



Психология — учителю

В. Г. Беспалова, И. В. Мотина, Е. В. Овчинникова

«Педагогический звездопад».

Программа повышения психологической компетентности педагогов

Инна Владимировна Мотина — педагог-психолог высшей квалификационной категории школы-интерната № 4 города Амурска (Хабаровский край), стаж работы 15 лет. В 1993 году закончила Педагогический институт г. Комсомольск-на-Амуре («практический психолог системы народного образования»). В 2006 году поступила в Амурский гуманитарный университет («специальный психолог»). Профессиональные интересы: особенности эмоционально-волевой сферы умственно отсталых учащихся, проживающих в условиях школы-интерната, профилактика суицидального поведения детей и подростков, повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Участник краевого конкурса методических разработок «Созвездие талантов — 2007».

Вероника Геннадьевна Беспалова — методист-психолог Информационно-методического центра дополнительного профессионального образования г. Амурска, стаж работы 14 лет. В 1995 году закончила Хабаровский государственный педагогический институт («педагог-психолог»). Занимаюсь внедрением ИКТ-технологий в образовательный процесс, повышением психолого-педагогической компетентности педагогов образовательных учреждений. Участник краевого конкурса «Методический марафон».

Екатерина Владимировна Овчинникова — педагог-психолог второй квалификационной категории средней школы № 3 города Амурска, стаж работы 14 лет. Закончила Комсомольский-на-Амуре государственный педагогический институт («педагог-психолог и социальный педагог»). Профессиональные интересы: использование средств ИКТ для повышения психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса. Победитель школьного конкурса «Лучший урок с использованием ИКТ».

Представленная работа — номинант IV Дистанционной олимпиады психологов образования России, проводимой сетевым методическим объединением психологов образования www.it-n.ru

Форма реализации программы — педагогическая студия. Это инновационный вид профессионального обучения, совершенствования и экспериментирования, оказывающий этико-психологическое влияние на педагога, формирующий их личностные и профессиональные качества и обеспечивающий социально-педагогическую поддержку специалистов.

Отличием студийной формы является гармоничное сочетание теоретического, методического и технологического погружения в проблему. Программа работы педагогической студии рассчитана на педагогов образовательных учреждений.

Состав членов студии формируется из числа педагогов независимо от стажа и профессиональной деятельности.

Ресурсы (кадры, оборудование, материалы, время)

Руководителями студии могут выступать педагоги-психологи, творчески мыслящие педагоги, руководители образовательных учреждений и структурных подразделений.

Количество членов студии 15–20 человек. Длительность заседания студии не должна превышать четырех часов, проводятся они не реже одного раза в четверть.

Методы студийной работы:

- знакомство с теоретическими вопросами, представляющее студийцам оптимальное решение педагогической проблемы;
- дискуссия, содействующая осмыслению предъявленного материала;
- игровые упражнения, тренинги, вооружающие участников студии набором профессиональных умений, технологическим инструментарием.

Структура занятий

1-й этап

- «Пролог» — установление контакта руководителя с каждым из педагогов;



- «Этюд» — определение проблемы, создание установок на предстоящую деятельность, побуждение членов студии к активности в работе.

2-й этап

- «Экспликация» — центральный этап, который несет в себе научную информацию, теоретический материал, практические упражнения, обеспечивающие реализацию научно-педагогических идей. Данный этап проводится в виде ролевой, имитационной либо деловой игры, по окончании которой предполагается обмен мнениями и прогнозируются теоретические выводы;

- «Дискуссия» — обсуждение теоретического материала, высказывание глубоких, абстрагирующих и конкретных суждений с выводами и аргументацией;

- «Коррекция» — ломка стереотипов в учебно-воспитательном процессе, изменение существующей реальности в образовании, внесение в нее новаций, смещение устойчивых позиций педагога к поиску нововведений, выстраивание индивидуализированного варианта педагогической системы.

