

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Цикл занятий с элементами тренинга для педагогов
социально-реабилитационного центра:
«Как «гореть», чтобы не «выгореть»

Материал подготовила:
педагог-психолог
Шевченко Н.В.

ст-ца Новоминская,
2021

Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Основная часть.....	5
4. Заключение.....	28
5. Список литературы.....	29
6. Приложения	

Аннотация

Методическая разработка цикла занятий с элементами тренинга «Как «гореть», чтобы не «выгореть» определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по формам психологического сопровождения педагогического состава социально-реабилитационного центра в условиях реализации программ реабилитации (диагностика, коррекция, консультирование, профилактика, дополнительное образование).

Методическая разработка носит практико-ориентированный характер, в ней представлен перечень работы педагога-психолога Шевченко Н.В. с педагогами центра.

Методическая разработка содержит диагностический инструментарий, лекционный материал, упражнения на саморегуляцию, рекомендации и памятки, презентацию, видео и аудиоматериалы. Представленные материалы помогут специалистам в работе с педагогами.

Введение

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия воспитателя обладает огромной социальной важностью.

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

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, – всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, возникновению стрессов.

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Помимо самих «стрессоопасных» профессий, подразумевающих стрессы изначально, в любой работе бывают стрессовые ситуации. Вот наиболее распространенные из них:

- *неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких-то дел, спешка;*
- *конфликт с начальником или коллегами;*
- *недостаточная квалификация;*
- *чувство перегруженности работой, переутомляемость;*
- *слишком высокая или слишком низкая ответственность;*
- *скука и т.д.*

Надо помнить, что, если мы не в силах максимально приблизить свои ожидания к реально существующему положению вещей, они, как правило, никогда не будут оправдываться.

Таким образом, постоянно получая отрицательные эмоции, мы приучаем себя воспринимать всё в негативном свете. Вырабатывается привычка фиксировать негативные чувства. Её последствием является **синдром выгорания или опустошения** – состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе. В результате данного синдрома педагог часто испытывает моральное и физическое изнеможение, полное безразличие к работе и отдаляется от коллег.

Опустошение – это не стресс, это скорее результат **долговременного воздействия стрессовых условий работы**. Опустошение педагога особенно опасно, т.к. отражается непосредственно на детях, на их отношении к работе, к процессу реабилитации, воспитания и обучения. Чрезмерные эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, вызывают у многих педагогов развитие

заболеваний психосоматического характера: язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно – сосудистой системы, заболеваний неврогенного характера – нервные истощения, неврозы.

А между тем, требуемые от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Факторы напряженности педагога

- *Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций.*
- *Загруженность рабочего дня.*
- *Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки.*
- *Чувственность к имеющимся трудностям.*
- *Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка.*
- *Повышенная напряженность, приводящая как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.*

Стадии профессионального выгорания (по Маслач К.)

I. Первая стадия:

- *приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;*
- *исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- *возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.*

II. Вторая стадия:

- *возникают недоразумения с коллегами;*
- *появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.*

III. Третья стадия:

- *притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;*
- *безразличие ко всему.*

Профессия педагога является еще более сложной, поскольку педагог в процессе работы взаимодействуют и с детьми, и с родителями, и с коллегами.

Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Даже если конкретная встреча, разговор, мероприятие заканчивается, казалось бы, с положительным результатом, через какое-то время «копилка» эмоций специалиста окажется переполненной, и любое взаимодействие в системе «человек—человек» будет восприниматься им как нежелательное и травмирующее.

Цель данного материала: повышение уровня компетентности педагогов в области сохранения и укрепления своего психологического здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у сотрудников психоневрологического интерната

Задачи:

1. Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, знакомство с причинами возникновения, симптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики.

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания, степени агрессивности, личностных особенностей педагогов.

3. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

В данной методической разработке представлена система работы педагога-психолога ГКУ СО КК «Каневской СРЦН» с педагогами, включающая комплекс мер по психологической профилактике, направленной на коррекцию нарушений психического состояния, оптимизацию труда педагогов.

1. Провести исследование для определения уровня эмоционального выгорания среди сотрудников учреждения;

2. Проинформировать сотрудников учреждения о присутствии риска эмоционального выгорания, дать представление о его причинах, основных симптомах и способах профилактики;

3. Обучить персонал способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью;

4. Повысить уровень психологических знаний, сформировать желание использовать их в работе над своими проблемами, сформировать потребность в саморазвитии;

5. Представить анализ результатов исследования по реализации программы «Гармония души».

Целевая группа: педагогический состав СРЦН.

Методы работы:

- **Психологическая диагностика** сотрудников по опроснику на выгорание К. Маслач и С. Джексона, адаптирован Н.Е. Водопьяновой.
 - **Дискуссии** - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
 - **Психологическое просвещение** – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.
- **Мозговой штурм** (мозговая атака— англ. brainstorming)— оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество
- вариантов решения, в том числе самых фантастичных.
 - **Игровые методы** – методы психологической подготовки персонала, включающие деловые игры.
 - **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
 - **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию
 - **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Основная часть

Структура цикла занятий (работы педагога-психолога).

1. Подготовительный этап.

Цель: диагностика педагогов по следующим направлениям:

- диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов (тест В.В. Бойко);
- диагностика уровня агрессивности (Тест Ассингера);
- определение типа личности (психометрический тест С. Деллингера).

2. Индивидуальная работа с педагогами «группы риска» по теме профессионального выгорания.

Цель: актуализация проблемы профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- анализ и интерпретация понятий «профессиональное» и «эмоциональное выгорание»;
- обобщение результатов диагностики;
- определение форм и методов профилактики профессионального выгорания.

3. Занятия для педагогических работников по программе «Я – профессионал».

Периодичность 1 раз в квартал.

Цель: снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- самоанализ источников негативных переживаний, выявление ресурсов, направлений развития;
- снятие напряжения с помощью психотехнических упражнений;
- релаксация.

Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

- вводная часть, направленная на создание атмосферы доверия, доброжелательности (просмотр мультипликационного фильма, ролика, флэш-тренинг);
- теоретическая часть, целью которой является передача информации о проблеме эмоционального выгорания, о причинах возникновения профессионального выгорания, с симптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики;
- диагностика и коррекция состояния педагогов, их самовыражение и самореализация методами арт-терапии и проективных методик;
- освоение навыков эмоциональной саморегуляции, релаксации, аутогенная тренировка;
- заключительная часть, направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии (притча, связанная с проблематикой занятия, шеринг, анкета обратной связи).

4. Индивидуальное консультирование педагогов по запросу.

Ожидаемые результаты:

- овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы, групповое интервью);
- снижение уровня психического выгорания (тест В. Бойко в конце работы по проблеме или при завершении года (учебного, либо календарного).
- активизация личностных ресурсов (анкеты-отзывы);
- улучшение настроения и самочувствия (устная оценка педагогом своего актуального состояния до и после каждого занятия).

