



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ПЕДАГОГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»



Название программы - Здоровьесберегающая программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «В гармонии с собой»

Обоснование актуальности. Педагоги наиболее подвержены стрессам. Как следствие, растет психическое и эмоциональное напряжение. Появляются усталость, тревога, депрессия, психосоматические расстройства, а также – синдром эмоционального выгорания.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога. Одним из таких способов является данная программа по профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Представленные конспекты занятий представляют собой готовый методический инструментарий, который может быть использован специалистами (педагогами-психологами, методистами, наставниками) как в условиях конкретной образовательной организации, так и в выездной практической работе. Компактность и структурированность материалов делают их максимально удобными для применения во время командировок (психолого-педагогических десантов) в улусы (районы) республики, позволяя оперативно и качественно организовать работу с педагогическими коллективами на местах.

Цель и задачи программы. Цель: Укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания педагога.

Задачи:

- внедрение новых методик и систематизация данного подхода в работе с педагогическими коллективами, направленными на усиление позитивных установок, улучшение психологического климата и уменьшения конфликтных ситуаций, профилактику эмоционального и профессионального выгорания педагогов;
- формирование у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
- профилактика и коррекция тревожности;
- формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
- развитие у педагогов навыков психофизической саморегуляции через обучение распознаванию телесных маркеров стресса и оперативное снижение эмоционального напряжения.

Содержание. Пояснительная записка

Настоящая программа психологических тренингов для педагогических работников. Настоящая программа тренингов разработана в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Работа в радость», действующего под эгидой Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия).

Программа является логическим продолжением и практическим наполнением задач, обозначенных в Положении проекта. Основная идея программы – превратить теоретические положения проекта в конкретный, системный и измеримый результат через внедрение в педагогическую среду технологий, направленных на профилактику эмоционального выгорания и создание психологически комфортной среды.

Данная программа психологических тренингов служит действенным инструментом для достижения конечной цели проекта «Работа в радость» - повышения эффективности труда,

стимулирования творческих инициатив и формирования психологически здоровой среды в педагогических коллективах Республики Саха (Якутия).

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Педагог ежедневно испытывает эмоциональные, психологические нагрузки. В результате чего появляются симптомы хронической усталости, снижается уровень работоспособности, возникают ощущения «замкнутого круга», снижается самооценка. Такие отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с обучающимися, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье и снижают эффективность процесса самореализации, повышения профессионализма и творчества.

Педагоги принимают огромное количество решений, планирования в отношении обучающихся и своих собственных детей и членов семьи, а это один из самых сложных, истощаемых видов психической деятельности требующий много энергии и усилий. В своей деятельности педагог постоянно осуществляет медиацию обучающихся и родителей, руководит детским коллективом, осуществляет детский менеджмент. Все это является истощающими факторами, которые приводят к эмоциональному выгоранию.

Актуальность. Педагоги наиболее подвержены стрессам. Как следствие, растет психическое и эмоциональное напряжение. Появляются усталость, тревога, депрессия, психосоматические расстройства, а также – синдром эмоционального выгорания.

Психология предлагает множество способов для профилактики и коррекции профессионального выгорания, развития эмоциональной устойчивости педагога. Одним из таких способов является данная программа по профилактике эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Представленные конспекты занятий представляют собой готовый методический инструментарий, который может быть использован специалистами (педагогами-психологами, методистами, наставниками) как в условиях конкретной образовательной организации, так и в выездной практической работе. Компактность и структурированность материалов делают их максимально удобными для применения во время командировок (психолого-педагогических десантов) в улусы (районы) республики, позволяя оперативно и качественно организовать работу с педагогическими коллективами на местах.

Все занятия, включенные в программу, прошли успешную апробацию в ходе выездных мероприятий специалистов ГБУ ДПО «Республиканский методический центр психолого-педагогического сопровождения» во многих районах Республики Саха (Якутия). Полученные положительные отзывы от педагогов и специалистов подтвердили эффективность предложенных форм работы и их востребованность в педагогической среде.

Цели и задачи программы:

- Укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания педагога.

