цель: профилактика эмоционального выгорания ИПР, развитие эгоизма, актуализация естественного ребенка.

Ход занятия.

1. Упражнение-разогрев «Кто вы?»

Цель: актуализация естественного ребенка, активизация эмоций и раскрепощение участников, настрой на взаимное восприятие.

Оборудование: карточки с названиями животных.

Инструкция. На карточках написаны название животных. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

Необходимо прочитать на карточке название животного так, чтобы никто не видел. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Все надо делать молча.

Нельзя обмениваться информацией даже в парах, пока все не определятся с выбором.

Обсуждение. Каждой паре ведущий задает вопрос: «Кто вы?». Затем участники делятся впечатлениями, как они находили свою пару; что им помогло (помешало).

Участники работают в образовавшихся парах во время упражнения «Я дома и Я на работе».

2. Обсуждение ожиданий от названия темы тренинга.

3. Упражнение «Я дома и Я на работе»

Цель: рефлексия проявлений личностных качеств и свойств дома и на работе.

Оборудование: листы ф.А4, шариковые ручки.

Инструкция. Лист бумаги разделить пополам, с одной стороны от черты записывать 10 определений себя дома, с другой – на работе.

Обсуждение (сначала – в парах, затем – общее). Проанализировать: похожие черты, противоположные черты; одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях; отсутствие общих черт. Какой список было составлять легче, какой получился объемнее? Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д. Почему так происходит? Должны ли эти списки совпадать? Почему? Что-то хотели бы изменить? Что мешает изменениям? Что может помочь осуществлению изменений? Чем может быть полезен такой анализ «себя» на работе и дома?

4. Упражнение «Порой я балую себя…»

Цель: рефлексия ресурсов профилактики СЭВ.

Оборудование: карточки с советами М.Беркли-Ален, бумага для записей, шариковые ручки, на флипчарте – изображение «веселой» пальмы.

1 этап. Каждый участник группы получает 9 советов М.Беркли-Ален «Порой я балую себя…» (Приложение к занятию). Советы анализируются; отмечаются те, которые используются. Необходимо добавить собственные «рецепты».

Обсуждение. Легко (трудно) ли было добавлять? Как часто за последний месяц вы делали то, о чем написали?

2 этап. На стикерах необходимо записать, как хотели бы побаловать себя в ближайший выходной день. Приклеиваем на лист ватмана с изображением «веселой» пальмы.

Обсуждение. Что из предложенного понравилось? Что мешало придумывать способы поднять себе настроение? Как защитить свои планы на выходной день от неприятностей, гарантировать себе их осуществление?

3 этап. Домашнее задание на ближайший выходной день: необходимо всерьез рассмотреть и, по возможности, выполнить ДЗ – побаловать себя. Стикеры собираются ведущим с «пальмы» и раздаются участникам «вслепую».

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что понравилось (не понравилось)? Что было трудно? Что было легко? Будете выполнять домашнее задание или нет? Какие мысли и чувства сейчас с вами?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Приложение к занятию 2.5

ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ...

(9 советов М.Беркли-Ален)

1. Увеличьтена15 минут свой обеденный перерыв (с разрешения начальника, разумеется).
2. Сделайте себе небольшой подарок (например, букет или билет в театр).
3. Разрешите себе некоторое время насладиться одиночеством.

4. Найдите время с удовольствием заняться любимым делом.
5. Позвольте себе полдня за «ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, что давно планировали, но никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед друзьями или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму денег на приятную Вам безделушку.
10.
11.
12.

ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ...
(9 советовМ.Беркли-Ален)

1. Увеличьтена15 минутсвойобеденныйперерыв (сразрешенияначальника, разумеется).
2. Сделайтесебенебольшойподарок (например, букетилибилетвтеатр).
3. Разрешитесебенекотороевремянасладитьсяодиночеством.
4. Найдитевремясудовольствиемзанятьсялюбимымделом.
5. Позвольтесебеполдняза«ничегонеделанием».
6. Займитесьтем, чтодавнопланировали, ноникогданехваталовремени.
7. Ввыходнойпозвольтесебеподольшепоспать.
8. Похвастайтесьпереддрузьямиилиродственникамисвоимидостижениями.
9. ПотратьтенекоторуюсуммуденегнаприятнуюВамбезделушку.
10.
11.
12.

Занятие 2.6. Основные инстинкты

Цель: актуализация ресурсного потенциала инстинктов.

Оборудование: листы ф.А4 с изображением круга (Приложение 3 к занятию), колода МАК «Дерево» Г.Кац, Е.Мухаматулиной, наборы карточек по числу

участников (Приложение 2 к занятию), демонстрационный материал к теоретической части (Приложение 1 к занятию).

Ход занятия.

1. Упражнение-разогрев «Дерево про меня».

Цель: активизация ассоциативного мышления, мотивация на участие.

Инструкция. Выбрать карту с изображением дерева из колоды МАК «Дерево» (Г.Кац, Е.Мухаматулина), которая про вас здесь и сейчас. Она будет с вами на протяжении занятия.

Обсуждение. Представить публике карту, отвечая на вопросы. Что я вижу? Что я слышу? Что я чувствую? Чего я жду от тренинга?

2. Теоретическая часть.

Цель: актуализация самопознания, рефлексивного самонаблюдения.

Инстинкты человека проявляются через бессознательную, подсознательную и сознательную сферы психики, пребывая в самых ее глубинах, образуя первичный слой психики: желания, мотивы, побуждения.

Инстинкт – это направленная сила, устремление, имеющее отрицательные или положительные стороны использования. Когда все 7 инстинктов положительно проявляются и эволюционно развиваются, человеку незачем болеть и разрушать себя, он достаточно гармоничен. Но…

3. Упражнение «Основной инстинкт».

Цель: самопознание, рефлексия.

Инструкция. Выбрать из карточек сначала две, наиболее вам важные и близкие. Затем – оставить из них одну – ту, которая наиболее соответствует вам и выбранному ранее дереву. Это ваш доминирующий инстинкт?

Обсуждение. Трудно ли было определиться? Что вам близко в этой карточке? Что чувствуете в теле? Что это (образ)?

4. Упражнение «Инстинкт для гармонии».

Цель: самопознание, рефлексия.

Инструкция. Необходимо выбрать карточку с текстом на тему того инстинкта, которого вам не хватает для гармоничного самоощущения в

жизни на данный момент. Сосредоточьтесь на себе. Что чувствуете в теле? Что это (образ)? Попробуйте нарисовать этот образ, соблюдая следующие законы построения рисунков в круге:

- центрированность,
- равновесность,
- гармоничность,
- пластичность.

Рисование.

Обсуждение. Что чувствуете в теле, глядя на этот рисунок? Это то, чего вам не хватало? Нужно что-то дорисовать, дополнить, изменить? Теперь вы хотите это подарить себе?

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что понравилось (не понравилось)? Что было трудно? Что было легко? Какие мысли и чувства сейчас с вами?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Приложение 1 к занятию 2.6

Инстинкты человека проявляются через сферы психики:

- ***бессознательную,***
- ***подсознательную,***
- ***сознательную***,

пребывая в самых ее глубинах и образуя первичный слой психики: ***желания, мотивы, побуждения.***

Инстинкт – это направленная сила, устремление, имеющее отрицательные или положительные стороны использования.

Когда все 7 инстинктов (по В.Гарбузову) положительно проявляются и эволюционно развиваются, человеку незачем болеть и разрушать себя, он достаточно гармоничен.

Приложение 2 к занятию 2.6

7 базовых инстинктов (концепция В.И.Гарбузова):

1	**Инстинкт самосохранения.** Его зрелость выражается

	в способности обеспечить и сохранить свою жизнь, принятие ответственности на себя, жизнеспособность, гармония с самим собой.
2	**Инстинкт продолжения рода.** Осознание генетического родства и ответственности за сохранность родовой семейной системы: родители – я – дети.
3	**Инстинкт альтруизма.** Потребность отдавать любовь, потребность в эстетике, желании творить красоту. Безусловная любовь к людям, к себе и к жизни.
4	**Инстинкт познания.** Потребность в познании мира (интеллект как инструмент, мудрость как осознание событий и смыслов).
5	**Инстинкт лидерства.** Потребность в управлении собственной жизнью, способность и умение управлять собой. Потребность управлять окружающим (осознание своей воли и внутреннего стержня).
6	**Инстинкт свободы.** Потребность в свободе дыхания и движения, в свободе воли (осознание ограничений своей свободы).
7	**Инстинкт сохранения достоинства.** Потребность в осознании ответственности за свое качество, в уверенности в себе. Способность обобщать и делать выводы.

Приложение 3 к занятию 2.6

Занятие 2.7. Краски жизни *(вариант данного упражнения используется в программе коррекционно-развивающего СПТ для обучающихся с ОВЗ «Диалог. 3Д-эффект»).*

Цель: осознание личностных границ, профилактика СЭВ.

Оборудование: пластиковые белые стаканчики, акриловые краски, кисти, свечи-«таблетки», ножницы.

Ход занятия.

1. Упражнение-разогрев «Вижу. Слышу. Чувствую».

Цель: настрой на работу с собственными эмоциями, рефлексию переживаний.

Инструкция. 1) Закрываем глаза, слушаем – 20 сек.; 2) закрываем уши – смотрим – 20 сек.;3) закрываем глаза и уши – чувствуем – 20 сек.

Обсуждение. Что получилось? Что оказалось легко (приятно)? Что оказалось трудно (неприятно)? Ожидания от тренинга?

2. Упражнение «Краски жизни».

Цель: осознавание суверенитета личностных границ в социуме и их разумности, актуализация креативного эмоционального самовыражения.

** Важно: упражнение весьма диагностично, позволяет наблюдать «сломанные» границы, проявления СЭВ.*

Описание упражнения.

1 этап. Каждый участник получает белый пластиковый стаканчик – символ сосуда жизни – и выбирает вслепую из мешка Судьбы одну краску.

Обсуждение. Почему пришла эта краска? Ждал(а) ли ее? Нравится или нет? Что чувствуете?

2 этап. Жизнь каждого из нас – сосуд, который каждый «украшает» по-своему тем, что досталось, кто как умеет. С помощью краски необходимо каким-то образом украсить стаканчик (сосуд Жизни), презентовать его.

Обсуждение. Нравится ли то, что получилось? Легко (нет) украшать Жизнь доставшейся краской? Хотелось бы что-то изменить?

3 этап. Мы взаимодействуем друг с другом в жизни. Чему-то учимся друг у друга, что-то заимствуем из опыта других людей. От этого наша жизнь обогащается новыми красками, приобретает другие оттенки (участники взаимодействуют и обмениваются необходимыми красками, дополняют ими рисунки на стаканчиках).

Обсуждение. Нравится ли то, что получилось? Зачем именно так? Помогли (помешали) новые краски в жизни?

4 этап. Поэт Николай Заболоцкий писал:
Что есть красота?
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота?
Или огонь, мерцающий в сосуде?