3-й этап

- «Рефлексия» — оценка произведенной работы и своего психического состояния (самочувствия), когда ценные, интересные мысли, новации становятся ориентиром для перехода от профессионального обучения к профессиональной деятельности.

Занятие № 1

Тема: «Теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания педагогов, педагогов-психологов образовательных учреждений»

Цели и задачи:

- 1) Информирование о проблеме профессионального выгорания педагогов (психологов) образовательных учреждений.
- 2) Побуждение членов студии к активной работе по проблеме.
- 3) Развитие профессионально важных качеств личности педагога-психолога.

Содержание мероприятия

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Знакомство. Объявление плана работы студии, темы и цели занятия.

Ведущий: Наша сегодняшняя встреча посвящена одной из серьезных проблем современной школы — проблеме профессионального выгорания педагогов.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром

профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, социальных работников, психологов и других — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное выгорание — плата за сочувствие».

Профессиональному выгоранию подвержены чаще всего люди старше 35—40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и, как следствие, — талантливый педагог (психолог) становится профнепригодным, а иногда уходит из школы, меняет профессию и всю остальную жизнь скучает по общению с детьми.

Таким образом, из сказанного выше определяется приоритетная линия в работе педагогической студии «Педагогический звездопад» — психологическая поддержка педагогов как профилактика профессионального выгорания.

Основные обучающие цели педагогической студии:

- Познакомиться с теоретическим аспектом синдрома профессионального выгорания.
- Освоить методы самодиагностики и диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения.
- Освоить методы и приемы помощи в ситуациях профессионального стресса самому себе и сотрудникам образовательного учреждения.

2. Прием «Обращаться по правилам»

Цель: Установление правил, регламентирующих работу, общение участников, создание чувства общности общения в группе.

1. Правило активности и ответственности каждого за результаты работы в группе.
2. Правило сотрудничества и содружества «Мы — психологи!»
3. Правило «без страха на ошибку».
4. Правило безоценочного суждения.
5. Правило творчества и неординарности.

3. Упражнение на знакомство «Мешочек с вещами»

Цель: знакомство участников друг с другом, самопрезентация.

Ведущий предлагает каждому участнику положить в мешочек любую свою вещь. Во время презентации участник называет свое имя, вытаскивает, не глядя, любой предмет из мешочка, озвучивает то, чем он схож с доставшимся предметом.



4. Упражнение «Я, как и все мы...»

Цель: создание комфортной атмосферы для работы, сплочения и ощущения содружества в группе.

Каждый участник по кругу продолжает предложенную фразу. Ведущий обобщает сказанное участниками, ориентируя внимание на общее.

5. Упражнение «Магнит» (В. Ю. Большаков)

Цель: снятие эмоциональных барьеров, сплочение группы.

Все участники стоят у стены, которая объявляется «кисельно-медовой». Один участник приглашается в центр группы. Он становится биологическим магнитом. Все остальные закрывают глаза, магнит напрягается и начинает мысленно вытягивать кого-то из «киселя». Тот, кто почувствует (подумает, покажется), что вытягивают именно его, путь вытаскивается из «клеякой массы» со скоростью, пропорциональной действию магнита. «Клейкая масса» держит, но магнит сильнее, и вот с характерным звуком человек вырывается из «киселя» и прилипает к «магниту». Потом они вдвоем опять закрывают глаза и начинают мысленно тянуть кого-нибудь еще.

II. ОСНОВНОЙ БЛОК

1. Упражнение «Хочу. Могу. Надо»

Цель: выяснение запросов, ожиданий участников осмысление целей; выявление уровня погружения в проблему, наличия опыта работы в данной теме.

Участники делятся на мини-группы по 4–6 человек (в зависимости от количества участников) и проходят маршрут со следующими «остановками»:

Я знаю... Я могу поделиться...

Я умею... Хочу попробовать...

Мне надо...