Задачи:

- внедрение новых методик и систематизация данного подхода в работе с педагогическими коллективами, направленными на усиление позитивных установок, улучшение психологического климата и уменьшения конфликтных ситуаций, профилактику эмоционального и профессионального выгорания педагогов;
 - формирование у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
 - профилактика и коррекция тревожности;
 - формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
 - развитие у педагогов навыков психофизической саморегуляции через обучение распознаванию телесных маркеров стресса и оперативное снижение эмоционального напряжения.

Содержание программы:

- Теоретический блок

Теоретический блок обеспечивает научно-методическую основу программы, формирует у педагогов понимание психологических механизмов стресса и выгорания, раскрывает современные терапевтические подходы и инструменты самопомощи, подготавливая участников к эффективной работе в практическом блоке.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, возникающее вследствие длительного профессионального стресса. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия. Начинается приглушением эмоций сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе, исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия. Возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия. Притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Стресс – неспецифическая реакция организма на предъявляемые требования. Фазы стресса: тревога, сопротивление, истощение. При длительном воздействии стресс приводит к психосоматическим нарушениям.

Ресурс – это внутренние и внешние факторы, обеспечивающие устойчивость личности: телесные ресурсы, эмоциональные, когнитивные, социальные и духовные.

Арт-терапия – метод психологической коррекции через творчество для выражения чувств, снятия эмоционального напряжения и способствования личностному развитию. Арт-терапия широко используется при работе с тревогой, депрессией, стрессом, травмой, а также для развития саморефлексии и эмоциональной грамотности.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность методов, приемов и практик, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение профессиональных и бытовых заболеваний, а также снижение уровня стресса и утомляемости. Использование здоровьесберегающих технологий помогает повысить работоспособность, снизить риск профессионального выгорания и заболеваний, а также создать благоприятную психологическую атмосферу в коллективе или учебной среде.

Телесная терапия – это направление психологической работы, основанное на взаимосвязи тела и психики. Она использует техники воздействия на тело (дыхательные упражнения, расслабление, движение, осознанность телесных ощущений) для снятия психологического напряжения, восстановления баланса и повышения эмоциональной устойчивости.

- 2. Практический блок

- Занятия с элементами тренинга: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»

Цель - ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния. Показать важность чувства здорового эгоизма, развивать навыки самоанализа.

- Упражнения по арт-терапии «Состояние моей души»

Цель - занятие способствует созданию доверительных отношений между участниками группы, помогает снять напряженность.

- Занятие по профилактике эмоционального выгорания у педагогов с элементами тренинга «Мой ресурс»

Цель - ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния, осознание личных ресурсов («суперсил»), поиск точек баланса в жизни, работа с телом и практическое планирование первых шагов к восстановлению гармонии.

- Занятие по использованию здоровьесберегающих технологий «Здоровая школа»

Цель - распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

- Телесно-ориентированная терапия «Мой внутренний мир»

Цель - профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов через осознание телесных блоков, восстановление контакта с телесным ресурсом и укрепление связи «я - тело - другие».

Форматы и методы реализации программы:

- Анкеты, беседы, опросы, тесты;
- Практикумы;
- Выступления на педагогических советах школы, методических объединениях;
- Беседы;
- Практические занятия для педагогов с элементами тренинга;
- Рефлексивные техники;
- Арт-терапевтические и телесно-ориентированные упражнения.

Содержание программы

Учебно-тематический план

Наименования занятия/тренинга Содержание Количество часов

Занятия с элементами тренинга: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов» - Приветствие;

- Упражнение «Скрепки» (15 мин);
- Упражнение «Наши ожидания»;
- Основная часть;
- Упражнение «Стратегии взаимопомощи»;
- Упражнение «Двухцветное дерево»;
- Воркшоп «Интеллект-карта»;
- Упражнение «Комплименты»;
- Итог. Рефлексия. 1-1:30 ч.

Занятие по арт-терапии «Состояние моей души» - Приветствие;

- Упражнение «Знакомство»;
- Упражнение «Состояние моей души»;
- Основная часть «Арт-терапия»;
- Итог. Рефлексия. 1-1:30 ч.