В каждом из нас есть внутренний свет, душевный огонек. Сейчас мы зажжем этот огонь, который одухотворяет сосуд Жизни. Зажигаем свечи-«таблетки» от основной свечи. С помощью ножниц опускаем их в стаканчики.

5 этап. Наш душевный свет не всегда заметен, а иногда этого так хочется. Участникам предлагается сделать при помощи ножниц «окошки» в стаканчиках, по своему усмотрению и желанию.

Обсуждение. Что получилось? Зачем именно так? Какие чувства по отношению к стаканчику?

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Каждый задувает свою свечку и высказывается. Что понравилось (не понравилось)? Что было трудно? Что было легко? Что чувствуется, думается, хочется сказать?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Занятие 2.8. Точка силы

Цель: рефлексия собственной ресурсности, профилактика эмоционального выгорания, ригидности.

Оборудование: флипчарт, листы ф.А4 (Приложение к занятию № 5), листы ф.А4, шариковые ручки, краски (гуашь и акварель), кисти, демонстрационный материал к теоретической части.

Ход занятия.

1. Упражнение-разогрев «Другими глазами».

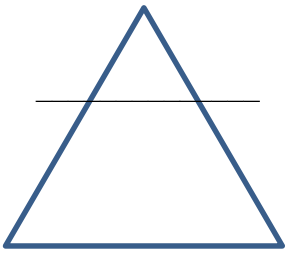
Цель: активизация творческого воображения, мотивация на участие.

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Делимся на «Одуванчики» и «Колокольчики». Задание: 1. Участники описывают партнера по схеме: фактически (как выглядит сейчас), эмоциональное состояние, отношение (мне нравится в…), чего ждет от тренинга. 2. Описывает себя по той же схеме. Обмениваются информацией в парах.

Обсуждение. Что оказалось легко (трудно)? Что удивило? Что оправдало ожидания?

2. Теоретическая часть «Децентрация внимания и ментальная карта»

Схема практического мышления: Операции мышления



Внимание – процесс процессов. Внимание как сквоз. психич. процесс

Внимание *– энергетический процесс направленного движения жизненных сил организма, включая сознание, на интересующий объект.*

Две стороны его: фокусировка (сжатие внимания) и децентрация.

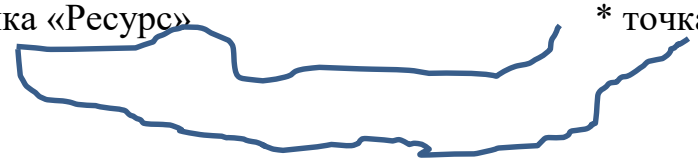
+ - обучение стрельбе, например.

-- - в сложных жизненных ситуациях ригидность, одновариантность решений, однотипность переживаний, моно-взгляд.

точка «Препятствие» * точка «Цель»

* точка «Я» *

* точка «Ресурс» * точка «Наблюдатель»



Освоение карты дает возможность оказаться над ситуацией (взглянуть «со стороны»). Девять шагов карты (Приложение к занятию).

3. Упражнение «Точка зрения».

Цель: децентрация внимания, активизация творческого воображения.

Инструкция. Записать. 1) Что я вижу с точки «Я». Описание зачитываем.

2). Выбрать объект в помещении. Что я вижу с точки «Я» этого предмета. Описание зачитываем «в круг».

Обсуждение. Что оказалось легко (трудно)? Что удивило? Какие чувства появились?

4. Упражнение «Точка внутренней силы».

Цель: рефлексия внутренних ресурсов.

Оборудование: листы ф.А4 с изображением круга (Приложение 3 к занятию № 5), краски, кисти.

1 этап. Визуализация.

В любой ситуации есть «Я» и есть окружающий мир. Важно достичь равновесия между ними. Сядьте поудобней. Сделайте быстрый сильный вдох и медленный полный выдох. Еще раз. Прикройте глаза и загляните внутрь себя. Можно просто поздороваться с собой, отследив то состояние, в котором вы сейчас находитесь. Откройте глаза и поздоровайтесь мысленно с окружающим миром. Снова прикройте глаза и постарайтесь сосредоточиться на точке резерва, внутренней силы. Поздоровайтесь с этой более глубокой частью своего «Я». Снова откройте глаза и посмотрите на окружающий мир с точки зрения своей внутренней силы. Закройте глаза и переместите внимание в точку резерва. Запомните ощущение. Откройте глаза. Сейчас мы попробуем нарисовать энергию внутренней силы.

2 этап. Рисование.

3 этап. «В круг» произносим монолог от имени Внутренней силы.

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что понравилось (не понравилось)? Что было трудно? Что было легко? Что чувствуется, думается, хочется сказать?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Приложение к занятию 2.8

Девять шагов построения ментальной карты

1 – творческая децентрация.

Посмотри на мир другими глазами!

2 – мышечная децентрация.

Отпусти себя и стань свободным!

3, 4 – децентрация в резерв (ресурс).

Найди силу в самом себе!

5 – децентрация в цель.

Выпустив стрелу, дай ей возможность вести себя к цели!

6 – децентрация в препятствие.

Преобразуй препятствие в резерв!

7 – децентрация в другие контексты мира.

Есть точка, из которой виден весь мир!

8 – построение ментальной карты.

Возможность перемещаться – это много возможностей!

9 – освоение карты, решение проблемы.

Оказывается, это не так уж сложно!

Занятие 2.9. В контакте

Цель: профилактика эмоционального выгорания ИПР, развитие эмпатии, актуализация естественного ребенка.

Оборудование: стекла для рисования, гуашь, кисти, бумага, шариковые ручки, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Озвучивание ожиданий от тренинга.

2. Упражнение-разогрев «Ты меня уважаешь?»

Цель: активизация эмоциональной сферы, мотивация на участие.

Инструкция. Каждому участнику необходимо вспомнить уважаемого им человека, записать 10 его характеристик, которые он уважает в этом человеке. Затем надо зачеркнуть имя этого человека, написать свое и, внимательно прочитав характеристики, оставить те, которые относятся к участнику.

Обсуждение. Что было трудно (легко)? Что чувствуете?

3. «Важное сообщение»

Цель: развитие коммуникативной компетентности, такта, тренинг навыков взаимодействия.

Описание упражнения.

1 этап. Участники разбиваются на пары («Одуванчики», «Колокольчики»). Каждая пара участников получает одно стекло. Задание: на стекле (каждый со своей стороны) нарисовать важное сообщение миру о себе сегодня.

2 этап. Задание (работа в парах): попробовать «угадать» содержание сообщения друг друга.

3 этап. Представление важных сообщений в круг (по желанию).

Обсуждение. Взаимодействие в парах? В рисунках? Угадывали или нет? Что чувствовали при взаимодействии рисунков? Что помогало (мешало)? Что чувствовали, когда угадывали? Когда не угадывали?

4. Упражнение «Поплавок в океане» (визуализация)

Цель: обучение навыкам саморегуляции, тренинг самонаблюдения и навыка «отпускать ситуацию».

Инструкция. Займите удобное положение. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, воздухом. Почувствуйте, как прикасающиеся к вам поверхности и воздух поддерживают вас. А сейчас вообразите, что вы – маленький поплавок на поверхности океана… у вас нет цели, компаса, карты, руля, весел, удочки… Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны… Ощутите движение волн… тепло солнца… брызги воды… подушку моря под вами, поддерживающую вас… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы непременно вновь выныриваете на поверхность… постарайтесь понаблюдать эти толчки, волны, выныривания… И снова вы покачиваетесь на поддерживающей подушке моря… Понаблюдайте за своими чувствами, когда вы представляете себя маленьким непотопляемым поплавком, играющим с океаном… Сейчас я досчитаю до трех и вы снова окажетесь собой на тренинге.

Обсуждение. Что было трудно (легко)? Какие чувства и мысли появились за время плавания поплавка?

Резюме ведущего. Данное упражнение полезно использовать, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы опасаетесь, что можете этот контроль потерять.

5. Обсуждение итогов занятия, обратная связь.

Что понравилось (не понравилось)? Что было трудно? Что было легко? Что чувствуется, думается, хочется сказать?

6. Благодарность ведущего группе за работу.

Система условий реализации программы

Структура и содержание программы.

Образовательная (просветительская) программа «Эгоист» состоит из трех взаимосвязанных блоков: 1 – интерактивный теоретический, предполагающий работу с педагогическим коллективом ОУ; 2 – ресурсный здоровьесберегающий тренинг, предполагающий работу с двумя открытыми группами параллельно; 3 – наблюдение динамики эффективности. Лекции предполагают интерактивную работу. Тренинг «Достижения» организуется с педагогическим коллективом в полном составе ежегодно в октябре. Занятия-тренинги начинаются с упражнения-«активатора» и выяснения ожиданий (запросов) участников от работы. Используются некоторые упражнения (варианты) программы СПТ для обучающихся с ОВЗ «Диалог. 3Д-эффект» с целью наблюдения и иллюстрирования на заседаниях педагогического совета мифов об искажениях познавательных психических процессах ЛОВЗ и инвалидов (с согласия участников, анонимно). Важными условиями эффективности тренинга являются поддержка руководства ОУ и ежегодная организация данной профилактической работы. Занятия тренинга предполагают круговое расположение участников, кроме случаев демонстрации видеоряда и тренинга «Достижения». Диагностика проводится на лекционных занятиях и индивидуально. Возможно использование дополнительной диагностики на тренингах (предпочтительней проективные методики) – на усмотрение ведущего, по возникающим запросам в группах.

Сроки и этапы реализации программы.

Программа реализуется в течение учебного года и предполагает дальнейшую регулярную организацию профилактической работы. Интерактивные лекции соответствующей тематики планируются 4 раза за учебный год (*сентябрь, ноябрь, декабрь, май*), согласуются с методистом ПОУ6, проводятся в рамках «Школы педагогического мастерства» с педагогическим коллективом в полном составе. Каждое занятие тренинга организуется дважды вмесяц в течение учебного года (сентябрь-май) с целью

обеспечения возможности участия для каждого педагога, несмотря на их занятость. Программа рассчитана на рассчитана на 15 занятий от 45 минут до полутора часов. Первичная диагностика проводится в сентябре (в группе и индивидуально), повторная – в июне (индивидуально).

Методы, используемые при реализации программы.