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то

же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда Минске кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов – указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10–15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37–60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Опирируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Должность _____

Подразделение _____

Дата заполнения _____

Инструкция

В каждом задании выберите один из трех вариантов ответа, с которым Вы согласны, и обведите его кружком.

Тестовое задание

1	Я склонен искать пути к примирению после очередного служебного конфликта. 1) Иногда 2) Никогда 3) Всегда
2	В критической ситуации я... 1) Сохраняю полное спокойствие 2) Внутренне закипаю 3) Теряю самообладание
3	Коллеги меня считают... 1) Дружелюбным 2) Спокойным и независтливым 3) Самоуверенным и завистливым
4	Если мне предложат ответственную должность... 1) Соглашусь без колебаний 2) Приму ее с некоторыми опасениями 3) Откажусь ради собственного спокойствия
5	Если кто-то из коллег возьмет без разрешения с моего стола бумагу... 1) Заставлю вернуть 2) Спрошу, не нужно ли ему еще что-нибудь 3) Выдам ему «по первое число»
6	Если муж (жена) вернется с работы позже обычного, то я скажу: 1) «Я уже начал(а) волноваться» 2) «Где ты торчишь допоздна?» 3) «Что это тебя так задержало?»
7	Если я буду вести машину, а какая-то другая машина меня обгонит... 1) Постараюсь ее обогнать 2) Помчусь с такой скоростью, чтобы больше никто меня не обогнал 3) Мне это будет все равно

8	Свои взгляды на жизнь я считаю... 1) Легкомысленными 2) Сбалансированными 3) Крайне жесткими
9	Если мне что-то не удастся, тогда я... 1) Становлюсь впредь осторожнее 2) Смирюсь 3) Пытаюсь свалить вину на другого
10	Когда я читаю статьи про распущенность среди молодежи, то у меня возникает такая мысль: 1) «Пора бы уже запретить им такие развлечения» 2) «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать» 3) «И чего мы столько с ними возимся?»
11	Если место, которое я хотел занять, достанется другому, я подумаю: 1) «Может быть, мне это удастся в другой раз» 2) «Видно, его физиономия шефу приятнее» 3) «И зачем я только на это нервы тратил?»
12	Когда я смотрю страшный фильм, то... 1) Скучаю 2) Получаю искреннее удовольствие 3) Боюсь
13	Если из-за дорожной пробки я опоздаю на важное совещание, то... 1) Попытаюсь вызвать снисходительность партнеров 2) Буду нервничать во время заседания 3) Огорчусь
14	К своим спортивным занятиям я отношусь так: 1) Мне нравится чувствовать себя молодым 2) Очень сержусь, если не везет 3) Обязательно стараюсь выиграть, победить
15	Если меня плохо обслужили в магазине, то я... 1) Отправлюсь с жалобой к директору магазина 2) Буду терпеть, избегая скандала 3) Сделаю замечание
16	Если моего ребенка обижают в школе, то я... 1) Поговорю с учителем 2) Устрою скандал 3) Посоветую ребенку дать сдачи
17	Я - человек... 1) Самоуверенный 2) Обычный, простой 3) Пробивной
18	Если мой подчиненный случайно ударит меня дверью, я скажу: 1) «А повнимательней Вы быть не можете?!» 2) «Ничего, пустяки» 3) «Это моя вина»
19	Когда я вижу подростков-хулиганов, то мне думается, что... 1) Полиция должна вести более активные действия для противодействия хулиганам

	2) Виноваты во всем родители, потому что мало били подростков ремнем 3) Подростков плохо воспитывают в школе
20	Если бы мне предстояло заново родиться, но уже животным, я бы выбрал: 1) Тигра или леопарда 2) Медведя 3) Домашнюю кошку

Спасибо за ответы!

Ключ к тесту для диагностики агрессивности личности Ассингера

Описание

Опросник А. Ассингера определяет, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Опросник можно применять и в профессиональной психологической деятельности, и в самотестировании. Для полноты картины рекомендуется использовать его в сочетании с другими методиками на коммуникативные особенности.

Примерное время выполнения теста: 10 минут.

Ключ к тесту

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь ключом, представленным ниже.

Шкала «Уход от тестирования»

По каждому вопросу: если нет ответа, то +1.

Шкала «Агрессивность»

1) Если 2, то +2. Если 1, то +1.

2) Если 3, то +2. Если 2, то +1.

3) Если 3, то +2. Если 2, то +1.

4) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

5) Если 3, то +2. Если 1, то +1.

- 6) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 7) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 8) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 9) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 10) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 11) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 12) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 13) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 14) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 15) Если 1, то +2. Если 3, то +2.
- 16) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 17) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 18) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 19) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 20) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

Интерпретация результата

Уход от тестирования:

- 0–4 балла – результат достоверен;
- 5–20 баллов – выявлен уход от тестирования; результат недостоверен.

Агрессивность:

- 0–9 баллов. Личность чрезмерно миролюбивая, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что человек как травинка гнется под любым ветерком. И все же больше решительности не помешает.
- 10–31 балл. Умеренно агрессивная личность, но вполне успешно идет по жизни, поскольку в ней достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.
- 32–40 баллов. Излишне агрессивная личность, притом нередко бывает неуравновешенной и жестокой по отношению к другим.

Человек надеется добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому его не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности он старается их за это наказать.

Психометрический тест

С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой)

Психометрия как система сложилась в США, ее автор Стюэн Деллингер. Точность диагностики с помощью психометрического метода достигает 85%! Предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обычном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

Инструкция. Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. Важно также значение последней фигуры - она указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.



Квадрат

Квадрат – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Поэтому Квадраты заслуженно слышат эрудитами, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а-б-в-г и т.д.

Квадраты скорее "вычисляют" результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Жизненные ценности: традиции, стабильность, безопасность, надежность, прошлое.

Роли: Консерватор. Надёжа и опора. Педант. Хранитель традиций. Исполнитель.

«Сильные» качества: организованность, дисциплинированность, исполнительность, пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, законопослушность, трудолюбие, терпеливость, упорство, настойчивость, верность слову, честность, осторожность, благоразумие, рациональность, бережливость, практичность.

«Слабые» качества: косность, негибкость, инерционность, педантизм, сухость, односторонность, нерешительность, упрямство, консерватизм, сопротивление новому, боязнь риска, бедная фантазия, замкнутость, скупость, мелочность, склонность к бюрократизму.

Внешний вид: опрятный, строгий, неяркий, сдержанный, консервативный, «как положено».

Рабочее место: каждая вещь на своём месте, все «параллельно и перпендикулярно».

Речь: медленная, монотонная, логичная, много опор на авторитеты и на то, «как принято».