Все предложения записываются на листах ватмана, которые вывешиваются на видном месте. Задача ведущего — проанализировать предложения и систематизировать их и учитывать их в работе педагогической студии.

2. Упражнение «Друг для друга» (В. Ю. Бабайцева)

Цель: подумать над тем, где и чем могут быть полезны каждому участнику другие члены группы.

Каждый участник анализирует всех членов группы, отмечая, где и чем в профессиональных ситуациях может быть ему полезен студиец.

Обсуждение: что нового я узнал о себе.

3. Упражнение «Обсуждаем понятие»

Цель: погружение участников в проблему.

Участники делятся на три группы. Каждой группе выдаются выборки теоретического материала по

проблеме (из статей, методических рекомендаций). Группы получают материалы по своей теме.

Примерный перечень тем:

1-я группа — «Профилактика профессионального выгорания» (Н. Осухова, В. Кожевникова, газета «Школьный психолог» № 16, 2006, стр. 17–32).

2-я группа — «Эмоциональное выгорание учителей» (О. Хухлаева, газета «Школьный психолог» № 4, 2006, стр. 20–29).

3-я группа — «Синдром эмоционального выгорания» (Т. А. Макарова, e-mail: vikqal@psyclub.het).

Через 20–30 минут группы представляют проработанную информацию в любой форме (сценка, игра, демонстрация, лекция и т.п.)? отразив следующие вопросы.

Профессиональное выгорание:

1. Что это такое?
2. Его причины?
3. Каким оно бывает?
4. Какие эмоции, психологические состояния, по вашему, могут его вызвать?
5. Польза и вред.
6. Примеры.
7. Другое (по усмотрению группы).

После выступления всех групп ведущий коротко подводит итоги работы.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ БЛОК

1. Упражнение «Дружеская рука»

Цель: Создание, сохранение атмосферы принятия, поддержки.

Каждый участник обводит свою руку и подписывает свой лист бумаги (имя). Листы пускаются по кругу, где каждый участник пишет теплые пожелания и самые трогательные слова на руке своего коллеги.

2. Упражнение «Продолжи фразу» (по кругу)

«Я горжусь своей работой, когда я...».

3. Упражнение «Я не сгорел(а) на работе»

Цель: помощи участникам определить свое состояние.

Работа в кругу. Участники закрывают глаза и по 10-балльной шкале (показывая балл при помощи пальцев рук) определяют уровень своего «несгорания» на работе. Затем участники открывают глаза и смотрят, какой уровень «несгорания» у других участников.

Обсуждение

4. Упражнение. «Прощание»

Цель: близость, чувство единства.

Ведущий предлагает каждому по очереди поп-



рощаться с группой любым способом и высказать пожелание группе на будущее.

Занятие № 2

Тема: «Мое эмоциональное состояние»

Цель: познание учителями особенностей своих эмоциональных состояний: что является причиной их возникновения, расширение диапазона эмоциональных состояний, влияние эмоциональных состояний на состояния собеседников (близких, учеников, коллег и т.д.).

I. ВВВОДНЫЙ БЛОК

Объявление темы и цели занятия.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: создание климата психологической безопасности, формирование у членов студии установки на взаимопонимание.

Работа по кругу: Участникам предлагается по очереди сделать следующие действия:

- произнести свое имя
- поприветствовать группу любым способом
- сделать группе подарок, выражая его словами, продолжая фразу «Группа, дарю тебе...»

2. Упражнение «Цветные руки»

Цель: снять напряжение, поднять настроение и сблизить участников. Упражнение усиливает эмоциональные и тактильные контакты между участниками. Выполняется в тишине.

Участники хаотично ходят по залу, услышав команду ведущего, быстро выполняют ее. Команды даются со следующими правилами: если ведущий говорит «красная рука», то участники должны как можно больше собрать рукопожатий; если «синяя рука», то участникам необходимо обойти и похлопать всех по плечу; если «зеленая рука» — необходимо прижаться к кому-то спиной.