№ занятия, тема	Упражнения	Источники
Раздел 1. Просвещение (Приложение 1)		
Особенности общения с учениками, имеющими особые образ.потребности	1. Упражнение «Мои проблемы в общении с учениками с ОВЗ (уо)» 2. Упражнение «Проблемы детей с ограниченными возможностями психики»	Разработаны на основе теории и принципов решениефокусированного консультирования (А.М.Ялов, Фурман Б., Ахола Т.)
Конфликто-генное и синтонное общение или ЕПТ	1. Упражнение «Любимый учитель» 2. Упражнение-тест «Субъективная минута»	Разработано на основе теории и принципов решениефокусированного консультирования (А.М.Ялов, Фурман Б., Ахола Т.) https://www.metod-kopilka.ru/trening_dlya_pedagogov
СЭВ и БЖД	1. Упражнение «Лось и Дерево» 2. Упражнение «Песок или Камни»	Психогимнастика в тренинге / ред.Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2001 https://www.psyoffice.ru
Эмоц. насилие и педагогичес-кийТ*ерр*АКТ	1. Упражнение «Подкрепление»	Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Фелисс,1992
Раздел 2. Профилактический тренинг		
Занятие 1. Грани и границы	1.Предложение и принятие правил работы группы 2. Упражнение-разогрев «Прогноз погоды» 3. Упражнение «Грани и границы»	БитяноваН.Р. Психология личностного роста. Практ. пособ. по провед. тренинга личностного роста педагогов, психологов, соц. работников. – М.: МПА, 1995. – 64с. Мухаматулина Е.А., семинар-тренинг, свой вариант Щукин А.Ю., семинар-тренинг
Занятие 2. Достижения	1. Достижения	Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. СПб, “ИМАТОН”, 1997, свой вариант
Занятие 3.	1. Упражнение-разогрев	Мухина О., Родионова Г., Скворцова Е.

Масштаб	«Ужасно прекрасная картина» 2. Упражнение «Близнец издалека» 3. Упражнение «Карта моей души»	СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2000 Ковалев В.Н. Актуальные психологические тренинги: Тексты. – Севастополь. - 2-е издание- 2010. - 276 с. https://www.b17.ru психолог Лявенко Т.
Занятие 4. Цены и ценности пути	1. Упражнение-разогрев «Оптимальное дыхание». 3. Упражнение «Раздача монет» 4. Упражнение «Только один шаг»	Исеев Л.Г., авт. технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг (ИПП «ИМАТОН», СПб) Литвак М.Е. «Из Ада в Рай» Избранные лекции по психотерапии.Феникс, 1997
Занятие 5. Порой я балую себя…	1. Упражнение «Кто вы?» 3.Упражнение «Я дома и Я на работе» 4. Упражнение «Порой я балую себя…»	Психогимнастика в тренинге / ред.Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2001 https://pedportal.net (Бушуева В.В. тренинг для педагогов «Доверие») Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб: Речь, 2007
Занятие 6. Основные инстинкты	1. Упражнение-разогрев «Дерево про меня» 2. Теоретическая часть 3. Упражнение «Основной инстинкт» 4. Упражнение «Инстинкт для гармонии»	Мухаматулина Е.А., семинар-тренинг, свой вариант Коваленко-Маджуга Н.П. Ресурсная арт-терапия. – СПб, ИД «Петрополис», 2012
Занятие 7. Краски жизни	1. Упражнение-разогрев «Вижу. Слышу. Чувствую» 2. Упражнение «Краски жизни»	Исеев Л.Г., авт. технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг (ИПП «ИМАТОН», СПб) Роджерс Н.«Творчество как усиление себя», Лебедева Л.Д., семинар-тренинг, свой вариант
Занятие 8. Точка силы	1. Упражнение-разогрев «Другими глазами» 2. Теоретическая часть «Децентрация внимания и ментальная карта» 3. Упражнение «Точка зрения» 4. Упражнение «Точка Внутренней Силы»	Исеев Л.Г., авт. технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг (ИПП «ИМАТОН», СПб)
Занятие 9. В контакте	2. Упражнение-разогрев «Ты меня уважаешь?» 3. «Важное сообщение»	Немчинова Н.Б.Тренинг тренеров – М.:Чистые пруды, 2008г., свой вариант Лебедева Л.Д., семинар-тренинг

	4. Упражнение «Поплавок в океане»	Рейноутер Дж. Это в наших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). – М.: Универс, 1993
Раздел 3. Динамика		
Исследование уровня эмоционального выгорания, наблюдение уровня сформированности фаз и симптомов СЭВ		методика В. В. Бойко «Эмоциональное выгорание» (итоговая – в группе)
Исследование мотивационного комплекса профессиональной деятельности, наблюдение динамики		методика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. А. Реана (первичная – в группе)

Использованы методические разработки (в т.ч., адаптированы) Битяновой Н.Р., Авдеева В.В., Мухаматулиной Е.А., Исеева Л.Г., ЯловаА.М., Сакович Н.А., Литвака М.Е., Лебедевой Л.Д., Коваленко-Маджуга Н.П., Щукина А.Ю. и других авторов, собственные разработки.

Формы работы:

- тренинговые упражнения (в т.ч. с использованием сенсорного оборудования кабинета психологического отдыха);
- интерактивные лекции;
- диагностика групповая и индивидуальная.

Критерии ограничения и противопоказаний к участию в освоении программы.

Противопоказаний для педагогов, допущенных к работе профпатологом, не выявлено. Программа может быть использована для педагогов коррекционных интернатных заведений и общеобразовательных школ, а также для сопровождения семей, воспитывающих детей с ОВЗ.Клубная форма работы позволяет группам быть открытыми; допускает присутствие на тренинге педагогов и психологов из других учебных заведений; позволяет реализовать отдельные занятия в соответствии с тематическими запросами образовательных организаций Хабаровского края.

Гарантия прав участников программы обеспечивается соблюдением действующего законодательства РФ(в т.ч., № 152-ФЗ от 27 июля 2006 года «О персональных данных», ФЗ «Об образовании»), Устава Российского

психологического общества, этического кодекс психолога, стратегических локальных актов о здоровьесбережении работников образования, должностной инструкцией педагога-психолога ХЦППМСП, соответствующих санитарно-гигиенических норм Роспотребнадзора.

Требования к условиям реализации программы.

Для групповой работы требуется просторное помещение, соответствующее положению о комнате психологической разгрузки, утвержденному министерством образования и науки Хабаровского края (ковровое покрытие, акустическая система, столы, стулья, материалы для арт-терапии – стекла, различные краски, кисти и др.). Необходимо обеспечение специальной литературой, валидными диагностическими методиками, соответственное обучение и повышение квалификации педагога-психолога учреждения, развитие материально-технического обеспечения кабинета психологического отдыха:

- качественно различные краски: гуашь, акварель, акрил;
- кисти различной толщины;
- клей, ножницы, глянцевые журналы;
- пластиковые стаканчики, монеты различного достоинства;
- планшеты, флипчарт;
- мультимедиапроектор и соответствующие видеозаписи и слайды;
- МАК «Дерево как образ человека» Г.Кац, Е.Мухаматулиной.

Специалист, реализующий программу, должен иметь опыт практической работы с людьми, подверженными влиянию факторов СЭВ.

Планируемые результаты.

Требования к результату усвоения программы.

Ожидаемые результаты от внедрения программы:

- оптимизация отношений участников образовательного процесса, гуманизация образовательной среды;
- снижение уровня сформированности фаз СЭВ у педагогов;
- оптимизация МПК педагогов посредством осознавания личных смыслов;

- развитие стрессоустойчивости и полиэмоциональности, здоровьесбережение педагогов;
- развитие рефлексии, ресурсности и других профессионально важных качеств педагога.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Критерии эффективности реализации программы «Эгоист»:

- снижение уровня сформированности фаз СЭВ *(методика В. В. Бойко «Эмоциональное выгорание»* – Приложение 2*);*
- развитие оптимального мотивационного комплекса профессиональной деятельности *(методика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. А. Реана* – Приложение 2*);*
- динамика частоты конфликтов на занятиях в группах для ребят с ОВЗ;
- активность участия педагогов в работе клуба «Эгоист» (отзывы, запросы).

Выбор диагностических методик соответствует критериям надежности и валидности; целям и содержанию программы. Данные методики позволяют наблюдать индивидуальную динамику и корректировать планирование занятий в соответствии с возникающими запросами.

Предполагается выдача соответствующих сертификатов всем педагогам-участникам программы с указанием конкретного количества часов.

Список литературы

1. Абульханова-Славская С.А. Стратегия жизни. М.,1991
2. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.:Фелисс,1992
3. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. «Жестокое обращение с ребенком: причины, последствия, помощь»— М.: Генезис, 2006. — 256 с.
4. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя ГИЦ «Владос», 2000
5. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб: Речь, 2004, 272 с.
6. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практ. пособ. по провед. тренинга личностного роста педагогов, психологов, соц. работников. – М.: МПА, 1995. – 64с.
7. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. - М.: Ось-89, 2003.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2008, 336с.
9. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: Пер. с нем. – СПб.: Речь, 2008. – 96с.
10. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. - СПб., 1997.
11. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала. Монография. М.:ПЕР СЭ. 2006. 688 с
12. Кейд Б., В. Х. О'Хэнлон Краткосрочная психотерапия. М. 1998, 148 с.
13. Коваленко-Маджуга Н.П. Ресурсная арт-терапия. – СПб, ИД «Петрополис», 2012, 107с.
14. Кузнецова Л.В., Феофанов В.Н. Психологическое здоровье педагогов как фактор эмоционального благополучия учащихся // Профилактика кризисных состояний, усиление жизнестойкости, предупреждение суицидального поведения. Сборник научных статей. – М.,2009,С.3-16.
15. Литвак М.Е. «Из Ада в Рай» Избранные лекции по психотерапии. Феникс, 1997
16. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа //Вопросы психологии.-2008.-№2.-С.3-16.
17. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007. – 368с.
18. Митина Л. М. Интеллектуальная гибкость учителя : психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л. М. Митина. – М., 2003.
19. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Речь, 2007.– 224 с.
20. Немчинова Н.Б.Тренинг тренеров – М.:Чистые пруды, 2008г.,

21. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов. – М., 2005
22. Психогимнастика в тренинге / ред.Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2001. 250с.
23. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 2000.
24. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология – СПб.: Издательство «Питер», 2000
25. Рейноутер Дж. Это в наших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). – М.: Универс, 1993
26. Сакович Н.А. В поисках силы СПб.: Речь, 2012. – 254с.
27. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. - М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.
28. Трофимов А.Б. «Жестокое обращение с детьми и его выявление» (курс лекций)
29. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
30. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения [пер. с нем.] / К. Фопель. - М.: Генезис, 2002.
31. Фурман Б., Ахола Т.Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение.- СПб.: «Речь», 2001. - 160с.
32. Хухлаева О. Давайте учиться не «гореть». Психологическая поддержка педагогов //Школьный психолог.- 2006.- №4.- С.20-23.
33. Энде М. Момо: повесть-сказка / Михаэль Энде; пер. с нем. Ю.И.Коринца; - М.: Махаон, Азбука-Аттикус, 2016. – 336с.
34. Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. СПб, “ИМАТОН”, 1997, -63 с.

Приложение 1

Раздел 1. Просвещение

Интерактивная лекция 1.1. Особенности общения с учениками, имеющими особые образовательные потребности (ЛОВЗ).

Цель: экология педагогического общения в группах профподготовки ЛОВЗ.

Задачи:

1. Психолого-педагогическое просвещение ИПР.
2. Развитие педагогической рефлексии педагогов.
3. Здоровьесбережение и профилактика эмоционального выгорания ИПР.