Телесные проявления: Позы напряжённые, как правило симметричные. Походка медленная, тяжеловесная, "солидная". Жестикуляция "небогатая", но точная. Мимика практически отсутствует - квадрат скуп на проявления чувств.

Подходящие профессии: Бухгалтер, аналитик, заместитель директора по общим или хозяйственным вопросам, участковый инспектор милиции, руководитель в бюрократической организации, «жесткий» секретарь.

Как общаться с квадратом. Выслушивать квадрата до конца, ни в коем случае не перебивать, если вы не его начальник. Быть в глазах квадрата более компетентным, более

статусным, чем он. Знать все инструкции, законы, прецеденты. Аргументировать свою позицию, лучше всего фактами и цифрами; очень хорошо использовать таблицы. Делать комплименты – достаточно откровенные, чтобы квадрат их понял (он немного тугодум), но аккуратные, без панибратства и рискованных пассажей. Нововведения предлагать маленькими порциями. Воздерживаться от эмоциональных проявлений.

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Они, как родственники – Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффектного) в данных условиях решения проблемы.

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки, можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают, категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: "А что я буду с этого иметь?". Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом "высоком" уровне управления. Они прекрасно умеют представить высшему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут "столкнуться лбами" своих противников.

Главное отрицательное качество "треугольной" формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для "завравшихся" Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы остроту.

Жизненные ценности: власть, лидерство, карьера, статус, победа, будущее.

Роли: Лидер. Пробивной. Воин. Пророк. Герой.

«Сильные» качества: рациональность, эффективность, лидерские качества, энергичность, харизматичность, высокая работоспособность, инициативность, смелость, решительность, независимость суждений.

«Слабые» качества: властность, самоуверенность, эгоизм, категоричность, резкость, язвительность, нетерпимость к инакомыслию, безапелляционность («или по моему, или никак»), бесчеловечность («пройдет по трупам»).

Внешний вид: в зависимости от обстоятельств: если нужно для дела, то одет броско и «статусно», если нет, то склонен одеваться удобно.

Рабочее место: все в высшей мере функционально, много оргтехники - если позволяют средства, то дорогой, но при этом надежной и удобной.

Речь: быстрая, ясная, четкая, лаконичная, все только «по делу», зачастую «на повышенных тонах» и с использованием сленга и другой «неформальной» лексики.

Телесные проявления: Свободные «широкие» позы. Быстрая, энергичная походка. Уверенные жесты, зачастую похожие на удары. Мимика выразительная, но небогатая.

Подходящие профессии. Руководители в иерархических организациях, в том числе, и высшие, лидеры проектов, врачи-хирурги, психотерапевты «звездного» типа, в особенности гипнотизеры.

Как общаться с треугольником. Говорить только по делу, четко, уверенно, но без «наездов». Договариваться, при этом договора записывать, помнить о том, что все спорные моменты треугольник трактует в свою пользу. Мотивировать выгодой. Можно показать свою власть, но при этом следует быть готовым к «проверке на прочность». Быть готовым со стороны треугольника к шантажу, к обману «ради интересов дела», к присваиванию общих результатов.

Прямоугольник

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, которые они ведут сейчас, и поэтому заняты поиском лучшего положения.

Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он применяет в течение всего периода одежду других форм: "треугольную", "круглую" и т. д.

Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении. Прямоугольники обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от

контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей. Ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. "Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

Жизненные ценности: в зависимости от внешних обстоятельств.

Роли: Размазня. Нерешительный. Козел отпущения. Неудачник. Растяпа.

«Сильные» качества: доверчивость, открытость, чувствительность, любознательность, готовность к изменениям, высокая обучаемость, «детскость», неамбициозность.

«Слабые» качества: наивность, бесхребетность, неуверенность, нерешительность, ненадежность, психическая неустойчивость, «проблемность».

Внешний вид: зачастую неадекватный ситуации, но при этом не экстравагантный, как у зигзага, а в большой степени зависимый от того «что нашлось в гардеробе».

Рабочее место: смесь порядка и беспорядка.

Речь: неуверенная, неясная, сбивчивая, с большими паузами, внезапные непонятные колебания громкости, скорости и высоты тона, «эканье» и «мэканье», ответы вопросом на вопрос.

Телесные проявления: странные, зажатые позы, неуклюжие, резкие движения, неуверенные жесты, дерганная или шаркающая походка, бегающий или стеклянный взгляд.

Подходящие профессии. Поскольку прямоугольник – переходная, зачастую «кризисная» фигура, то лучше всего отправить его на какое-то время в отпуск или на учебу. Идеальное занятие для прямоугольника – это учиться или отдыхать. Прямоугольник может быть хорошим экспертом или консультантом, но только в тех вопросах, где он признанный авторитет.

Как общаться с прямоугольником. Понять, в каком амплуа он сейчас выступает. Переключить его в удобное для вас состояние. Постоянно поддерживать и направлять своим вниманием и влиянием.

Круг

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг – самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги – самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание

другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Круги "болеют" за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности, скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решимостью, слабы в "политических играх" и часто не могут подать себя и свою "команду" должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг – это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. Правополушарное мышление – более образное, интуитивное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой, просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает "левополушарных" организационных навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

Жизненные ценности: общение, комфорт, общее благополучие, помощь людям.

Роли: Миротворец. Душка. Хранитель уюта. Домосед.

«Сильные» качества: доброжелательность, мягкость, деликатность, бесконфликтность, терпимость, коммуникабельность, доброта.

«Слабые» качества: пассивность, конформизм, подверженность влияниям, склонность к компромиссам, неаккуратность, неорганизованность, непунктуальность, нерешительность, зависимость от мнения окружающих.

Внешний вид: зачастую небрежный, немодный, мешковатый, главное, чтобы было комфортно; в одежде преобладают мягкие ткани и фасоны.

Рабочее место: уютный беспорядок, сладкие пирожки вперемешку с деловыми бумагами, много старых вещей, которые «жалко выбросить».

Речь: неспешная, миролюбивая, зачастую непоследовательная или «не по делу», довольно эмоциональная, сплошь и рядом используются комплименты и восторженные оценки.

Телесные проявления: расслабленная поза, улыбка, кивки головой в знак согласия, «поддакивания», мягкая походка, мимика довольно богатая, но в основном - миролюбивая.

Подходящие профессии. «Мягкий» секретарь, HR-менеджер, педагог, врач-терапевт, семейный психолог, священник.

Как общаться с кругом. Мягко, но настойчиво возвращать к сути дела, при этом ни в коем случае не кричать, не ругаться. Быть готовым к тому, что круг пообещает, но не сделает (ему легче согласиться с вами, а потом «как-нибудь все обойдется»).

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят Вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, Вам свойственна образованность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция – это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а... к... я! Поэтому многим линейным, "левополушарным" трудно понять Зигзагов. "Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту.

Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построения новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза другим" на возможность нового решения.

Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются. Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте.

Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методу работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так реален, как мир вещей для основных.

Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны ("режут правду в глаза"), что наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они сильны

в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Жизненные ценности: творчество, новизна, риск, скорость, самовыражение.

Роли: Любитель эпатажа. Артист. Экстремал. Экстремист. Ветреный тип. Сердцеед.

«Сильные» качества: спонтанность, креативность, напор, остроумие, легкость на подъем.

«Слабые» качества: неуправляемость, непостоянство, непредсказуемость, несдержанность, эксцентричность, возбудимость, индивидуализм, ненадежность, бесшабашность и безбашенность.

Внешний вид: экстравагантный, демонстративный, модный, зачастую неряшливый, склонность к эклектике, к сочетанию «несочетаемого».

Рабочее место: фантастический беспорядок в комплексе с кричаще-декоративным оформлением.

Речь: яркая, быстрая, скачущая, образная, ассоциативная, зажигательная, много шуток и острот.

Телесные проявления: часто меняющиеся позы, разнообразные движения, оживлённая жестикуляция, стремительная, иногда разболтанная походка, богатая живая мимика, манерность.

Подходящие профессии. Креативщик, артист, свободный художник, страховой агент или продавец «на проценте».

Как общаться с зигзагом. Девиз: «Твердость, доброжелательность, бесконечное терпение». Повлиять на зигзага практически невозможно. Иногда срабатывает прием «от противного» - предложить что-нибудь зигзагу, чтобы он захотел сделать наоборот. Главное в этом случае быстро с ним согласиться. Можно привлечь зигзага на свою сторону, восхищаясь его идеями, но это все равно не надолго. Всегда следует быть готовым к резким сменам решений и тем разговора.

Опросник на выгорание MBI

К. Маслач и С. Джексон.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

«никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Опросник

1. 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным

2. 2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. 3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. 4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. 5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. 6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. 7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. 8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. 9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. 10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. 11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. 12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. 13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. 14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. 15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. 16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. 17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. 18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. 19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. 20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. 21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. 22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.
- 23.

Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«**Эмоциональное истощение**» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«**Деперсонализация**» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«**Редукция личных достижений**» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Для определения уровня выраженности используются среднестатистические нормы.

Среднестатистические нормы для шкал профессионального выгорания (см. Таблица 1)

Таблица 1

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Умеренный уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция личных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

**Индивидуальная работа с
педагогическими работниками по
профилактике профессионального
выгорания**

материал подготовила
педагог-психолог
Шевченко Н.В.

Встреча 1

Материалы и оборудование:

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Кролень» (<https://youtu.be/zAlN-O2jZDo>)
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса создания фрактального рисунка.

Ход работы:

Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Кролень»

Антистрессовая релаксация (Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения педагога.

Инструкция:

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений).
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращайте до 10 секунд, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым, при этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Методика фрактальный рисунок (ФРИС)

Сегодня мы с вами будем рисовать. Располагайтесь, пожалуйста так, как вам удобно. У меня есть бумага, карандаши, цветные ручки. Лист положите перед собой по горизонтали. Шарик ручки установите в любой точке листа. Сейчас вы будете рисовать непрерывную линию с закрытыми глазами, стараясь заполнить как можно большую часть листа. Рисовать будете в течение 45-60 секунд. Линия должна быть четкая, хорошо прорисованная. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали, диагонали, выполняя круговые, овальные и другие движения, напоминающие геометрические фигуры.

Стоп! Время истекло. Закончили рисовать. Откройте, пожалуйста, глаза. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей. Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения. Сейчас мы будем закрашивать ваш рисунок. Закрашивая ячейки, карандаши надо брать только с закрытыми глазами. Помните, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Их можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали. Одним цветом можно закрасить от 1 до 10-15 ячеек. В случае, когда в руки попадаете одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой. Понятно?

Приступаем к раскрашиванию ячеек». (По окончании закрашивания необходимо провести обсуждение эмоционального состояния клиента в процессе рисования).

ВНИМАНИЕ!

Закрашивая тестовый рисунок, карандаши, фломастеры и цветные ручки (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

Несколько необходимых советов:

- ♦ Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения. Еще раз подчеркиваем, что линию ведем не резко, со средней скоростью (не очень быстро и не очень медленно). Рука должна двигаться свободно, как бы сама собой. Не изображайте знакомые фигуры (цветы, домики, деревья и др.)
- ♦ Соотношение крупных, средних и мелких ячеек на площади рисунка должно быть близким к $1/3$, т. е. треть больших, треть средних, треть маленьких.
- ♦ Если, открыв глаза, Вы обнаружили, что в рисунке изображено большое количество крупных ячеек, необходимо закрыть глаза и еще некоторое время продолжить рисовать линию, стараясь не выходить за пределы листа.
- ♦ При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Если же ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали, тогда можно.
- ♦ Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой.
- ♦ Одним цветом можно закрасить либо одну ячейку, либо некоторое количество ячеек, но не более 10—15. В случае, когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку, но закрасить необходимо, после чего карандаш возвращается в общий набор.
- ♦ Допускается и рекомендуется использовать при закрашивании одновременно и карандаши, и фломастеры, и цветные шариковые и гелевые ручки.

Анализ и интерпретация получившегося рисунка.

Притча «Про стакан»

«В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- «50 грамм!», «100 грамм!», «125 грамм!» - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.
- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?
- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.
- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?
- Нет, - был ответ.
- Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.
- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.
- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, 15 продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Завершение занятия: анкета обратной связи, вербальная рефлексия

Встреча 2

Материалы и оборудование:

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Киви» (<https://youtu.be/kbpFmql5C-8>)
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса раскрашивания.

Ход работы:

Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Киви»

Теоретическая часть

Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогам необходимо освоить навыки сдерживания негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умение справляться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегуляции. Педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряжённость, активировать свою деятельность, восстановить силы.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- прогулки на свежем воздухе; -высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом (гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

Так же существует много различных техник для профилактики эмоционального выгорания. Например: тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, осознание педагогами позитивных моментов педагогической деятельности; упражнения на снятие эмоционального напряжения, на развитие позитивного мышления, а также: релаксация, арт-терапия (рисования, музыка, чтение,) досуг (театры, музеи, стадионы, филармонии), трудотерапия (огород, цветы), ароматерапия, игры-релаксации.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании

- НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.

- НЕ избегайте говорить о неприятных для Вас ситуациях, но при этом не забывайте рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять её.

- НЕ позволяйте чувствам стеснения. Неловкости или почти подростковому «Я сам!» останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.

- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только углубляться.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

Советы эксперта, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.
2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.
3. Регулярно встречаться с друзьями — это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на качелях, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и т.п.

Раскрашивание мандал Интерпретация получившегося рисунка

Притча «Про мудреца»

«Как-то шел мудрец по дороге, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

-Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

-Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек. -Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

-А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

-Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливыми! – ответил несчастный человек.

-Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. –Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков».

Завершение занятия: анкета обратной связи, вербальная рефлексия.

Встреча 3

Материалы и оборудование:

1. карандаши, фломастеры, восковые мелки
2. бумага формата А4
3. мультфильм «Философский мультик про мух» (<https://youtu.be/PiW9PE4oTC0>)
4. аудиозапись музыкальных фрагментов для сопровождения процесса создания образа «Я».

Ход работы:

Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Про мух»

Беседа (обсуждение), вручение памяток

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания?

1. *Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
2. *Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
3. *Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*
4. *Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
5. *Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
6. *Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*
7. *Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*

8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Таким образом, путь к профессиональному выгоранию лежит через эмоциональное выгорание.

Что делать, если чувствуешь, что указанные симптомы тебе знакомы?

Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причины профессионального выгорания, а значит – восстановить эмоционально-психологический баланс. Как его восстановить?

1. Ограничить степень «рабочей» заботы. Контролировать проявления своих эмоций. Сделать это принципом – таким же, как ежедневно надевать на работу чистую рубашку.

2. Сменить (на время) род деятельности. Например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде.

3. Разнообразить спектр деятельности: как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг помогут справиться с рутинной – еще одной причиной профессионального выгорания.

4. Активная позиция. Когда, казалось бы, все о тебе забыли, и ты сам уже ничего не хочешь, поступай от обратного. Закажи шумную вечеринку. Напеки пирогов. Поешь.

Методы снятия напряжения в течение дня при усталости, напряжении:

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь, еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие. Улыбнитесь!

Упражнение «Владей собой среди толпы, смятенной...»

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на несколько секунд.

Массаж точек на лице:

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. - у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок. Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки - 8 раз

Процедура «Образ Я»

Цель упражнения: - более глубокое осознание личностного существования; - соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции. Участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Релаксация и аутогенная тренировка

Релаксация – (лат. relaxatio – ослабление) – снятие психического напряжения; связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления.

Аутогенная тренировка (от греч. autos — сам и англ. training — тренировка, специальный тренировочный режим) — метод самовнушения, разработанный немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 г. Этот метод предполагает обучение людей мышечной релаксации (расслаблению) и самовнушению, в целях последующего самостоятельного использования для воздействия на своё психическое и физическое состояние.

Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст: *«Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину. Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул(а)!»*

Притча (про самооценку)

«Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая — красавица, а младшая — не очень. Один из моряков сказал своему другу:

— Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

— Да, ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

— Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

— Ты что с ума сошёл? Она же такая... не очень.

— Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.

— Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров! — Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

— Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

— Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

— Я хочу жениться именно на ней.

— Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

— Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женица неземной красоты. Он её спросил, как найти его друга. Она показала.

Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

— Как живёшь?

— Я счастлив. Тут входит та самая красивая женица.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что женился ещё раз?

— Нет, это всё та же женица. — Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женице и спрашивает:

— Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто, однажды я поняла, что стою десяти коров!».

Завершение занятия: анкета обратной связи, вербальная рефлексия.

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

**Занятие по программе «Я- ПРОФЕССИОНАЛ»
Тренинг для педагогических работников
«Эмоциональная культура
педагога»**

материал подготовила
педагог-психолог
Шевченко Н.В.

ст. Новоминская, 2019

Цель тренинга: Сплочение коллектива и создание благоприятного эмоционального фона, профилактика синдрома профессионального выгорания.

Задачи:

- создание комфортного психологического климата в группе;
- проверка уровня развития профессионально значимых свойств личности воспитателя;
- развитие умения распознавать эмоциональные состояния;
- тренировка профессионально-педагогических особенностей вербальными и невербальными средствами.

Ход тренинга

1. Приветствие. Сообщение темы.

Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас. Сегодня тема нашего занятия посвящена проблеме, которая является важной и актуальной в работе педагога: «Эмоциональная культура педагога». Мы обучаем, воспитываем и просвещаем молодежь в процессе общения. И от того, насколько мы эмоционально зрелые зависит результат нашего нелегкого труда, именно поэтому наше занятие посвящено повышению эмоциональной культуры.

2. Принятие правил.

Для эффективной деятельности нашего занятия, предлагаю начать совместную работу с принятия правил работы в группе. Давайте их вспомним:

- доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- активность;
- тактичность и толерантность;
- «Я» высказывания;
- говорить на заданную тему;
- быть позитивным;

- говорить по очереди;
- слушать и слышать другого;
- конфиденциальность всего происходящего в группе.

3. Упражнение «Здравствуйте».

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

4. Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: активизировать мыслительную

деятельность. Развивать умение анализировать и систематизировать знания.

Ход упражнения: Предлагаю Вам сейчас высказаться, что, по вашему мнению, входит в понятие эмоциональная культура.

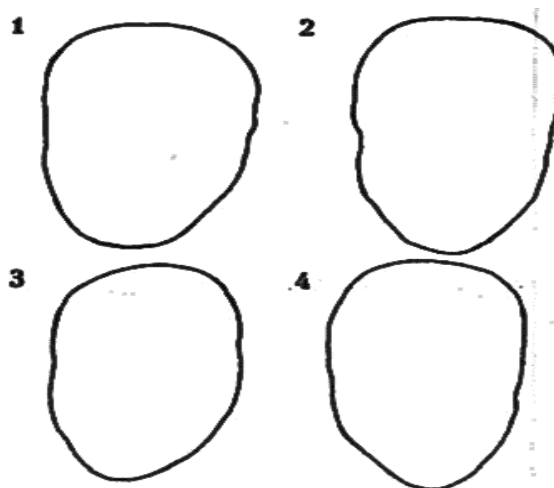
Обсуждение:

Эмоциональная культура – это мера и способ присвоения, развития и передачи эмоционального опыта, творческой самореализации педагога в процессе деятельности и общения (И. Ф. Исаев).

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В нём должен присутствовать педагогический такт, самоконтроль эмоционального состояния.

4. Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ».

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”. Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз.

ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость,

ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть,

ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость,
ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.

РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению.

СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.

НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.

РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

5. Упражнение-активатор «Печатная машинка»

Попытка воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибется — выходит из игры.

*В лесу родилась ёлочка,
В лесу она росла,
Зимой и летом стройная,
зеленая была.*

6. Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

7. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

8. Упражнение «Источник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации). Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: *«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.*

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что

она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад в наш центр, в наш кабинет. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

9. Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора»

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

10. Игра «Ларец желаний»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

В ближайшее время тебе особенно повезет!

Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!

Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!

Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Не веришь в сказку? А зря...что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!

Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!

Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!

Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!

А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!

Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество...рассмотри его!