Занятие по профилактике эмоционального выгорания у педагогов с элементами тренинга «Мой ресурс» - Приветствие;

- Упражнение «Знакомство»;
- Основная часть;
- Упражнение «Стратегии взаимопомощи»;
- Техника «Моя суперсила»;
- Методика «Сантиметровая лента»;
- Коучинговое колесо баланса «Моя счастливая жизнь»;
- Телесная терапия «Блоки тела»;
- Упражнение «Комплименты»;
- Итог. Рефлексия. 1-1:30 ч.

- Занятие по использованию здоровьесберегающих технологий «Здоровая школа» -
- Организационная часть;
- Основная часть;
 - Заключительная часть. Релаксация. 1 ч.
- Телесно-ориентированная терапия «Мой внутренний мир» - Приветствие;
- Упражнение «Здесь и сейчас»;
 - Диагностика МАК-карты;
 - Упражнение «Прогулка по ролям»;
 - Упражнение «Хоопонопо»;
 - Медитация-визуализация в кругу;
 - Углубленная проработка (Работа в парах);
 - Упражнение «Танец 5 ритмов»;
 - Рефлексия. 1-1:30 ч.

Описание средств реализации программы

- демонстрационные (применяемые взрослым) и раздаточные;
- визуальные (для зрительного восприятия),
- аудиальные (для слухового восприятия),
- аудиовизуальные (для зрительно-слухового восприятия);
- естественные (натуральные) и искусственные (созданные человеком);
- реальные (существующие) и виртуальные (не существующие, но возможные) и

др.

Планируемые результаты

При реализации Программы у педагогов ожидаются улучшения следующих характеристик:

- повысится эмоциональная устойчивость и готовность к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- разовьются навыки по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизируется уверенность в себе;
- снизится уровень тревожности;
- повысится социально-психологический профессионализм.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого педагога;
- решение психопрофилактических задач с использованием различных форм организации реализации программы;
- учет специфики возрастного и индивидуального развития педагогов (использование форм и методов, соответствующих профессиональным особенностям; социальной ситуации развития);
- создание среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному развитию педагога и сохранению его индивидуальности.

Материально-технические условия реализации программы:

Просторное помещение, где можно двигать стулья (круг/полукруг), спокойная релаксационная музыка, коврики.

1. ноутбук – 1 шт;
2. мультимедийное оборудование – 1 шт.;
3. бумага, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, шариковые ручки;
4. различные канцтовары: краски (гуашь, акварель, нитка, кисточка, А4);
5. мяч;
6. кликер;
7. флипчарт/доска;

8. раздаточный материал;
9. метафорические карты;
10. цветные стикеры.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
3. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. Издательство «Речь», 2008.
5. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. Под ред. Римского С.А.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Занятие №1. Занятие с элементами тренинга: «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»

Цель: ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния. Показать важность чувства здорового эгоизма, развивать навыки самоанализа.

Оборудование: Презентации «Правила работы в группе», цветные карандаши, раздаточный материал, бумага, ручки, метафорические карты, цветные стикеры.

1. Приветствие

Приветствие, правила, выявление ожиданий и корректировка.

Приветствие ведущего. «Мы рады, что встретились, сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания». Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Во время вступительного слова, ведущий говорит о целях тренинга, кратко раскрывает основные понятия, используемые в ходе занятий, обсуждает с участниками принципы и режим работы тренинговой группы.

Разогрев упражнение здороваемся спинками

Упражнение «Скрепки» (15 мин)

Цель: знакомство, снятие напряженности.

По кругу передается пачка скрепок. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда скрепки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии (которые никто из коллег не знает) сколько скрепок у них в руках.

Рефлексия: Какие факты из жизни коллег наиболее вам запомнились? Было ли интересно слушать коллег? Трудно ли было делиться неизвестными фактами о себе? Почему?

Упражнение «Наши ожидания» (10 мин)

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

Инструкция: Что вы ждете от тренинга, что готовы вложить? (Каждый участник заполняет). Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

Рефлексия: в конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Что вы ждете от тренинга. Что вы готовы вложить в тренинг

Ознакомление с правилами работы в группе

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов тренинговой группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помощь другому- способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать: «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

2. Основная часть

Короткая информация СЭВ история, экспресс-тест

Причины профессионального выгорания в педагогической среде

Многие учителя/преподаватели чувствуют постоянную

утомляемость,

мигрени,

отсутствие сна,

ухудшение здоровья,

неврозы,

нарушения работы сердечно-сосудистой системы,

слабый иммунитет.