1. Упражнение «Мои проблемы в общении с учениками, имеющими ОВЗ (уо)» (*Приложение 1 к лекции*)

Цель: рефлексия затруднений педагогического взаимодействия с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Подгруппам необходимо определить основные проблемы, которые могут возникать в процессе взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями психики. Результатом обсуждения становится список из проблем. На выполнение задания отводится 7 –10 минут.

Каждая группа по очереди называет выделенную проблему, поясняет ее. Члены других подгрупп могут дополнять и задавать вопросы. Это происходит до тех пор, пока все проблемы не перечислят. На доске составляется список из выделенных проблем. Необходимо уточнить, сделать акцент на обсуждении того, что выделенные проблемы – проблемы полноценных людей.

- По ходу лекции участники заполняют таблицу. (*Приложение 2 к лекции*):

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (УО)		
Часто наблюдаю	Что меня удивляет	Мои эмоции

2. Упражнение «Проблемы детей с ограниченными возможностями психики»

Цель: осознавание ограничений возможностей и особых образовательных потребностей умственно неполноценных обучающихся.

Для выполнения этого упражнения группа делится на подгруппы. Задание: постараться выделить психологические проблемы, которые могут возникать у данных детей. Необходимо представить окружающий мир их глазами.

Время выполнения 10 минут. Составляется общий список проблем детей с ограниченными возможностями и вывешивается на доску рядом с первым списком (*Приложение 3к лекции*).

Следующим этапом становится сравнение двух списков и выделение общих проблем.

3. Теоретичекий блок. Презентация – методические рекомендации

Первый период попыток обучения ненормальных детей в Европе связан с эпохой Просвещения (18 век). В 90-х гг 18 века – 15 УО детей на 1000 нормальных. В России до Петра – монастыри, в петровское время – проект 1682 года (стр.28 №44 2004г.). В 1912 году – стр.29 №44 2004г. Специальные школы считались к 1912 году оптимальной формой помощи отсталым детям.

Сегодня принято стыдливо избегать в разговорах о детях-инвалидах прямого указания на их физические и психические недостатки. *Например, глухих называем лицами, лишенными слуха.* Ранее признанный термин «аномальные дети» заменен термином «дети с особыми потребностями». Это вроде сигнала роста«градуса» гуманизма. В начале 20 века всех детей, в чем-то отличающихся от обычных, называли «ненормальные» - слепых, умственно-отсталых, глухих, потому что их развитие и поведение отклонялось от «нормы».А не уводит данная попытка гуманизации нас от понимания болезни ребенка, от понимания невозможности нормального поведения, нормального обучения, нормального общения такого ребенка? Он отстает, у него особые образовательные потребности. Со стороны нормальных людей – тем более, педагогов – полезно об этом помнить, но неполезно ему об этом говорить, его в этом осуждать.

- Группы детской ненормальности (по С.Трошину, стр.27-28 ШП №41 2004г.)

Исследователи утверждают:

- у недоразвитых (отсталых) уменьшение, но не извращение психики;
- когда болезненная причина закончила свое действие, и изменение в мозге произошло, мозг продолжает существовать, иногда развивается, но по особым законам;
- у недоразвитого мозга есть остаток, имеющий свои особенности:

1) этот остаток – часть того, что в благоприятных условиях было бы нормой,

2) этот остаток отличается от здорового только количественным уменьшением (эмоциональное остается + стр.45 ШП № 3 2005г.),

Отсталые учащиеся отличаются рядом особенностей.

- **Поверхностность** ума. Обращают внимание на детали материала непроизвольно, не вникая в суть. Трудности с формированием содержательных понятий, свойственны смешение понятий, формализм в усвоении знаний.
- **Инертность** ума. Шаблонность использования понятий и способов действий, избегание интеллектуального напряжения. Свойственны подражательность, умственная пассивность.

- **Неустойчивость** ума. Случайная помеха, отвлечение внимания легко «сбивают». Трудно усваивают структуры, ряды признаков понятия, схемы.
- **Слабая осознанность своего мыслительного процесса.** Трудности в понимании того, как они решали задачу, почему выбрали именно такие действия. Осознание возможно при посторонней помощи (педагог).

От педагогов нужно:

- формирование инструментальных (операционных) навыков;
- пошаговый контроль процессов планирования, исполнения операций;
- помощь в осознавании операций-действий.

Например, оценка для УО учащихся имеет смысл только при наличии предъявляемых образцов-эталонов, соотнесении ответа ученика с этими эталонами.

- Обучение слабоумных – пример стр.38 №1 2005г. «Школьный психолог»

* Каждому – рекомендации по этикету общения (адаптированный вариант ХКЦРИ – *Приложение 4 к лекции*)

4. Вопросы для коллективной рефлексии.

- Психологические ресурсы уо психики.
- С какими проблемами педагоги могут помочь справиться уо обучающимся?
- Какие ресурсы можно использовать, чтобы справляться со своими негативными эмоциями?

5. Диагностика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. А. Реана (1998)

Литература

1. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.; под ред. В.А.Сластенина.-М.: ИЦ «Академия», 2004.-272с.
2. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология – СПб.: Издательство «Питер», 2000
3. ШП №41 2004г., №1,2,3 2005г.

Приложение 1к лекции 1.1

Мои проблемы в общении с учениками с проблемами психического развития

Приложение 2 к лекции 1.1

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (УО)		
Часто наблюдаю	Меня удивляет	Мои эмоции

Приложение 3 к лекции 1.1

Проблемы детей с ограниченными возможностями психики

Приложение 4 к лекции 1.1

ОСНОВЫ ЭТИКЕТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ с ЛОВЗ.

Интеграция не только цель, но и инструмент реабилитации! Преодоление коммуникативных барьеров – основа интеграции.

Люди с психическими нарушениями.

1. Неправильно думать, что люди с психическими нарушениями обязательно в любой момент нуждаются в дополнительной помощи и специальном обращении.
2. Обращайтесь с людьми с психическими нарушениями как с личностями. Не нужно делать преждевременные выводы по аналогичному опыту. Все разные.
3. Люди с психическими нарушениями не более склонны к насилию, чем обычные.
4. Неверно, что люди с психическими нарушениями всегда должны принимать лекарства.
5. Люди с психическими нарушениями дееспособны (могут подписывать документы, голосовать, давать согласие на лечение, нести ответственность за действия)
6. Неверно, что люди с психическими нарушениями имеют проблемы в понимании.
7. Неверно, что люди с психическими нарушениями не способны работать.
8. Люди с психическими нарушениями знают, что для них хорошо, а что плохо.
9. Если человек с психическими нарушениями расстроен, спросите его спокойно, что Вы можете сделать, чтобы помочь ему.
10. Люди с психическими нарушениями могут справляться со стрессом.

Люди с задержкой развития и проблемами в общении.

1. Используйте доступный язык, выражайтесь точно по делу.
2. Избегайте клише и идиом (ассоциаций), если не уверены, что Ваш собеседник с ними знаком.
3. Не говорите «свысока».
4. Говорите о задании по «шагам», давайте возможность собеседнику обыграть каждый «шаг» после объяснения.
5. У человека с ЗПР есть такой же жизненный опыт, как у обычного в его возрасте.
6. Если необходимо, используйте иллюстрации и фотографии.
7. В беседах используйте те же темы, что и с обычными людьми.
8. Обращайтесь непосредственно к человеку.
9. Люди с задержкой в развитии и проблемами в общении дееспособны (могут подписывать документы, голосовать, давать согласие на лечение, нести ответственность за действия).

Люди с нарушением (отсутствием) слуха.

1. Фокусируйтесь не на инвалидности человека, а на нем или на обсуждаемой проблеме.
2. Разговаривая с человеком, который не слышит (плохо слышит), смотрите прямо на него.
3. Старайтесь сделать так, чтобы собеседник хорошо видел ваше лицо, не закрывайте его руками.
4. Существует много способов общения с людьми, которые не слышат (плохо слышат). Если вы не знаете, какой предпочесть, спросите.
5. Чтобы привлечь внимание человека, который не слышит (плохо слышит), назовите его по имени. Если ответа нет, можно легко тронуть человека за плечо или помахать рукой.
6. Говорите ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то.
7. Если вас просят что-то повторить, попробуйте перефразировать свое предложение.
8. Если вы сообщаете информацию, которая включает в себя номер или адрес, напишите ее или сообщите любым другим способом, чтобы она была наглядной.

9. Если существуют трудности в устном общении, спросите, не будет ли проще переписываться. Не говорите: «Ладно, это неважно». Сообщения должны быть простыми.
10. Не забывайте об окр. среде. В больших (многолюдных) помещениях трудно общаться людям, которые не слышат (плохо слышат). Яркое солнце или тень тоже могут быть барьерами.
11. Не меняйте тему разговора без предупреждения. Используйте переходные фразы типа: «Хорошо, теперь нам нужно обсудить…».

Составила педагог-психолог _____ Назарова Е.И.

Приложение 1

Интерактивная лекция 1.2
Конфликтогенное и синтонное общение или ЕПТ в общении с учениками.

Цель: формирование благоприятной психолого-педагогической атмосферы в образовательной среде ОУ.

Задачи:

1. Психолого-педагогическое просвещение ИПР.
2. Здоровьесбережение ИПР (профилактика эмоционального выгорания).

**** Упражнение «Любимый учитель»***

Цель: актуализация собственного опыта, получение эмоционального ресурса.

Оборудование: листы ф.А4, фломастеры, карандаши.

Описание упражнения.

1. Задание: каждому необходимо вспомнить своего любимого учителя и презентовать его уникальность. Записать, какие пять самых важных качеств личности этого человека вы считаете наиболее ценными. (5 мин).
2. Презентация любимых учителей – истории, м.б. – рисунки.
3. *Обсуждение.* Как связаны эти качества с ЕПТ? Имеют ли они отношение к преподаванию предмета? Какое? Связаны ли они с общением?
4. Отметить, какие из этих качеств проявляются в вашей работе, ценны для ваших учеников. Не зачитываем.

** Для одних учеников излишняя эмоциональность учителя +, для других - -.*

Самые «влиятельные» на общение Индивидуально-Психологические особенности партнеров: коммуникативность (общительность); контактность; эмоциональная устойчивость; импульсивность; экстра- и интровертивность; локус контроля и т.д.

* Педагог должен знать свои ИП особенности и ИП особенности своих учеников для возможного предотвращения затруднений в общении.

** «С ним не о чем говорить, кроме физики» или: побасенки об успехах своих отпрысков.*

** Актер Ливанов сказал как-то: «…когда я начал замечать старость, я решил преподавать. Общение с молодежью не подпускает старость ко мне. За это я благодарен своим ученикам».*

Стиль общения педагога с учениками существенным образом определяет восприятие последними личности учителя, возникновение симпатии или антипатии к нему, желание совместно трудиться и т.д. педагогическая профессия специфична по своей природе, и, естественно, особыми должны быть отношения между участниками педагогического процесса.