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

11. Притча о колодеце.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

- 1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.**
- 2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.**
- 3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.**
- 4. Отдавайте больше.**
- 5. Ожидайте меньше.**

12. Заключительное слово

Как мы убедились, от многих показателей зависит эмоциональная культура педагогического общения. Некоторые приёмы повышения эмоциональной культуры мы смогли отработать сегодня на практике. Я надеюсь, Вы будете их использовать в общении со студентами, коллегами и другими людьми. Примите, пожалуйста, памятки с рекомендациями по повышению эмоциональной устойчивости. А наше занятие подходит к концу. Благодарю за внимание и активное участие, и помните: **МЫ САМИ СОЗДАЁМ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ!**

На работе задержали зарплату
По дороге на работу вы сломали каблук
Во время проведения социально значимого мероприятия отключили свет
Вас отчитал руководитель за плохую работу
Во время собрания вы громко захрапели
Ваш сценарий праздника не утвердили
Вы очень сильно поправились (набрали вес)
Вы неудачно подстриглись
У вас возник конфликт с воспитанником
Вы сильно промокли под дождем
На работе вы попали под сокращение

У вас сломалась стиральная машинка
У вас случился конфликт с воспитанником
Вас не отпустили в отпуск
Вы проспали важную встречу
Вы опоздали на автобус
Вас очень рано разбудили в единственный выходной
Вас забыли поздравить с днем рождения

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Щ К А П В П Т О О
 Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ъ Х Х П
 Ы О П Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н
 У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ц
 Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ь В К У С
 Д Г С Т Р А С Т Ь Ю А Ж В Е Р А У Н Ф О
 Н Щ С И Л А Д Е Р З О С Т Ь М Е Ч Т А Б
 Б А К А Р Д И С Е М Ь Е К Ц П О Д В И Г
 У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т
 К У Ж Ы О Р И Г И Н А Л Ь Н О С Т Ь В О
 В Ы Д Е Р Ж К А Я И Д Е А Л З У С П Е Х
 П Р И К Л Ю Ч Е Н И Е К У Б А Л И Б Р Е
 Л Е Г Е Н Д А И Д Т И К Ц Е Л И Ы Л А Ч
 П О З И Т И В Б А С М Е Х И К С Е К С Т
 П Е Р Е М Е Н Ы З Е Н С М Е Л О С Т Ь Л
 С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К Н У З А
 С Ч А С Т Ь Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ь Я
 Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ь Ж В О Л Я
 Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ь П Л А Н
 Ы Л А З А Р Т Е Ы Ч С В О Б О Д А Л Ш А

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

Занятие по программе «Я- ПРОФЕССИОНАЛ»
Круглый стол с педагогическими работниками
«Мой идеальный коллектив»

материал подготовила
педагог-психолог
Шевченко Н.В.

ст-ца Новоминская,
2020

Время проведения: 1 час.

Актуальность: Каждый человек, устраиваясь на работу, мечтает оказаться в коллективе способном на взаимопомощь и поддержку. Поэтому важна сплочённость, единство, которое поддерживает и вдохновляет каждого.

Цель: улучшение межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе, достижение оптимального уровня психологической совместимости коллектива, профилактика синдрома профессионального выгорания.

Задачи:

- Формирование в группе эмоционально позитивной атмосферы;
- Раскрытие творческого потенциала педагога;
- Активизация и укрепление доверия педагога к самому себе, к собственным желаниям и потребностям.
- Повышение уровня самооценки педагога;
- Развитие эмоционального восприятия.

Ход проведения

Вступление

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в проведении круглого стола по теме «*Мой идеальный коллектив*». Связано это с приходом в наш коллектив новых сотрудников. Цель занятия – это сплочение коллектива в построение эффективного командного взаимодействия.

Правила работы:

- Говорю за себя
- Внимательно слушать друг друга

- Не перебивать говорящего
- Уважать мнение друг друга
- Активность
- Правило «*стоп*»
- Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы)

Введение в тему

Давайте начнем наш круглый стол с обсуждения вопроса «Что же такое коллектив?»

Ответы участников.

Отлично. Спасибо. А сейчас я Вам предлагаю просмотреть мотивирующий мультфильм про то, какими бывают практически все коллективы.

Просмотр мультфильма «Корпорация «Проблемы и Ко»
<https://youtu.be/BL5aqqrzvq0>

Кто-нибудь узнал себя или коллегу в этом мультфильме?

Я уверена, если провести анонимный опрос, то каждый из Вас был бы отмечен разными коллегами в разной роли.

Мозговой штурм

Ранее мы с вами определились, что такое коллектив.

Уважаемые коллеги, а как вы считаете, какие составляющие необходимы ИДЕАЛЬНОМУ коллективу?

Ответы участников.

Условную «идеальность» коллектива во многом определяет психологический климат.

Психологический климат – это комплексное эмоционально-психологическое состояние коллектива, отражающее общий психологический настрой и степень удовлетворенности работников различными факторами жизнедеятельности коллектива.

Психологический климат считается благоприятным, если в коллективе:

- преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений, оптимизм; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности;
- существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам;
- высоко ценят такие черты личности как честность, трудолюбие и бескорыстие;
- члены коллектива активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в труде и профессиональной деятельности.

- успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Сплочение – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач.

Все мы нуждаемся в поддержке, и получить ее мы можем только в своем коллективе. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

И, для начала, мы с вами проведем разминку на сплочение, которая называется «Зоопарк».

Зоопарк

Разминка повышает скорость переключения внимания, восприятия информации, тренирует память и помогает усилить активность как группы в целом, так и каждого участника тренинга в отдельности.

Все игроки садятся в круг. Тренер также участвует и начинает в качестве ведущего.

«У нас открылся новый зоопарк. Все мы звери, жители этого зоопарка. Наши стулья — это «клетки», в которых мы живем. Итак, кто мы (каждый участник придумывает себе название животного, названия не должны повторяться)?»

Руководство зоопарка предоставило нам возможность выбрать соседей (ведущий выходит в круг, освобождая свой стул — «клетку»).

Тот, у кого слева появится пустая «клетка», должен постучать по ней два раза и назвать того, кого бы он хотел в ней видеть. «Клетка» считается забронированной, названный пересаживается туда. Нельзя называть ведущего и животных, не являющихся жителями нашего зоопарка. Тот, кто ошибся или затянул время, сам становится ведущим. Задача ведущего — занять пустую «клетку», пока ее не забронировали».

Разминку рекомендуется проводить до тех пор, пока участники не научатся быстро бронировать «клетку».

Дружный и сплоченный коллектив – это очень хорошо! Но, каждый из педагогов обладает еще и индивидуальными особенностями. Кому-то легко дается общение с коллегами, а кто-то более замкнут и ревностно относится к нарушению личных границ. Основная трудность состоит в том, что не все могут об этом открыто сказать. Поэтому, мы с вами выполним следующее упражнение.

Игра «Посудомоечная машина»

Цель: Игра позволяет глубже почувствовать другого человека и понять себя.