Симптомы СЭВ

На психосоматическом уровне: на личностном уровне:

- Отсутствие сна;
- Утомляемость;
- Истощение;
- Упадок сил;

- Нарушение пищеварительных процессов.
- Монотонность профессиональной деятельности;
- Чувство безнадежности;
- Тяжелые эмоции (апатичность, цинизм, потеря смысла жизни);
- Пристрастие к вредным привычкам;
- Негативные проявления к себе и ученикам;
- Агрессивное и несдержанное поведение.

От постоянного переутомления они не в силах принимать новое, повышать профессиональный уровень.

На самом деле, не всякий человек сможет выявить у себя признаки профессионального выгорания, так как проявляются они совсем незаметно. И происходит это и на физическом, и на эмоциональном, и на умственном уровне.

Нужно понимать, самостоятельно ни один из этих факторов не способствует развитию профессионального выгорания у педагогов. Синдром возникает при совокупности всех факторов, не только на профессиональном уровне, но и на личностном.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия Вторая стадия Третья стадия

Начинается приглушением эмоций
сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.

Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе, исчезают положительные эмоции.

Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Возникают недоразумения с учащимися.

Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них.

Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся.

Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Притупляются представления о ценностях жизни.

Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

- Сейчас мы с вами воспользуемся анкетой. (Экспресс диагностика СЭВ)

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость	4	3	2		
1 0					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение	4	3			
2 1 0					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство	4	3	2		
1 0					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность	4	3	2	1	
0					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение	4	3	2	1	
0					

6. Когда я прихожу с работы, у меня не хватает сил на домашние дела	4	3	2	1	0
1	0				
7. После работы дома я очень раздражительна	4	3	2	1	0
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой	4	3	2	1	0
1	0				
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу	4	3	2	1	0
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье	4	3	2	1	0
1	0				

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

- суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

Если у вас высокие баллы, можете воспользоваться следующими рекомендациями:

- Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении
- Находите время для себя, выделяйте достаточно времени для сна и отдыха.
- Мыслите позитивно. Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Помните: «Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Формула выживаемости: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться как минимум 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время восстановления физических сил организма; время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).
- Научитесь жить с юмором. Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смейтесь на здоровье!
- Хобби. Обязательно найдите себе занятие по душе, не связанное с профессиональной деятельностью. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, вышивайте, конструируйте и т. П.
- Привнесите новые эмоции, мысли и действия в свой обыденный день. Начните «Новый день — новое в обыденном». Вы возвращаетесь домой по одной и той же дороге, совершаете обыденные стереотипные поступки — в «Новый день» попробуйте совершить 10 новых поступков (например, возвращайтесь домой по другой дороге, по-новому попросите об остановке в транспорте и др.). Разнообразьте вашу жизнь.
- Слушайте любимую музыку.

Упражнение «Стратегии взаимопомощи» (15 мин)

Цель: разработка способов взаимопомощи, с помощью мозгового штурма.

Инструкция: разбейтесь на группы по 5 человек. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить уровень стресса, доставить радость себе/коллеге/всему коллективу?» Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям (Приложение).

Рефлексия: испытали ли трудности при заполнении? Для кого было легче всего придумать стратегию?

Стратегии взаимопомощи

Помощь себе Помощь коллеге Помощь коллективу

Упражнение «Двухцветное дерево» (10 мин)

Цель: нахождение ресурсов и активизация чувств, эмоций, переживаний.

Инструкция: записать на стикере отрицательные моменты своей работы, затем на другом стикере – положительные. Сравните, каких больше? Какой вывод можно сделать?

Рефлексия: Каких моментов больше всего? Есть ли повторяющиеся? Давайте обсудим пару отрицательных моментов (выбирается 1-2 варианта). Обсуждение должно привести к тому, что отрицательные моменты разрешаемы.