Ребенок, осваивая окружающий мир, приобщается к культурному наследию прошлого и настоящего. Динамика этого процесса развивается во времени и сопровождается постоянным усложнением этических, социальных и личностных связей субъекта с окружающей действительностью.

Теоретическая часть. ***Презентация – методические рекомендации.***

Педагогическое требование – это предъявление ученику культурной нормы отношения к человеку, труду, науке, прекрасному, обществу.

Нормативно правовой базой для создания ряда локальных актов, в которых прописаны единые педагогические требования, являются Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании».

В частности в них сформулированы основные принципы государственной политики в области образования:

1. гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
2. единство федерального культурного и образовательного пространства; защита и развитие системой образования национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства;
3. общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, воспитанников;
4. светский характер образования в государственных и муниципальных образовательных учреждениях;
5. свобода и плюрализм в образовании;
6. демократический, государственно-общественный характер управления образованием.

ВАЖНО: развивать рефлексию и самокритичность.

* Образовательные услуги. Сфера услуг. Ребенок не должен уметь учиться. Нас учат учить его этому. Любимыми предметами, как правило, становятся те, которые преподают любимые учителя.

В ЕПТ сформулированы педагогические требования ко всем участникам образовательного процесса: педагогам, ученикам.

Единые педагогические требования к учащимся на уроке.	**Единые педагогические требования к учителю на уроке.**
Учащиеся обязаны быть в кабинете не позднее чем за 5 минут до начала занятий. Опоздание на урок является нарушением требований.	Рабочий день учителей должен начинаться не позднее, чем за 10 мин. до начала занятий, за 5 мин. до начала урока учитель обязан открыть кабинет. В течение учебного времени учителя приступают к очередным урокам со звонком, задержка уч-ся на переменах, опоздание учителя на урок считается нарушением трудовой дисциплины.

* При вызове для ответа учащийся должен встать и выйти к доске. Во время ответа нельзя держать руки в карманах. * В некоторых случаях возможен ответ ученика с места, как стоя, так и сидя. Порядок ответа с места опред. Учителем. * Учащиеся, желающие отвечать или спросить что-либо у учителя, обязаны поднять руку. Каким-либо другим способом пытаться обратить на себя внимание учителя нельзя. * Отвечая, учащийся стоит у доски лицом к классу или при ответе с места лицом к учителю. Отвечая, учащийся говорит громко, внятно, не спеша. Пишет на доске аккуратно, разборчиво. При ответе с использованием наглядности стоит вполоборота к классу, показывая то, что необходимо, правой или левой рукой, в зависимости от расположения наглядного материала. * Учащиеся обязаны добросовестно относиться к учебному труду, своевременно выполнять домашние задания.	Учитель обязан соблюдать единые педагогические правила для педагогов, работающих в одном классе: * урок начинается и заканчивается по звонку; * каждая минута урока используется для организации активной познавательной деятельности учащихся; * воспитательная функция урока органически связана с образовательной, развивающей; * воспитание на уроке осуществл. Через содержание, организацию, методику урока, влияние личности учителя; * учитель в самом начале урока **(орг. момент)** требует полной готовности учеников к уроку, наличия учебных принадлежностей, внимания; * учителя, работающие в одном классе, в зависимости от обстоятельств, проводят коррекцию требований (в зависимости от отношен.Уч-ся к учению, их поведения); * требования к оформлению и ведению тетрадей основ. на едином орф. режиме, вырабатываемом на пед. совете и МО учителей – предметников.
* Учащиеся должны относиться с уважением к учителям и одноклассникам. * Ученики должны быть дисциплинированными; запрещается применять на уроке физическую силу для выяснения отношений учащихся друг с другом, совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих, для собств. Жизни и здоровья.	* Обращение к учащемуся должно быть уважительным; * Учитель вырабатывает спокойный, сдержанный тон. Регулирование поведения учащихся достигается взглядом, изменением тембра голоса, молчанием и др. пед. способами; * Категорически запрещается крик, оскорбление ученика. Требование и тон д/б спокойными, нужна выдержка.
* Во время урока, сидя за партой, учащийся обязан следить за осанкой и выполнять распоряжения учителя относительно правильной осанки. * Подсказки и списывание на уроках категорически воспрещаются.	* Учитель не имеет права удалять учащихся с уроков, не может не допускать опоздавших до занятий.
* Ученики должны соблюдать требования по содержанию учебных принадлежностей, культуры учебного труда.	* Учитель обязан соответствовать требованиям, предъявляемым к соответствующим квалификационным характеристикам.
* Дежурные по классу обеспечивают готовность учебного помещения к каждому уроку.	* Учитель начинает урок только при наличии всего необходимого для норм. учебной работы – мел, чистая доска, тряпка тщательно вымыта и отжата.

Технология предъявления педагогического требования.

1. Требование должно быть доведено до логического конца.
2. Требование должно подкрепляться четкой инструктивной программой действия.
3. Требование должно быть доступным на данный момент развития ребенка.
4. «Переакцентировка» внимания на детали.

Реализации перечисленных технологических правил способствует соблюдение педагогом (или родителями) ряда условий:
А) Этичность форм предъявления требования. («Сделай, пожалуйста…», «Попробуй…», «Постарайся…»).
* Психологических запретов не должно быть больше 10.
Б) Установление личного контакта.
В) Тон, которым произносится требование. Он должен быть решительным, энергичным, побуждающим к действию.
Г) Целесообразность и разумность требования, понятие его ребенком.
Перечисленные технологические правила и условия позволяют формировать у детей позитивное отношение к требованию.

Психология предъявления педагогического требования

Ученику не достаточно сообщить какое-либо знание или норму поведения и сказать, что делать так правильно, а иначе – неправильно. Всякое знание, передаваемое от одного человека к другому, насильственно, поскольку оно существует как данность и неизбежность. Человек, воспринимающий подобную норму, не свободен в выборе, и поэтому у него могут возникать (и возникают) внутренние протесты (сопротивление, защиты).
Отличие отношения состоит в том, что оно всегда субъективно свободно: человек (и взрослый, и ребенок), лично переживая ситуации, основываясь на собственных впечатлениях, сам принимает решения отношенческого характера.

Основы отношенческих реакций необходимо сформировать к пяти-двенадцати годам. Поэтому вклад родителей и педагогов в этот процесс трудно переоценить, так как, общаясь с ребенком, они закладывают фундамент его будущих, усложняющихся множественными факторами отношений.

Для их развития мы предъявляем разнообразные требования к детям, поднимая при этом на новый социальный уровень. Предъявление требования сочетается с уважением; если родители и учителя нетребовательны, то это характеризует их беспечность по отношению к воспитанникам. Уважение к ребенку проявляется в постоянном усложнении требований, предъявлении все более высоких норм поведения и культуры. Этот процесс также сопряжен с ответственностью воспитателей за судьбы воспитанников.

Требования можно разделить на статические и динамические.

Статические представляют собой высокоразвитую норму отношения или поведения человека в обществе (отношение к людям, труду, Родине). Эти требования выполняют роль маяков, к которым мы стремимся на протяжении всей своей жизни.

Динамические – выступают как этапные, постепенно усложняющиеся, направленные на достижение статической нормы (отношение к человеку, конкретизируется через ситуации взаимодействия с мамой, отцом) и т.д.

**** Упражнение-тест «Субъективная минута»***

Цель: рефлексия собственной тревожности.

Процедура. Засеките время на часах с секундной стрелкой и отведите взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. Как только минута пройдет, посмотрите на часы.
Анализ результата .Норма 65 секунд. Легкая тревожность – 55-64 секунды, тревога средней выраженности – 45-54 секунды (важно подумать, что именно беспокоит, найти ресурс совладания с беспокойством), меньше 45-35 секунд – симптомы СЭВ, необходима помощь психолога.

Приложение 1

Интерактивная лекция 1.3. СЭВ и БЖД

Цель: рефлексия рисков эмоционального выгорания, актуализация мотивации на профилактику СЭВ и здоровьесбережение.
Задачи:
- психолого-педагогическое просвещение ИПР;
- развитие педагогической рефлексии.

Упражнение «Лось и Дерево».

Цель: эмоциональный разогрев, актуализация естественного ребенка.
Описание упражнения. Участники группы рассчитываются на первый/второй. «Первые» превращаются в Лосей, «вторые» - в Деревья, объединяются в пары – Лось и Дерево. Необходимо выполнять действия согласно инструкции ведущего.
Инструкция. Лось подошел к Дереву, чтобы… почесать об него правое ухо, левое ухо, правое переднее копыто, левый бок и т.п.
Во время упражнения Лось и Дерево должны будут поменяться ролями через определенное время. Инструкция аналогичная.
Обсуждение после выхода из ролей. Какие эмоции испытывали при выполнении упражнения? Какая роль была сложней? Как это про вас лично?

Теоретическая часть. ***Презентация – методические рекомендации.***

В МКБ-10 **синдром эмоционального выгорания** отнесен к болезням с общим названием «Проблемы, связанные с трудностями организации нормального образа жизни» и определяется как «переутомление, истощение жизненных сил». Это состояние физического, эмоционального или мотивационного истощения, при котором страдает продуктивность в работе, возникает чувство усталости, бессонница, повышается риск соматических заболеваний. Так организм защищает себя от чрезмерных нагрузок и стрессов. Термин «выгорание» (burn-out) впервые использовал в 1974г. американский психолог Г.Фрейденбергер, обозначив им расстройство личности, возникающее у здоровых людей вследствие профессиональной

перегруженности общением. В 1980 г. К. Черниссопределил синдром эмоционального выгорания как «потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства; неудовлетворённость, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении». В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс СЭВ: «запах горящей психологической проводки». О синдроме эмоционального сгорания (или выгорания) пишут Дж. Фрейденберг (1974), А. Морроу (1981), К.Маслач (1982), П.Торнтон (1992), Т. В. Форманюк (1994), В. Бойко (1996), Н. В. Гришина (1997), М.Грабе (2008) и др. Синдром эмоционального выгорания (далее ЭВ), как понятие, было введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Синдром ЭВ встречается часто у лиц, работающих с людьми — у врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, руководителей и т. д.

ПРОЦЕСС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(Матиас Буриш, Мартин Грабе, Лидия Лысюк)

1. Симптомы – предвестники начальной фазы: повышенная активность, ощутимое утомление. Проблема не в активности и энтузиазме, а в противоречиях между идеалами и возможностями, между затраченными усилиями и успехами, между положительным и отрицательным опытом и обратной связью. Выгорание начинается не тогда, когда человек подвергается перегрузкам, а когда они приобретают форму хронического дистресса. Симптомы: хроническая усталость, чувство невыспанности, почти полное отсутствие энергии.
2. Снижение активности. Отвращение к работе, нежелание туда идти, обесценивание моральных ценностей в своей работе. Если не удается снизить нагрузку на работе, то проявляется равнодушие к личной жизни и безучастность к своим близким.
3. Эмоциональные реакции, поиск виноватых: депрессия или агрессия. Обвинения могут быть направлены на себя (депрессия, наблюдаются чувство вины, чувство собственной несостоятельности, склонность оправдываться за свои решения и поступки) или на других (агрессия, наблюдаются пессимизм, ворчливость, вспышки гнева).
4. Спад. Наблюдаются ошибки из-за спешки, забывчивость, снижение креативности. Мышление становится инертным: любое упрощение приветствуется.