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину

дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухода за собой.

Например:

«Я – старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылилась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

Или:

«Я – очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок...»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

Данное упражнение помогает участникам почувствовать (услышать) допустимые для коллег нарушения личных границ, задуматься о собственных.

Мы с вами, безусловно, разные, но, есть то, что нас объединяет, какие – то общие черты. Давайте вместе попробуем найти общие черты.

Упражнение Круг-треугольник-квадрат-спираль

Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды. Время: 20-30 минут Размер группы: 12-20 человек.

Описание.

1. Ведущий рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится.

2. После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали.

Мини-группы получают следующие задания:

Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной.

Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил.

Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

Любители треугольников обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое.

Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

3. Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

Вариант. Упражнение может использоваться после любого активного упражнения на командообразование, например такого, как «Остров» или «Переправа». В таком случае лучше попросить участников каждой мини-группы сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам: Квадрат – что помогает поддерживать порядок и структуру. Треугольник – что помогает достигать результатов. Круг – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения. Спираль – что помогает быть творческим и создавать новые идеи.

Взаимопонимание – также неотъемлемая черта хорошего сплоченного коллектива. А сейчас проверим, насколько сплоченный ваш коллектив, и как обстоит дело со взаимопониманием.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от работы, по цветам радуги в их одежде. Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Пойми меня

Группа садится в круг. Вызываются два добровольца, один из них покидает комнату, а другой остается.

Группа решает, какие действия должен выполнить игрок А после того, как вернется. Например, он должен почихать, или погавкать или почесать ухо.

У игрока Б есть ровно 3 минуты, чтобы осведомить игрока А о характере его действий. Но игрок Б не говорит партнеру прямо, что тот должен выполнить. Он может давать ему неявные указания. Например, если игрок А должен чихнуть, то игрок Б начинает говорить так: «Ах, ты бедный, ты так выглядишь, словно простудился — нос красный и глаза слезятся». Если игрок А высморкался, то он показал, что правильно понял основную мысль и находится на верном пути. Игрок Б продолжает помогать ему: «Ты мне не говорил, что так давно страдаешь аллергией!» Если после этого игрок А чихнет, то он доказал свою способность к пониманию и заслужил аплодисменты от остальных.

Игрок Б, который формулирует предложения, всегда должен быть готов пробовать различные способы донесения до партнера информации о сути его действий. Группа также может давать игроку А полезные советы: «Прими витамин С, проглоти средство от кашля, ложись в постель, позвони врачу, чтобы сказать, что ты болен».

Обсуждение: Легко ли было объяснить человеку что он должен делать? Все ли способы вы испробовали?

Притча

А теперь займите наиболее удобную для вас позу, расслабьтесь и закройте глаза. Я расскажу вам притчу.

Притча: Обиды на песке

Два друга, шли в пустыне.

В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.» Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь. Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?»

Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо

хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это». Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть будет легко и светло. А теперь, каждый из вас должен оставить свои обиды и все негативные переживания в прошлом. Когда вы откроете глаза с вами останутся только ваши положительные эмоции и ощущения.

На этом наше занятие подошло к концу. И в заключении хочу сказать: *Совместный труд воспламеняет в людях такую ярость свершения, какой они редко могут достичь в одиночку.* Надеюсь, что совместный труд в нашем коллективе будет приносить вам только положительные эмоции.

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»

Семинар-практикум с элементами тренинга для
педагогических работников по программе «Я –
профессионал»:

**«Осознание профессиональных
страхов и пути их преодоления»**

Материал подготовила:
педагог-психолог
Шевченко Н.В.

ст-ца Новоминская,
2021

Цель тренинга: оказать помощь специалистам в осознании профессиональных страхов и предложить пути их преодоления, предупредить возникновение синдрома профессионального выгорания.

Задачи:

1. Расширение зоны личной уверенности педагогов.
2. Раскрытие понятия профессиональных страхов, помощь в осознании своих профессиональных страхов, актуализация возможностей их преодоления.
3. Повышение уровня психологической компетентности и культуры эмоциональной жизни педагога.
4. Психопрофилактика эмоционального выгорания, нервно-психического напряжения, истощения эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.
5. Обучение психотехническим навыкам и методам нейтрализации и снятия нервно-психического напряжения, восстановления эмоционально-энергетических ресурсов личности.

Ход занятия:

Организационный момент.

Вводная беседа.

Мы начинаем наше занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: «Я думаю», слушать друг друга внимательно.

Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы:
Профессиональных страхов педагогов.

Принцип нашего занятия *«Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму»*. Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение совместной работы нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

Знакомство и введение в занятие

Упражнение «Знакомство»

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Наталья – «необыкновенная». Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

Упражнение-разминка «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания. *Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение. Вытянуть руки вперед, отвести назад. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга). Присесть, встать.*

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. *Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?*

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

Актуализация темы

Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны общества к личности педагога, к знаниям и профессиональным навыкам молодых педагогов, их способности к прогнозированию, выработке новых адаптивных стратегий, роли молодого педагога в образовательном процессе в целом. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т.д. Увеличивается не только нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными профессиональными страхами молодых (и не только) специалистов.

Введение понятия профессиональных страхов и их видов

Профессиональный страх – страх объектов или ситуаций профессионального взаимодействия. Профессиональные страхи становятся индикаторами трудностей профессиональной деятельности и становления специалиста.

Давайте проговорим с вами виды страхов: *страх быть покинутым, не найти поддержки, страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и пр.*

Педагоги составляют реестр профессиональных страхов и классифицируют их с последующей характеристикой поведения.

Подбираются примеры на различные варианты (педагог – воспитанник, педагог – родитель, педагог – занятие, молодой педагог – опытный педагог, педагог – администрация учреждения и др.) и записываются на ватмане.

Затем проводится анализ этих ситуаций, поступков, действий педагогов и участников реабилитационного процесса, их коммуникации в решении проблемы.

Упражнение «Мои опасения в начале проф.деятельности»

В начале любого дела, в том числе и в начале профессиональной деятельности у нас есть различные опасения. Нам кажется, что это я боюсь, а другие уверенные в себе и полны решимости. Давайте соберем корзину наших опасений. Каждый на листочке напишет свои опасения и выбросит их в корзину. Таким образом, избавляясь от них пусть даже в символической форме.

Я зачитаю ваши опасения, и посмотрим, есть ли у нас общие тревоги и страхи.

Для преодоления страхов, тревог, интеллектуальных затруднений нам нужны ресурсы.

Мини лекция

Каждый из нас за свою жизнь собрал целую коллекцию удостоверений и документов. К ним относятся грамоты, дипломы, которые подтверждают, что у нас есть разряд, например, по плаванию, что мы умеем водить машину, что мы можем преподавать, воспитывать, учить. Как правило, получению таких бумаг предшествуют интенсивное обучение, напряженные тренировки и постоянное совершенствование приобретенных навыков. Человек зарабатывает себе право быть педагогом.