Колесо жизненного баланса с использованием метафорических ассоциативных карт

Рисуем круг и разбиваем его на 8 секторов. Каждый сектор отображает определенную сферу вашей жизни. Взято 8 основных сфер. Сектора – это оценочные шкалы.

«Колесо жизни» – это собственная объективная оценка вашей жизни. Оценка производится по 10-бальной шкале.

1 – абсолютное неудовлетворение происходящим в отдельной сфере жизни.

10 – полное удовлетворение качеством жизни в отдельной сфере.

Прислушайтесь к себе и оцените максимально объективно. Самообман – это не конструктивно и не ведет к улучшению вашей жизни. В конце концов, не показывайте свое «колесо жизни» ни кому, сделайте это своей тайной. Но оцените честно.

-Теперь выберите самый низкий балл по 1 сфере и вытяните 1 метафорическую карту. Эта карта вам поможет начать улучшать эту сферу. Посмотрите и расскажите соседу, назначьте дату исполнения этого действия

Теперь

Воркшоп «Интеллект-карта»

Мы мыслим ассоциациями и образами. Поэтому нам проще запомнить схему, чем несколько страниц текста. Последовательные схемы называют mind maps или интеллект-картами. Рассказываем, как их составить и избежать ошибок

Что такое интеллект-карта

Ментальные карты (интеллект-карты, mind map) — это метод организации идей, задач, концепций и любой другой информации. Ментальные карты помогают визуально структурировать, запоминать и объяснять сложные вещи. Например, записать тезисы выступления или составить учебный план.

В центре всех ментальных карт — главная идея. От нее отходят ключевые мысли, которые можно делить на подпункты до тех пор, пока вы не структурируете всю информацию.

Интеллект-карты придумал британский психолог Тони Бьюзен. В конце 1960-х годов он изучал человеческий мозг и обратил внимание на строение нейронов. Это клетки мозга, которые принимают, обрабатывают и передают информацию другим нейронам. От центра — ядра нейрона отходят отростки, похожие на ветви дерева. Бьюзен организовал информацию по тем же принципам [1]. Согласно исследованию Дэвида Боули из Университета Джонса Хопкинса [2], оценки учащихся, которые пользуются ментальными картами, выше на 12%.

Подробнее на РБК:

<https://trends.rbc.ru/trends/education/602e8b029a79479cc9e27696?from=copy> Дальше необходимо поработать с ним. А конкретнее — по каждому из 8 пунктов вам нужно написать минимум по 5 дел, которые необходимо сделать для улучшения ситуации, то есть для повышения шкалы качества.

Вы ставите цели на следующие 3 месяца и постоянно придерживаетесь этих целей, то есть совершаете какие-либо действия для достижения результата.

- обязательно пошагово расписываете действия, которые для этого необходимо совершить.

Способы оптимизации личных расходов

Цель: повышение финансовой грамотности

-Для оптимизации личных расходов для начала следует завести тетрадь финансов, где подробно по категориям нужно расписать все расходы за месяц (Важно заполнять тетрадь хотя бы 1 в неделю). При этом важно понимать: управлять деньгами — не значит экономить на всем. Экономия — это временная мера, например в случае, когда перестали подрабатывать во время сессии и доходы резко упали. А управлять — значит сознательно тратить деньги на то, что важно.

Далее проанализировав расходы, ставим план на следующий месяц, с целью оптимизации расходов. Следующим шагом является поставка целей (что вы хотите) и как только поступает заработная плата распределяем её на свои цели. Специалисты в области экономики и финансов советуют каждый месяц распределять средства следующим образом:

60% —основные расходы (расходы на питание и ежемесячные хозяйственные расходы);

10%—накопления, которые пойдут на крупные покупки или поездки;

10%—накопления с дальней перспективой (оплата образования и т. п.);

10%—развлечения и удовольствия;

10%—разное, непредвиденные расходы.

Пользуйтесь кредитами, только когда это полезно.

При наличии нескольких кредитов можно их объединить в 1 (рефинансирование). Можно обратиться в любой банк, у каждого банка свои условия и ставки.