5. Оскудение. Застывание, оцепенение не только в профессиональной сфере, но и уплощается эмоциональная, социальная и духовная жизнь, человека тяготит изоляция и одиночество.
6. Психосоматические реакции. Проявляются уже на начальных фазах выгорания. Нарушения сна, головные боли, подверженность инфекционным заболеваниям, проблемы с кровообращением и пищеварением, общая напряженность.
7. Отчаяние. Чувство беспомощности переходит в хроническое состояние безысходности, бессмысленности жизни.

Выгорание наступает тогда, когда человек на протяжении длительного времени расходует слишком много энергии и не восполняет ее.

К. Маслач и С. Джексон выделили три основные группы проявлений СЭВ:
- эмоциональное истощение (чувства опустошённости и усталости);
- деперсонализация (дегуманизация отношения к объектам своей деятельности, холодность, цинизм);
- редукция профессиональных достижений (занижение своих успехов, чувство собственной некомпетентности, беспомощности).

На когнитивном уровне СЭВ проявляется в постоянной склонности к упрощению, использованию стереотипов для рассмотрения конкретных ситуаций. В мотивационном аспекте проявляется снижение вовлеченности и утрата энтузиазма (М.Жамкочьян).

Развитие синдрома эмоционального выгорания связано с рядом внешних и внутренних факторов (В.В.Бойко):
- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них;
- дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования; наличие в ней «бюрократического шума» - мелких подробностей и противоречий; завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность);
- повышенная ответственность, режим внешнего и внутреннего контроля;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения;
- склонность к эмоциональной ригидности (СЭВ формируется медленнее у людей реактивных, обладающих подвижными нервными процессами);
- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль;

- нравственные дефекты и дезориентация личности, неспособность включать во взаимодействие с партнерами моральные категории, развитие безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

К этому перечню можно добавить факторы, выделенные Решетовой Т.В.:

- неэмоциональность или неумение общаться;
- алекситимия во всех проявлениях (невозможность высказать свои ощущения), связаная с тревогой;
- трудоголизм (камуфлирование какой-либо проблемы работой);
- дефицит ресурсов (социальные и родственные связи, любовь, экономическая стабильность, цель, здоровье и т.д.)

По мнению В.В.Бойко, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» с одной стороны позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы, с другой – отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Вряд ли один из факторов может вызвать «выгорание». СЭВ – это результат действия совокупности причин как на профессиональном, так и на личностном уровне. Л.В.Кузнецова рассматривает СЭВ как состояние длительного полимодального истощения, которое снижает эффективность профессиональной деятельности и способствует формированию у специалиста негативного эмоционального фона. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Понимая эмоциональное выгорание как динамический процесс, мы отмечаем его поэтапное формирование в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три его фазы: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение (концепция стресса Г. Селье).

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. О стрессогенном характере учительской деятельности и о необходимости развития стрессоустойчивости учителя пишут Н. В. Кузьмина (1967), П. Б. Зильберман (1974), Б. Х. Г. Ф. Заремба (1982), А. А. Баранов (1997), Л. В. Смолова (1999) и другие.

А. А. Налчаджян (1980), В. М. Геньковска (1990), Л. М. Митина (1999), Е. С. Асмаковец (2000) отмечают необходимость формирования эмоциональной гибкости учителя. Основная психологическая проблема в деятельности преподавателя - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутренней настройки на определенное

поведение, мобилизации всех сил на активные и целесообразные действия. Согласно данным исследований, чаще всего подвержены СЭВ педагоги 35-45 лет, хотя в профессиональной деятельности, не отягощенной эмпатийным общением, это наиболее продуктивный возраст работников.

О.И Бабич считает, что одним из основополагающих факторов «выгорания» является ригидность личности в построении новых личностных смыслов своей деятельности, деструктивно влияющая на адаптивность. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится СЭВ. Смысл жизни может быть утрачен «в силу непропорциональности тех психических и личностных затрат, той цены, которую личность платит за свои реальные достижения…» (С.А. Абульханова-Славская). Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления СЭВ.

Внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию. К наиболее выраженным внешним ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени». Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются.

Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам выгорания, должен иметь сильные внутренние ресурсы. Оптимистичные и жизнерадостные люди выгорают меньше.

Качества, помогающие специалисту избежать развития СЭВ.

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма);

время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение). Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение.

**** Упражнение «Песок или Камни»***

Цель: продемонстрировать участникам, как важно расставлять приоритеты в планировании дел.

Время: до 5 минут.

Оборудование: Стеклянная банка (1 литр), 2-3 камень, который помещается в банку, 4-5 камня среднего размера, горсть мелких камешков, крупный песок.

Ведущий демонстрирует участникам пустую банку и выкладывает все предметы на стол. Вызывает одного-двух участников и просит их поместить все предметы в банку. Пока участники складывают предметы, ведущий и группа наблюдают.

После того, как банка наполнена, ведущий обращает внимание на то, поместились ли все предметы в банку (если предметы подобраны правильно, что-то в банку не помещается). Ведущий проводит аналогию с делами, которых так много, что на все дела не хватает времени (ассоциации: время = стеклянная банка, предметы = повседневные дела).

Ведущий обращается к группе – что можно сделать, чтобы все дела (предметы) поместились?

Группа делает предположения. Задача тренера, подвести группу к тому, что в первую очередь в банку следует класть самые крупные предметы, потом среднего размера – они заполняют пустоты, а потом мелкие, потом очень мелкие.

Ведущий демонстрирует заполнение банки. Такая демонстрация эффектно показывает необходимость выделять в планировании самые важные дела.

*** Каждый получает рекомендации «9 профилактических правил для каждого»** (ШП № 13 2005, С.22)

Приложение 1

Интерактивная лекция 1.4.

Эмоциональное (психологическое) насилие или педагогический Т*ерр*АКТ.

СЛАЙД 1. ТИТУЛЬНЫЙ.

Цель: благоприятная экология педагогической среды для учеников, имеющих особые образовательные потребности.

Задачи:

1. Психолого-педагогическое просвещение ИПР.
2. Здоровьесбережение ИПР (профилактика эмоционального выгорания).

1. Теоретическая часть. *Презентация – методические рекомендации.*

СЛАЙД 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРИМИНАЛИСТОВ.

Инкриминируется по статье «жестокое обращение с ребенком».

СЛАЙД 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗ.

Психологическое или эмоциональное насилие – неспособность родителя или другого лица, заботящегося о ребенке, «обеспечить подходящую для ребенка доброжелательную атмосферу; оно включает действия, оказывающее неблагоприятное влияние на

- эмоциональное здоровье и развитие ребенка: ограничения его активности, оскорбления,

- осмеяния, угрозы и запугивания, дискриминацию, неприятие и другие нефизические формы враждебного обращения» (Всемирная организация здравоохранения, 2003)

СЛАЙД 4.

Психологическое насилие представляет собой, как правило, не отдельные действия и не серию их, а характер отношения к ребенку со стороны родителя или лица, его заменяющего, а также другого значимого лица; от которого ребенок зависит, например, воспитателя, учителя. В семье и школе

психологическое/эмоциональное насилие чаще всего проявляется следующим образом:

СЛАЙД 5.

Семья:

• Постоянная критика ребенка
• Длительное прерывание контакта с ребенком
• Постоянное унижение
• Запугивание ребенка
• Отвержение
• Игнорирование потребностей ребенка
• Нарушение личных границ
• Манипулирование ребенком
• Повышенные ожидания
• Искажение социальных навыков

СЛАЙД 6.

Образовательное учреждение:

• Привычное занижение оценок
• Игнорирование успехов ребенка
• Публичные негативные оценки ребенка
• Обобщение любых поступков на личность ребенка
• Негативная оценка родителей ребенка

<u>Последствия психологического насилия:</u>

Обычными последствиями психологического насилия являются нарушение самоконцепции ребенка, заниженная или неустойчивая самооценка.

Психологическое насилие приводит к потере доверия, разрушает отношения привязанности между взрослыми и ребенком. Дети, переживающие психологическое насилие, достаточно часто чувствуют себя несчастными и ненужными. Они могут иметь эмоциональные нарушения (страх, тревогу, подавленность); их поведение может быть как чрезмерно нормативным, ориентированным на похвалу, так и протестным, оппозиционным по отношению к родителям или другим взрослым, они могут быть очень агрессивными или робкими, часто неуспешными в школе.

Ребенок может реагировать на хроническое переживание психологического насилия различными соматическими расстройствами: беспричинные подъемы температуры, боли в животе, головные боли и т.п.- это характерные симптомы у детей, переживающих эмоциональное неблагополучие.

СЛАЙД 7. ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА - ЖЕРТВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ.

~ Беспокойство и тревожность,
~ Нарушение сна,
~ Длительное подавленное состояние,

~ Агрессивность,
~ Аутоагрессивность (суицидальные угрозы или попытки),
~ Склонность к уединению,
~ Неумение контактировать с другими людьми (сверстниками и взрослыми),
~ Чрезмерная уступчивость и заискивание, угодливость,
~ Эксцентричное поведение,
~ Плохая успеваемость,
~ Низкая самооценка,
~ Нарушение аппетита...

СЛАЙД 8. ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ИХ ОБВИНИТЬ В ПРОЯВЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К РЕБЕНКУ.

СЛАЙДы 9, 10.

Все-таки такт или террор? Каждый педагог уверенно скажет, что сотрудничает с детьми, старается быть хорошим профессионалом. А вот как он это делает, ответит не каждый и не сразу.

СЛАЙД 11. ***1. Приемлющие педагоги*** не склонны к осуждению; поведение учеников считают приемлемым; обладают высоким терпением; гибки в поведении.

Язык принятия: доброжелательный взгляд; сочувствующая, приободряющая улыбка; спокойный тон, рассуждающая интонация;кивки в знак согласия (активное слушание).

СЛАЙД 12. ***2. Неприемлющие педагоги*** устанавливают высокие стандарты; у них часто жесткое, категоричное представление о правильном и неправильном; считают, что критика - основное средство воспитания.

Язык неприятия: осуждающий взгляд; ироническая улыбка; назидательный, наступательный тон; жесткая мимика лица; осуждения, выговоры.

СЛАЙД 13.

Педагогическая команда – группа учителей, работающих с данным классом (группой), тогда педагогический коллектив – система педагогических команд (А.А.Реан, Я.Л.Коломинский).

1. ***<u>Упражнение «Подкрепление»</u>*** *(модиф. упражнения Авдеева В.В.)*

Цель: осознавание влияния на успешность деятельности ученика положительного и отрицательного подкрепления.