II ОСНОВНОЙ БЛОК

1. Самодиагностика

Цель: оценка участниками своего состояния и осознание проблемы эмоционального выгорания.

Участникам предлагается оценить свое состояние с помощью анкеты «Поле самодиагностики» (См. раздаточный материал, ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Инструкция: «Оцените себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся. Желающие могут поделиться впечатлениями».

Далее обращается внимание на самостоятельное выделение того вида симптомов, которые получили наибольшее число баллов.

Ведущий: Выделите следующие виды симптомов эмоционального выгорания: поведенческие, аффективные, когнитивные, физические. Перечисленные симптомы эмоционального выгорания являются сигналами, которые могут осознаваться человеком, и в какой-то мере они помогают узнать о том, что с нами происходит.

Чаще всего проблемной является эмоциональная зона, и ей мы уделим больше внимания.

2. Упражнение «Знакомство с эмоциональными состояниями»

Цель: познание особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения, расширение их диапазона.

Материалы: карточки, на которых написаны различные эмоциональные состояния (радость, гнев, страх, страдание, презрение и т.д.), листы бумаги (ватман), фломастеры (маркеры).

Все участники делятся на мини-группы (3-4 человека). Каждая группа должна описать одну из эмоций, т.е. описать ее проявления, причины возникновения, возможные последствия. Группы могут вытягивать карточки, на которых написаны эмоциональные состояния, а можно предложить каждой группе выбрать, какую эмоцию описывать — потом проанализировать, какие эмоции группы выбирали чаще для описания, почему они хотели описывать именно эти эмоции.

Результатом обсуждения в мини-группе становится «схема» (изображение) эмоции, позволяющая структурировать материал (свой или коллективный опыт и знания об этой эмоции), который участник (представитель — «специалист по данной эмоции») от каждой группы предьявляет всем.

После того как все мини-группы озвучили результаты своего обсуждения, подводятся итоги упражнения, сравниваются причины, вызывающие те или иные эмоции (например, гнев и страх), какие эмоции было легче описать, почему, что нового для участников было в этом упражнении?

3. Упражнение «Мои отрицательные эмоции»

Цель: познание особенностей отрицательных эмоций учителями.

Примечание: Данное упражнение можно проводить только в группе, которая готова к такому обсуждению (чтобы не было обид, когда высказывания участников воспринимаются конструктивно, а не как нападки). В зависимости от состава участников педагогической студии, от опыта работы ведущего с проблемными состояниями могут быть использованы следующие варианты выполнения этого упражнения:

A. Каждый участник группы в кругу рассказывает о своих отрицательных эмоциях, группа помогает ему осознать их особенности, задавая уточняющие вопросы.

B. Обсуждение особенностей своих отрицатель-



ных эмоций учителями происходит в парах или мини-группах (3-4 человека), далее в кругу происходит обсуждение впечатлений от упражнения, выводы, сделанные в результате его выполнения.

С. Вся группа по очереди описывает отрицательные эмоции конкретного участника (его психологический портрет). Каждый участник узнает о впечатлении, которое он производит на окружающих в те моменты, когда он испытывает (переживает) отрицательные эмоции («Я — глазами группы»). Данное упражнение можно проводить по желанию (обратную связь получают только те участники, кто хочет) или с каждым участником (первый вызывается сам, а далее по кругу).

Ведущий: Это упражнение позволяет увидеть себя со стороны, осознать свои особенности, то, как человек воспринимается окружающими при выражении отрицательных эмоций, устраивает ли его такая оценка.

4. Упражнение «Причины моих отрицательных эмоций»

Цель: осознание причин возникновения отрицательных эмоциональных состояний учителями.

Обсуждение (дискуссия) в мини-группах. Каждая группа рассматривает одну из отрицательных эмоций, результат обсуждения — описание причин, вызывающих эту эмоцию, озвучивается в кругу.