Избегайте спонтанных покупок. Каждый раз перед покупкой незапланированной вещи пару минут подумайте и честно спросите себя, нужно ли вам это или нет. Это действительно поможет в достижении ваших целей? Сможете ли вы извлечь из этого достаточно выгоды, стоит ли покупка того?

Возврат налогов НДФЛ. Налоговые вычеты можно получить за недвижимость, оплату лечения (стоматология тоже входит), образование и даже благотворительность.

Упражнение «Комплименты»

Цель: повышение самооценки, сплочение педагогов

Инструкция: у нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил комплименты. Я предлагаю всем встать в два круга друг против друга. И друг друг говорите комплименты и пожелания.

Итог.

Рефлексия с мячиком

1. Совпали ли ваши ожидания от практикума с тем, что сегодня было?
2. Что из данного практикума будет полезным или не полезным для вашей дальнейшей работы?
3. Что бы вы еще хотели добавить еще для улучшения результатов этого практикума?
4. Ваши замечания и предложения по проведению тренинга.

Занятие №2. Занятие по профилактике эмоционального выгорания у педагога с элементами арт-терапии на тему «Состояние моей души»

Цель: Занятие способствует созданию доверительных отношений между участниками группы, помогает снять напряженность.

Оборудование:

- пространство для проведения занятий, столы (где могли бы свободно разместиться и двигаться до 30 человек);

- музыкальное сопровождение: музыкальные композиции,

- различные канцтовары: краски (гуашь, акварель, нитка, кисточка, А4).

- мяч.

Задачи:

1. Оказание психологической помощи в познании себя.

2. Налаживание межличностного общения в группе.
3. Создание атмосферы защищенности и доброжелательности.
4. Профилактика и коррекция тревожности.

Актуальность:

Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляет большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта данной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Создать условия для выявления потенциальных возможностей и стимулирования личностного роста (самореализации, самовыражения).

Использование таких арт-терапевтических техник как: изотерапия снимает напряжение, переключает от негативных переживаний, создадут доброжелательную атмосферу в группе среди воспитанников и взрослых, поспособствуют развитию творческих способностей, а также быстрой адаптации к новым условиям.

Формирование групп:

Упражнения по арт-терапии можно проводить индивидуально, в парах, в малых группах или целой группой. Вопрос формирования групп нужно рассматривать с учетом поставленных задач.

Основные принципы арт-терапевтического подхода:

Упражнения по арт-терапии служат для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, для укрепления уверенности в себе.

Особенности арт-терапевтического подхода.

1. Безоценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного» и это нужно четко объяснить.
2. Воспитанники как эксперты: упражнения созданы таким образом, что отправной точкой является опыт каждого.
3. Важен вклад каждого: каждый делает важный и уникальный вклад. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.
4. Сохранение тайны: поскольку упражнения, возможно, задействуют личный уровень, нужно сохранять тайны.
5. Рассказ о своей работе: условия для рассказа и обсуждения работ воспитанника не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу (это может делать только сами автор, по желанию), и воспитанников нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.
6. Основные правила: при работе с парой, группой или индивидуально желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы дети себя хорошо чувствовали.

Примерный список основных правил:

- 1) внимательно слушать друг друга;
- 2) не перебивать говорящего;
- 3) уважать мнение друг друга;
- 4) не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;
- 5) все должны чувствовать себя комфортно;
- 6) все сказанное на занятии должно остаться конфиденциальным, если не было решено иначе.

1. Приветствие.

Организация рабочего места.

- Здравствуйте! Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного.

Упражнение «Знакомство»

Начнем мы занятие с ритуала приветствия, «Вы еще не знаете, что я.....», и мой цвет, который меня отражает это.....» почему?

Общеизвестно, что профессия педагога — одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Как вы снимаете стресс дома? Что вы любите делать? Как расслабляетесь? Сегодня мы будем общаться с использованием методов арт-терапии, (ниткография) что означает излечение искусством. Я предлагаю вам поработать прочувствовать свои эмоции.

Упражнение «Состояние моей души»

Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте представьте чувство - страха какого оно цвета? прочувствуйте эту эмоцию (музыка страх), затем - обида представьте какого оно цвета? прочувствуйте эту эмоцию (музыка обида), и последнее негативное чувство - гнев какой цвет перед вами? (музыка гнев).