Описание упражнения. Двое добровольцев выходят за дверь. Оставшиеся выбирают предмет в помещении и место, на которое добровольцу нужно этот предмет перенести. Выбирается «команда педагогов». Условия её работы:

- ни предмет, ни новое его место нельзя называть напрямую;
- первому из вошедших дается отрицательное подкрепление (критика, негативная оценка его действий, пренебрежение и т.п.), второму – положительное (поддержка, комплименты, уверенность в его возможностях).

Добровольцы, по очереди, заходят в аудиторию и выполняют задание «команды педагогов». Остальные – наблюдают и фиксируют время выполнения задания первым и вторым участниками.

Обсуждение.

Что чувствовали добровольцы? Что трудно? Что чувствовали в первом случае? Во втором? Что чувствовали участники «команды педагогов»? Какие слова найти легче? Обмен мнениями наблюдателей. Какое подкрепление более эффективно? На месте кого бы хотели оказаться (не оказаться) сами?

СЛАЙД 14. ***НЕ ЗАБЫТЬ!!!*** ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТАКТ.

* *Каждому – рекомендации по правилам конструктивного педагогического общения (Приложение к лекции 1.4)*

Приложение к лекции 1.4

Правила конструктивного педагогического общения (А.А.Реан, Я.Л.Коломинский):

1. старайтесь говорить на языке, понятном партнеру по общению;
2. постоянно проявляйте уважение к партнеру, подчеркивайте его значимость;
3. максимально демонстрируйте то, что вас объединяет, не то, что вас разделяет;
4. проявляйте искренний интерес к проблемам партнера;
5. давайте партнеру высказаться, прежде чем выскажете свою точку зрения;
6. вербализуйте свое и партнера эмоциональное состояние;
7. при возникновении конфликтной ситуации предлагайте конкретные меры по урегулированию, а не абстрактные требования;
8. используйте в общении позицию «на равных», избегайте подчиняющей позиции;
9. используйте приемы активного слушания;
10. негативный ответ начинайте не со слова «нет», а со слов «да, но…»
11. в дискуссии сначала постарайтесь зафиксировать все пункты, где вы с партнером согласны, а только потом обсуждайте разногласия;
12. давая негативную оценку идеи или поступка партнера, не переходите на оценку его личности

(РАСШИРЕНИЕ ЗОНЫ КОНФЛИКТА
ЗАТРУДНЯЕТ ЕГО КОНСТРУКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ)

Приложение 2

Для наблюдения динамики уровня СЭВ педагогов ПОУ 6 г.Хабаровска использовались опросник В. В. Бойко «Эмоциональное выгорание» (1996) и методика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. А. Реана (1998) – для сбора информации об особенностях мотивационно-потребностной сферы профессиональной деятельности.

Анализ результатов первичной диагностики позволил определить тенденции в структуре МПК педагогов уровень развития фаз и симптомов СЭВ.

Первичная диагностика оптимальности МПК выявила следующие результаты. Более 60% респондентов показали низкий уровень оптимальности МПК. Преобладающие мотивы – избегание неприятностей, критики со стороны руководства, следование стандартам (структура МПК: а) ВОМ>ВПМ>ВМ; б) ВПМ>ВОМ>ВМ).

17% показали средний уровень оптимальности структуры МПК, где преобладает компонент внутренней мотивации; значимыми являются удовлетворенность самим процессом, результатами деятельности и внешняя отрицательная мотивация (структура МПК:ВМ>ВОМ>ВПМ).

23% респондентов показали высокий уровень оптимальности структуры МПК. Для них характерно стремление к самореализации; преобладающий компонент в структуре МПК – внутренняя мотивация, внешняя положительная мотивация: а) ВМ>ВПМ>ВОМ; б) ВПМ>ВМ>ВОМ.

Первичное исследование уровня эмоционального выгорания посредством опросника В.Бойко выявило у 28% педагогов сложившиеся и формирующиеся симптомы фазы истощения. У 100% респондентов выявлены уже сформировавшиеся симптомы фазы резистенции СЭВ. У 76%

педагогов отмечаются складывающиеся (и уже сложившиеся) симптомы всех трех фаз СЭВ.

Анализ результатов итоговой диагностики структуры МПК выявил у 47% респондентовнизкий уровень оптимальности МПК. 30% показали средний уровень оптимальности МПК; 23% - высокий уровень.

Рисунок 1.Динамика структуры оптимальности МПК педагогов

Сопоставление результатов первичной и итоговой диагностики позволяет предположить, что посредством профилактики СЭВ возможно корректировать уровень оптимальности МПК педагогов.

Согласно данным повторного исследования уровня эмоционального выгорания, у 26% педагогов отмечены сложившиеся (и складывающиеся) симптомы фазы истощения; у 82% - симптомы фазы резистенции; у 59% - симптомы всех трех фаз СЭВ.

Рисунок 2.Динамика уровня эмоционального выгорания

Анализ динамики позволяет предположить, что для преодоления симптомов фазы истощения необходимы фармакологические и иные медицинские реабилитационные мероприятия; результаты обусловлены (в т.ч.) гендерными особенностями.

Наиболее эффективны занятия программы для коррекции симптоматики фазы резистенции.

Анализ результатов первичной диагностики эмоционального выгорания (В.Бойко), сентябрь-октябрь 2015г.

№	ФИО	«Напряжение»				«Резистенция»				«Истощение»			
	37-60 баллов – фаза в стадии формирования	Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	«Загнанность в клетку»	Тревога и депрессия	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширение сферы экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность от проблем других людей	Психосоматические и психовегетативные изменения
1	Р.1	18	23	11	7	23	25	24	27	23	25	13	4
2	Р.2	9	5	1	0	17	17	0	20	2	3	10	23
3	Р.3	12	0	5	13	20	15	12	8	7	8	18	16
4	Р.4	10	5	1	5	17	17	3	10	15	8	3	5
5	Р.5	7	8	1	10	15	19	2	18	15	13	0	0
6	Р.6	20	5	6	2	17	12	12	5	5	30	18	11
7	Р.7	30	8	13	15	19	27	12	12	13	25	23	10
8	Р.8	9	10	11	5	19	24	14	20	15	10	15	26
9	Р.9	15	3	1	8	17	17	22	20	20	13	6	5
10	Р.10	27	3	23	13	20	17	25	17	27	13	30	20
11	Р.11	19	8	14	20	22	24	20	18	5	21	13	23
12	Р.12	22	0	6	8	17	19	20	28	22	13	18	15
13	Р.13	10	5	6	6	15	17	15	4	0	5	3	5
14	Р.14	22	12	11	10	15	13	28	22	12	5	8	5
15	Р.15	7	8	16	3	8	9	15	10	0	2	8	20
16	Р.16	17	5	5	7	13	4	15	25	18	8	8	28
17	Р.17	27	3	5	20	10	15	18	23	13	6	10	25
18	Р.18	22	10	7	13	10	12	20	23	12	15	15	12
19	Р.19	20	8	8	10	20	5	12	20	10	15	13	0
20	Р.20	10	8	0	8	4	23	7	7	0	3	8	2
21	Р.21	23	7	23	18	15	15	20	7	5	11	18	22
22	Р.22	12	2	18	15	17	23	29	20	28	13	13	12

10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более баллов – сложившийся симптом.

Приложение 3

Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования России»

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о присвоении психолого-педагогической программе грифа

«Рекомендовано Федерацией психологов образования России»

для использования в образовательных учреждениях

психолого-педагогическая программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья «Эгоист»

Автор(ы)

Назарова Елена Ивановна

КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Город
Хабаровский край

Президент В.В. Рубцов

Исполнительный директор О.С. Мелентьева

Общероссийская общественная организация «Федерация Психологов Образования России» ОГРН 1047745001852 МОСКВА

КП – 030-2017

Регистрационный номер _____ год

Приложение 4

Тренинг «Цены и ценности Пути». ***Упражнение «Раздача монет»***

Тренинг «Цены и ценности Пути». ***Упражнение «Только один шаг»***

Приложение 4

Тренинг «Масштаб». ***Упражнение «Карта души»***

Тренинг «В контакте». ***Упражнение «Важное сообщение»***

Методические рекомендации

Лекция 1.1

РАБОТА ПЕДАГОГОВ С УЧЕНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Назарова Е.И.,
педагог-психолог ХЦППМСП

или КАК ВПРАВИТЬ «СОЦИАЛЬНЫЙ ВЫВИХ»?

Л.С.Выготский:

- Нормальный и аномальный дети развиваются по одинаковым законам, потому что основные жизненные процессы у них протекают нормально. Второй – своеобразно.
- Величайшая ошибка родителей, педагогов и психологов – уделять внимание дефекту и его признакам, не замечая ресурсов здоровья детской личности.
- Слепота, глухота, слабоумие не только меняет отношение к миру, но и отношения с людьми. Воспитание ребенка с ОВЗ есть социальное воспитание

Цель комплексной абилитации ЛОВЗ:

социальная интеграция обучающихся с ОВЗ

(как минимум – социально-психологическая и профессиональная адаптация).

Основные «мишени» при работе с детьми ОВЗ в системе СПО:

- Адаптация
- Социализация
- Коммуникативная грамотность
- Бытовая ориентировка
- Приобретение профессиональных знаний
- Приобретение общих знаний

Основные принципы комплексной психолого-педагогической абилитации ЛОВЗ:

- профессиональная компетентность;
- сотрудничество и суверенитет границ личности;
- креативность и инвариантность;
- коррекционно-развивающая направленность, предполагающая активное воздействие на сенсорное, когнитивное и коммуникативное развитие обучающихся с ОВЗ;
- оказание помощи;
- соблюдение этики - см. ЕПТ;
- постепенность;
- интегративность;
- системность.

40-70 % педагогов испытывают трудности в работе с ЛОВЗ:

- управление ситуацией;
- реакция на нарушения норм поведения;
- нестандартные приемы в решении задач обучения и воспитания.

Угроза развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)

САМАЯ ТРУДНАЯ ТРУДНОСТЬ - ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ

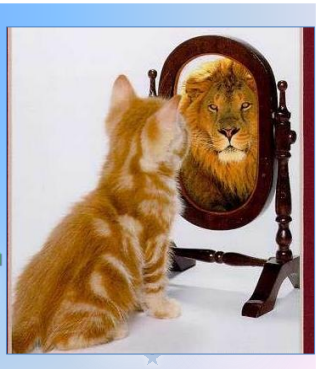
(от лат. moveo – двигать)

Ключи к мотивации:

- благоприятный психологический климат;
- оценка достижений (постоянная обратная связь);
- отказ от наказания за неудачу;
- вариативность методов и приемов обучения;
- интеграция знаний;
- игровая ситуация;
- предложение таких заданий, с которыми ученик может справиться

И ГЛАВНОЕ:

- человеку нужен ***пример***
- с человеком нужно ***говорить***

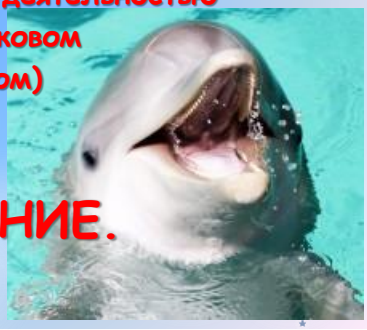


Т.о.,

- включаются механизмы заражения и подражания,
- стимулируется развитие осознавания (абилитация, ресоциализация и т.д.).