В том, как мы, педагоги, говорим, как реагируем на различные ситуации, какие поступки совершаем, - много и профессионального, и личного, нельзя развести эти аспекты. Изучение своих личностных особенностей - мощный ресурс профессионального развития, так как мы научаемся строить деятельность и общение с детьми и взрослыми, максимально используя свои личные достоинства и возможности, нивелируя недостатки. Чем большим количеством ресурсов мы обладаем, тем увереннее чувствуем себя, как профессионалы. Зачем мы исследуем особенности воспитанников и коллег? Чтобы посмотреть какими ресурсами они обладают.

Результаты большого числа исследований говорят о том, что «эффективные» педагоги по сравнению с «неэффективными» отличаются высокой самооценкой, позитивным отношением к себе, свободой от чрезмерной тревожности и самокритики, что оказывает позитивное воздействие на Я-концепцию и успеваемость детей. Педагоги, которые внутренне себя принимают, с большей легкостью принимают и других.

Упражнение «Идеальный педагог»

На листе бумаги записываются качества идеального педагога. Затем они зачитываются, и психолог предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого педагога?"

После ответов участников листы рвутся и выбрасываются. Данное упражнение предусматривает снятие психологического напряжения, тревожности и нацеливает на решение проблемы снятия профессиональных страхов.

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями.

После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.

Вопросы, которые могут задаваться:

Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

Какая между ними связь?

Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

Упражнение «Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем»

Каждому участнику предлагается представить свою профессиональную жизнь и найти два события, наиболее значимые в прошлом и два события, которые наиболее желанны в будущем. При обсуждении делается акцент на события, ожидаемые в будущем.

Вопросы для обсуждения:

От кого зависит возможность осуществления этих планов?

В какое время они должны произойти?

Что может помешать тебе осуществить свои планы?

Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д.

Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

Основной смысл данного тренингового действия – принятие каждым на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их. При этом эффект будет более высоким, если профессиональные перспективы каждого участника зафиксировать еще и на бумаге.

Упражнение «Кувшин» (визуализация).

Упражнение проводится под музыкальное сопровождение

Психолог.: Составляя список дел на завтрашний день, никогда не забывайте включить пункты, касающиеся лично вас. Вы должны удовлетворять в первую очередь собственные потребности – и вот почему:

Представьте на минуту, что Вы – стеклянный кувшин, доверху наполненный красной жидкостью. Эта жидкость – ваша Любовь. Теперь вообразите себе, что рядом с кувшином – несколько пустых стаканов. Это ваши муж, дети, родственники, родители, друзья, соседи, ученики, и т.д., т.е. все те, кто постоянно нуждается в вашей любви и заботе. Если Вы откликнитесь на все их просьбы без исключения, то капли вашей любви и заботы перетекут в стаканы, и в итоге кувшин опустеет. Но, ведь, исчерпав себя до дна, Вы больше никому не нужны...

Надо быть немного эгоистичной, чтобы Ваш кувшин был полон снова. Если Вы сами себя не любите и не потакаете своим маленьким прихотям и желаниям, Вы вряд ли сможете поделиться любовью с окружающими.

Помните совет св. Луки о том, что, «лишь сделав все возможное для себя, мы принесем наибольшую пользу своим семьям, друзьям, обществу».

Доставляйте себе радость. Делайте что-нибудь для себя, и все остальное придет в норму.

Я у себя одна!

Таким образом, рассмотренные выше методы приемы выключения нервной напряженности и ее профилактики просты, действенны, не требуют предварительной подготовки, и ими всегда можно воспользоваться.

Заключительная часть

Интерактивное упражнение «Часы»

Участники вместе с психологом стоят в общем кругу. Ведущий показывает песочные часы и предлагает за 5 мин. (пока не истечет время) вспомнить и сформулировать одну из ключевых идей занятия. Каждый участник в течение 30 сек. должен вспомнить хотя бы 1 идею занятия. После того как участник назовет идею, он передает часы стоящему справа соседу. И так все участники за 5 мин. должны назвать все идеи тренинга

Библиография:

1. Ахмерова С.Г. Здоровье педагога, профессиональные факторы риска: Учебн.-метод. пособие / Под ред. С.Г. Ахмерова, В.В. Шурыгина. – Уфа, Изд-во БашГПУ, 2001. – 26 с.
2. Белов В.И. Психология здоровья. – СПб, Респекс, 1994. – 272 с.
3. Глухова Т.Г. Профессиональное здоровье учителя как приоритетное направление деятельности школьного психолога // Актуальные проблемы деятельности педагога-психолога. – Самара, 2001. – С. 33-47.
4. Дубровский А.А. Психологическое здоровье учителя // Начальная школа: плюс-минус. 1999. № 2. – С. 29-34.
5. Дыхан Л.Б. Здоровье учителя, радость или преодоление // Начальная школа. 2000. № 3. – С. 89-91.
6. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов // Школьный психолог. №13. 2005. – С. 2-22
7. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – М, Знание, 1988. – 288 с.
8. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью. – М, Издательство «Восточная Книжная Компания», 2005. – 319 с.
9. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. – Минск, Белфакс, 1994. – 400 с.
10. Митина Л. Концепция профессионального долголетия // Директор школы. 1998. №5. – С. 31-36.
11. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология // Народное образование. 1998. № 9-10. – С. 166-170.
12. Орехова Т.В. Влияние современного педагогического процесса на здоровье учащихся и учителей // Начальная школа. 2002. № 10. – С. 17-26.
13. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб, Речь, 2006. – 480 с.
14. Спиридонов В. Клеймо учителя (О профессиональной деформации педагогов) // Школьный психолог. №6. 2006. – С. 15-18.

Заключение

Следует отметить, что эффективность занятий зависит от следующих условий:

- тщательный выбор места и времени проведения занятий (требуется достаточно просторное помещение, рассадка производится в зависимости от симпатий участников);
- подготовка достаточно большого количества разнообразных письменных принадлежностей (цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, цветные ручки), данный набор должен быть предоставлен каждому участнику;
- перед проведением групповых занятий нужна подготовительная работа.

Данная методическая разработка может быть использована педагогами–психологами в организации профилактической, просветительской и коррекционной работы с педагогами.

Данная методическая разработка может быть использована в предложенном варианте, с внесением корректив, выделением необходимых фрагментов, а также может быть использована в качестве примера для разработки собственных занятий.

Список литературы

1. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов [Текст] / Зеленова И.В. и [др.] // Школьный психолог. – 2005. - № 13. – С. 2- 22.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение в себе [Текст]: методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов / Прутченков А.С. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.

4. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 244с.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учебное пособие для студ. психол .фак. университетов.- М.: издательский центр «Академия», 2005.- 448 с.
6. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.- СПб.:КАРО, 2003.- 208 с.