Ведущий фиксирует высказывания участников на доске, и подводится итог (сравнительный анализ отрицательных эмоций между собой): есть ли различия между отрицательными эмоциями, причинами их возникновения, действительно ли эти причины «заслуживают» того, чтобы возникали отрицательные эмоции.

Ведущий: Зная, от чего мы испытываем негативные эмоции, мы можем управлять своим состоянием и изменять его. Но этого недостаточно, нужно знать, что позволяет улучшить и сохранить свое эмоциональное состояние.

Проще всего это сделать, если мы чаще в жизни испытываем положительные эмоции или вспоминаем о них.

5. Упражнение «Мои положительные эмоции»

Цель: познание особенностей своих положительных эмоций учителями (радость, счастье).

Каждый участник группы в кругу рассказывает о своих положительных эмоциях: как часто они возникают, что является причиной их возникновения, описывает, каким он бывает в момент радости, иллюстрируя свой рассказ примерами из своего личного опыта.

Ведущий: Это упражнение помогает понять причины возникновения положительных эмоций и дает возможность восстанавливать и сохранять свое эмоциональное здоровье.

6. Упражнение «Положительные эмоции по заказу»

Цель: выработка навыков создания «хорошего» настроения, умения вызывать у себя позитивные эмоции (радость).

Группа в кругу обсуждает следующий вопрос: можно ли целенаправленно вызвать у себя радостное настроение. Далее участники тренинга объединяются в мини-группы, каждая группа вырабатывает свои способы создания «хорошего» настроения, которые потом обсуждаются в кругу.

Примечание: упражнение позволяет выработать приемлемые для каждого участника способы изменения своего настроения (эмоционального состояния), расширить их арсенал.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ БЛОК

1. Упражнение «Настроение»

Цель: знакомство с приемом, с помощью которого можно исправить (изменить) настроение, сохранить позитивное эмоциональное состояние участников педагогической студии.

Материалы: бумага, краски, мелки или карандаши.

Участникам предлагается с помощью цветных карандашей (мелков или красок, что больше нравится) и листа бумаги передать свое эмоциональное состояние. Это может быть абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры и т.д., главное — чтобы он соответствовал настроению. Далее участникам предлагается на другом листе передать (изобразить) эмоциональное состояние, которое бы они хотели испытывать в данный момент, и описать это состояние с помощью слов. После выполнения этого упражнения участники в кругу делятся своими ощущениями и впечатлениями.

Примечание: упражнение является иллюстрацией идеи о том, что существует много способов исправить свое эмоциональное состояние, оно позволяет взглянуть на проблему с разных сторон, принимать «нестандартные» решения.

2. Упражнение «Волшебный чемоданчик» (работа по кругу)

Цель: подведение итогов, закрепление эмоциональным подъемом проделанную работу.

Ведущий: Наша работа подошла к концу. Мы провели много времени, работая вместе, и многое узнали о себе и друг о друге. Представьте, что у вас есть волшебный чемоданчик, в который вы можете положить все, что помогает вам сохранять хорошее настроение. Расскажите, что вы сложите в него и возьмете с собой.



Занятие №3

Тема: «Эмоции в моем общении»

Цель: способствовать адекватному пониманию себя как личности и нахождению способов личностного развития; снятию внутренних личностных конфликтов и напряжения; формированию умения организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в педагогическом общении; эмоционально-поведенческой саморегуляции.

I ВВОДНЫЙ БЛОК

Объявление темы и цели занятия.

1. Упражнение «Приветствие. Имя + прилагательное»

Цель: приветствие участников педагогической студии, создание благоприятной атмосферы, презентация своих положительных качеств.

Работа по кругу, каждый участник произносит свое имя и на каждую букву своего имени называет качество, которое ему нравится в людях или присутствует у него.

2. Упражнение «Ветер дует и сдувает»

Цель: снятие напряжения, сплочение участников, создание благоприятной атмосферы.