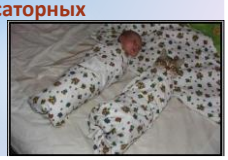
Сензитивной к восприятию и развитию деятельностью в подростковом (юношеском) возрасте является

ОБЩЕНИЕ.



Психолого-педагогические возможности:

- естественный возрастной интерес к общению со сверстниками;
- индивидуальная «социальная ситуация развития» (Л.С.Выготский) каждого;
- реализация ресурсных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, максимальное использование компенсаторных механизмов каждого.



НАПРИМЕР.

Умственная отсталость не ведет к снижению продуктивности в равной степени всех психических процессов:

наиболее ущербные:

- *мыслительная деятельность*

(Поверхностность УМА, инертность УМА, неустойчивость УМА, слабая осознанность мыслит. процесса);

- *волевая регуляция*

более сохранные:

- *эмоциональная сфера;*
- *моторика*

Ресурсы умственно-отсталой психики:

- у недоразвитого мозга есть «остаток», имеющий свои особенности:

1) этот остаток – часть того, что в благоприятных условиях было бы нормой;

2) этот остаток отличается от здорового только количественным (не качественным!) уменьшением

Важные особенности педагогического воздействия:

- формирование инструментальных (операционных) навыков;
- пошаговый контроль за процессами планирования, исполнения операций;
- помощь в осознавании операций-действий.

ЗА ВНИМАНИЕ.

Лекция 1.2

* Конфликтогенное и синтонное поведение в педагогическом общении

Назарова Елена Ивановна,
педагог-психолог ХЦППСМП
2017г.

Субъективная удовлетворенность
в различных сферах деятельности (декабрь 2015г.)

	МШ -11	МШ -12	МШ -15	МК-11	РЗ-11	СП-11	СП-12	АК-11	КМ-11	ЗС-11	АЭ-11
училище	6	4,5	6	7	8	5	9	5	7	7	8
мастер	10	9	10	10	9	9	10	7	9	9	9
Кл.рук.		8				10	10		9		9,5
Препо-даватели	7	9	9	8	8	9	9,5	8	7	7,5	9
п/о	8	9		9	9	8	9	8	7	7	
т/о	9	7	8	9	8	7	9	8	6	6	7
Реализация себя	5	8,5	9	7	8	7	8	8	6	8	7

*ЕПТ

*Что требовать? От кого требовать? Как требовать?

*Некоторые из них рассмотрим подробней…

* Учащиеся обязаны быть в кабинете не позднее чем за 5 минут до начала занятий. Опоздание на урок является нарушением требований.

*Рабочий день учителей должен начинаться не позднее, чем за 10 мин. до начала занятий, за 5 мин. до начала урока учитель обязан открыть свой кабинет.

* В течение учебного времени учителя приступают к очередным урокам со звонком, задержка учащихся на переменах, опоздание учителя на урок считается нарушением трудовой дисциплины.

*А они «взаимные»…

*Учащиеся должны относиться с уважением к учителям и одноклассникам.

*Ученики должны быть дисциплинированными; запрещается применять на уроке физическую силу для выяснения отношений учащихся друг с другом, совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих, для собств. жизни и здоровья.

*Обращение к учащемуся должно быть уважительным;

*Учитель вырабатывает спокойный, сдержанный тон. Регулирование поведения учащихся достигается взглядом, изменением тембра голоса, молчанием и др. пед. способами;

*Категорически запрещается крик, оскорбление ученика. Требование и тон д/б спокойными, нужна выдержка.

*Учащиеся должны относиться с уважением к учителям и одноклассникам.

*Ученики должны быть дисциплинированными; запрещается применять на уроке физическую силу для выяснения отношений учащихся друг с другом, совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих, для собств. жизни и здоровья.

*Обращение к учащемуся должно быть уважительным;

*Учитель вырабатывает спокойный, сдержанный тон. Регулирование поведения учащихся достигается взглядом, изменением тембра голоса, молчанием и др. пед. способами;

*Категорически запрещается крик, оскорбление ученика. Требование и тон д/б спокойными, нужна выдержка.

Технология предъявления педагогического требования

*Требование должно быть доведено до логического конца.

*Требование должно подкрепляться четкой инструктивной программой действия.

*Требование должно быть доступным на данный момент развития ребенка.

*Переакцентировка внимания на детали.

Реализации перечисленных технологических правил способствует соблюдение педагогом (или родителями) ряда условий:

А) Этичность форм предъявления требования. («Сделай, пожалуйста…», «Постарайся…»). Психологических запретов не должно быть больше 10.

Б) Установление личного контакта.

В) Тон, которым произносится требование. Он должен быть решительным, энергичным, побуждающим к действию.

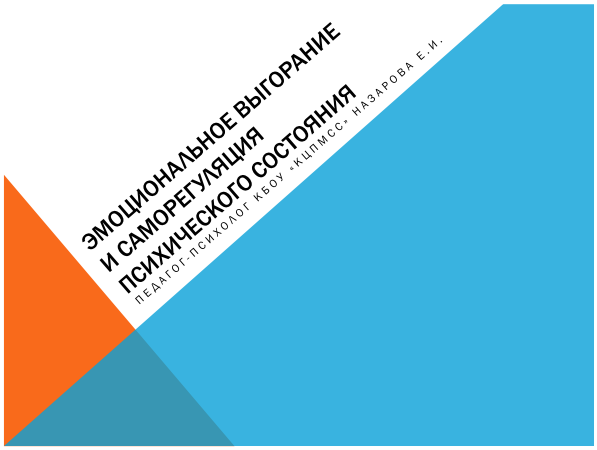
Г) Целесообразность и разумность требования, понятие его ребенком.

Перечисленные технологические правила и условия позволяют формировать у детей позитивное отношение к требованию.

Требование неоспоримо, когда оно справедливо и спокойно аргументировано (в т.ч., собственным примером).

Спасибо за внимание!

Лекция 1.3



ПРОЦЕСС ВЫГОРАНИЯ:

1. Симптомы – предвестники начальной фазы
2. Снижение активности
3. Эмоциональные реакции, поиск «виноватых»
4. Спад жизнедеятельности
5. Оскудение
6. Психосоматические реакции

САМОМОНИТОРИНГ:

Физический план - ЗДОРОВЬЕ

План деятельности - РАБОТА

План общения – ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

План воображения - СМЫСЛЫ

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ:

1. Все люди умеют регулировать свое поведение в стрессовой ситуации
2. Умение перевести стрессовую энергию в полезные формы деятельности
3. Анализ ситуации, вызывающей негативную реакцию
- Что меня в этом раздражает?
- В чем истинная причина моего раздражения?
- Почему я так реагирую на это?
- Как я себя веду при этом?
- Могу ли как-то по-другому?

4. Для излишков эмоционального «пара» нужен «предохранительный клапан» – физические нагрузки, творчество, природа

Лекция 1.4

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ) НАСИЛИЕ
и
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТАКТ.

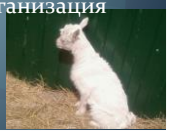
Автор: Назарова Елена Ивановна, психолог КЦ ПМСС (отдел по оказанию помощи обучающимся и работникам ОУ НиСПО)

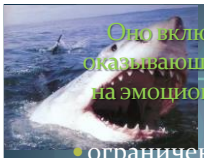
Эмоциональное (психологическое) насилие - это

длительное, постоянное или периодическое психологическое воздействие, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера или нарушению развития его личности.

Эмоциональное (психологическое) насилие - это

неспособность родителя или другого лица, заботящегося о ребенке, «обеспечить подходящую для ребенка доброжелательную атмосферу». (Всемирная организация здравоохранения, 2003г.)





Оно включает следующие действия, оказывающие неблагоприятное влияние на эмоциональное здоровье и развитие ребенка:

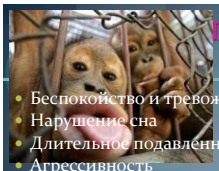
- ограничения его активности;
- оскорбления, осмеяния;
- угрозы и запугивания;
- дискриминацию;
- неприятие;
- другие нефизические формы враждебного обращения.

Проявление эмоционального (психологического) насилия в семье:

- Постоянная критика, враждебное отношение
- Длительное прерывание контакта, изоляция ребенка
- Унижение достоинства (в т.ч. запугивание, угрозы)
- Отвержение ценностей, важных для ребенка
- Игнорирование потребностей
- Нарушение суверенитета личности
- Завышенные ожидания (требования, не соответствующие возрасту и возможностям)
- Манипулирование
- Ложь и невыполнение обещаний, нарушение доверия ребенка
- Однократное грубое психологическое воздействие, вызвавшее у ребенка психологическую травму
- Искажение социальных навыков

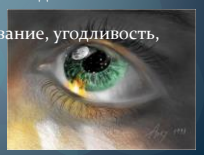
Проявление эмоционального (психологического) насилия в образовательном учреждении:

- Привычное занижение оценок
- Игнорирование успехов ребенка
- Публичные негативные оценки ребенка
- Обобщение любых поступков на личность ребенка
- Негативная оценка родителей ребенка



Поведение ребенка - жертвы эмоционального насилия:

- Беспокойство и тревожность
- Нарушение сна
- Длительное подавленное состояние
- Агрессивность
- Аутоагрессивность (суицидальные угрозы или попытки)
- Склонность к уединению
- Неумение контактировать с другими людьми (сверстниками и взрослыми)
- Чрезмерная уступчивость и заискивание, угодливость,
- Эксцентричное поведение
- Плохая успеваемость
- Низкая самооценка
- Нарушение аппетита...



Категории педагогов по отношению к детям:

1. Приемлющие педагоги
- Не склонны к осуждению
- Поведение учеников считают приемлемым
- Обладают высоким терпением
- Гибки в поведении

Язык принятия:
- Доброжелательный взгляд
- Сочувствующая, приободряющая улыбка
- Спокойный тон, рассуждающая интонация
- Кивки в знак согласия

2. Неприемлющие педагоги
- Устанавливают высокие стандарты
- У них часто жесткое, категоричное представление о правильном и неправильном
- Считают, что критика - основное средство воспитания

Язык неприятия:
- Осуждающий взгляд
- Ироническая улыбка
- Назидательный, наступательный тон
- Жесткая мимика лица
- Осуждения, выговоры

Язык неприятия сообщает человеку, что
- он в чем-то провинился
- он плохой
- чего-то не достоин
- общение с ним не доставляет удовольствия

Педагогический такт -

основанное на эмпатийном уважении и готовности к диалогу проявление в общении бережного отношения педагога к обучающемуся.

Берегите себя и тех, кого вам доверили.

Спасибо за внимание.