Участники сидят на стульях, ведущему надо занять чье-то место. Для этого он произносит слова: «Ветер дует и сдувает...» (называет какой-либо признак, который есть у большинства присутствующих).

Участники меняются местами, ведущий занимает освободившееся место, тот, кто остался без стула становится ведущим. Упражнение проводится в быстром темпе, несколько раз.

II. ОСНОВНОЙ БЛОК

1. Упражнение «Орехи»

Цель: осознание необходимости учета эмоционального состояния собеседника.

Ведущий: Для выполнения этого упражнения вам понадобятся грецкие орехи. Положите в пакет столько орехов, сколько у вас участников.

Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Я прошу каждого из вас взять по одному ореху, а потом в течение минуты рассмотреть и запомнить свой орех (ставить какие-либо метки на орехе нельзя). Через минуту все орехи будут сложены обратно в мешок. После того как орехи возвращаются в мешок, ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, происходит небольшое обсуждение того, по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других.

Ведущий ненавязчиво подводит итог в виде метафоры, смысл которой заключается в том, что педагогу в своей работе необходимо быть чутким, внимательным,

адекватно воспринимать себя и другого и на основании этого выбирать именно тот стиль взаимодействия, который помог бы решить определенную педагогическую задачу, выстраивать продуктивное общение.

2. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: познание особенностей невербального воздействия на окружающих.

Вызываются два участника, которые стоят напротив друг друга на расстоянии не более одного метра. Участник А стоит с закрытыми глазами, он должен почувствовать, позитивно, нейтрально или негативно относится к нему партнер.

Участник Б получает три карточки с заданиями:

1. невербально выразить позитивное отношение к собеседнику,
2. невербально выразить негативное отношение к собеседнику,
3. нейтральное отношение к собеседнику.

Упражнение проводится в тишине.

Группа наблюдает за происходящим. Участники должны угадать: какую эмоцию представляет участник Б, и как на это отреагировал участник А.

Обсуждение в кругу: по каким невербальным признакам вы определили, какие эмоциональные состояния демонстрировал участник Б, и как на это реагировал участник А? Есть ли это влияние, в чем оно проявляется, что он при этом чувствует?

Ведущий: упражнение позволяет осознать и в дальнейшем учитывать влияние эмоциональных состояний и отношений на окружающих, выработать навыки рефлексии, что помогает оптимизировать общение с окружающими.

Известно, что преобладающее воздействие на человека оказывает информация, воспринимаемая невербально, также велико значение интонации общений.

Большинство людей реагируют не на то, что сказано, а на то, с какой интонацией это сказано.

3. Упражнение «Интонация»

Цель: познание особенностей своей речи, ее ритмико-интонационных сторон (интонации, высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила удара), их воздействия (влияние) на окружающих, расширение диапазона (выработка новых способов) их использования, развитие наблюдательности к интонационным проявлениям эмоциональных состояний.

Материалы: карточки, на которых написан список эмоциональных состояний (радость, гнев, страх, страдание, презрение и т.д.), причем должно быть несколько вариантов карточек с разными последовательностями эмоций.

Участники тренинга делятся на пары, садятся



спинами друг к другу, и каждый из них по очереди повторяет одну и ту же фразу, например, «Я рад (-а) вас видеть в школе» или «Сколько можно ждать?», стараясь с помощью интонации и других ритмико-интонационных сторон речи передать эмоциональное состояние (каждому участнику дается список эмоций, каждую из которых он должен продемонстрировать, говоря одну и ту же фразу). Партнер должен определить, какое эмоциональное состояние демонстрировалось. После выполнения задания в парах участники в кругу рассказывают о своих ощущениях, впечатлениях, о возникших трудностях или их отсутствии.

Примечание: каждому участнику дается список эмоциональных состояний, список содержит 4–5 эмоций, желательно, чтобы у каждого участника пары была своя последовательность эмоциональных состояний.

4. Упражнение «Эмоции»

Цель: активизировать актерские способности, достижение состояния раскованности и свободы.

Процедура: выбрать карточку, на которой написаны названия эмоции и часть тела, например: Радость. Руки. Необходимо изобразить эмоцию через часть тела, с ее помощью.

Карточки:

Грусть. Руки. Гордость. Спина.

Грусть. Спина. Гордость. Голова.

Радость. Губы. Страх. Руки.

Радость. Руки. Страх. Ноги.

Радость. Ноги. Удивление. Руки.

Удивление. Лицо. Задумчивость. Лицо.

Ирония. Лицо. Задумчивость. Руки.

Агрессия. Лицо. Задумчивость. Глаза.

Задумчивость. Губы. Превосходство. Поза.

Заносчивость. Лицо. Ожидание. Поза.

Ведущий: Скажите, трудно или легко изображать эмоции. Почему? Если быть внимательным, то сравнительно легко определить состояние человека в данный момент. Весьма полезно научиться «читать человека как книгу» через позу и мимику. Внимательность к собеседнику — залог успеха при общении.

А влияет ли эмоциональное состояние учителя на состояния учащихся, на эффективность учебно-воспитательного процесса?

5. Упражнение «Мои эмоции в школе»

Цель: осознание того, какие эмоциональные состояния в школе преобладают и что является их причиной.

Каждый участник группы в кругу рассказывает об эмоциях, которые возникают у него в школе. Ведущий

(тренер) «ведет» статистику и, после того как высказался последний участник, подводит итог, который фиксируется на доске (ватмане): какие эмоции чаще всего возникают у учителей в школе. Следующий этап работы — выявление причин этих эмоциональных состояний (обсуждение может вестись в мини-группах, а может сразу всей группой), результатом должен быть список причин, который тоже фиксируется на доске (ватмане).

Основываясь на полученном перечне причин и результатах предыдущих упражнений (упражнения 4–7), вырабатываются способы изменения эмоциональных состояний, создание у себя состояний, благоприятных (необходимых) для учебно-воспитательного процесса. Далее участники, объединившись в мини-группы, моделируют ситуации из школьной жизни. Например, взаимодействие с учащимися на уроке, в котором учителю необходимо изменить свое эмоциональное состояние, мини-группа пошагово описывает это изменение. Результаты работы в мини-группах обсуждаются в кругу, после чего подводится итог упражнения, участники делятся с группой своими впечатлениями.

Ведущий: Работа с людьми невозможна без влияния друг на друга, как позитивного, так и негативного, и наша задача — уметь аккумулировать позитивные эмоции и вовремя избавляться от негатива. У каждого из вас уже есть опыт «сохранения себя». И если каждый подарит свой опыт другим, то возможностей уберечься от профессионального выгорания станет намного больше.

6. Упражнение «А я делаю так...»

Цель: презентация своего позитивного опыта, его актуализация в педагогической практике, осознание своих ресурсов; обогащение участников способами эмоционально-поведенческой саморегуляции.

Участникам дается 5–7 минут на подготовку к презентации. В свободной форме они делятся своими способами саморегуляции профилактики выгорания.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ БЛОК

Ведущий: Оказывается, у нас есть ресурсы по самосохранению от выгорания, и многие из них относятся к личному творчеству: кто-то рисует, кто-то вяжет, кто-то поет в хоре и многое другое. И на самом деле это так, ведь самым эффективным способом профилактики выгорания является творческая деятельность. Об этом на следующем нашем занятии.

Упражнение «Я дарю тебе...»

Цель: сохранение позитивного настроения, чувства единства и общности в группе.

Задание: Сделайте подарок своему соседу справа.

Продолжение программы в следующем номере



ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПОЛЕ САМОДИАГНОСТИКИ

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
.....	Сопrotивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
					
,					
					
					
.....					
,					
					
					
					
,					
.....					
,					
,					
					
					
,					
..... (...../.....)					
 (...../.....)					
					
					
,					
,					