И так дышим пару минут глубоко, и все негативное мы выдыхаем из легких. А теперь мы начинаем чувствовать самую приятную эмоцию - радость начинаем сразу улыбаться (музыка радость) вспоминаем самые радостные моменты из жизни, светит солнышко, чирикают птички, а кто-то вспомнил свое детство дом, где он вырос и так приятно на душе стало. Начинает все светать, какого цвета? А теперь почувствовали - уверенность, я уверена в себе потому что я?, ответьте себе на этот вопрос, какого оно цвета (музыка уверенность)? И теперь самое желанное чувство - любовь? Нас охватывает приятное тепло, чувствуются бабочки в животе, я любима и хочу дарить свою любовь, тепло моим самым близким людям, какого оно цвета (музыка любовь)?

Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли увидеть цвет? Получилось ли дышать? Что чувствовали? Голова закружилась? Ели вы забыли цвет вашей эмоции это говорит о том что вы не прочувствовали ее или она притуплена.

Основная часть «Арт-терапия»

Сейчас мы приступаем к основному содержанию занятия, применение методов арт-терапии, техники релаксации, визуализации.

Мы с вами прочувствовали разные эмоции и чувства (страх, обида, гнев), положительными эмоциями (радость, уверенность, любовь).

Теперь эмоции, которые мы прочувствовали, перенесем на па листок— с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто отпустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется.

Вольно кладите их лист — ограничений нет, все позволительно.

1. Сначала на листке А4 выбираем те краски которые олицетворяют (страх, обида, гнев). Вам нравится ваша картина? Давайте мы от них избавимся (бросаем в корзину).

2. Затем картон А4 выбираем те краски которые олицетворяют (радость, уверенность, любовь). Вам нравится ваша картина? Давайте мы ее сохраним. Она очень подходит интерьеру, можно к рисунку добавить рамку и любоваться своими эмоциями.

Итог.

Рефлексия с мячиком.

Аффирмация (музыка) снятие тревожности. Заключительный этап, подводятся рефлексия прошедшего занятия. Что вы чувствовали, когда вы избавлялись от негативных эмоций, чувств?

Все чувство эмоции важны. Главное вовремя понять это и сделать так, чтобы негативные эмоции не взяли вверх над хорошими эмоциями.

Занятие №3. Занятие по профилактике эмоционального выгорания у педагогов с элементами тренинга «Мой ресурс»

Цель: ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния,

осознание личных ресурсов («суперсил»), поиск точек баланса в жизни, работа с телом и практическое планирование первых шагов к восстановлению гармонии.

Оборудование: Презентация тренинга «Мой ресурс», кликер, мячик, доска, маркеры, раздаточный материал «Экспресс-диагностика», «Сантиметровая лента», «Стратегии взаимопомощи», «Коучинговое колесо баланса», бумага, ручки, метафорические карты - «Мои внутренние страхи», «Соре», «Ресурсы», «Моя внутренняя опора», релаксационная музыка.

2. Приветствие

Приветствие, правила, выявление ожиданий.

- Добрый день! Позвольте представиться, меня зовут «Мы рады, что встретились, сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания». Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство, снятие напряженности, выявление ожиданий участников.

По кругу передается мячик. Ведущий объявляет, что каждый участник говорит свое имя и называет 2-3 факта о себе и ответить на вопросы:

- Что вы ждете от тренинга, что готовы вложить?

Рефлексия: в конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

Ознакомление с правилами работы в группе (Презентация)

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов тренинговой группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помощь другому- способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

2. Основная часть

Короткая информация СЭВ история, экспресс-тест

Причины профессионального выгорания в педагогической среде

Многие учителя/преподаватели чувствуют постоянную утомляемость, мигрени, отсутствие сна, ухудшение здоровья, неврозы, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, слабый иммунитет.

Симптомы СЭВ

На психосоматическом уровне: на личностном уровне:

- Отсутствие сна;
- Утомляемость;
- Истощение;
- Упадок сил;
- Нарушение пищеварительных процессов.
- Монотонность профессиональной деятельности;
- Чувство безнадежности;
- Тяжелые эмоции (апатичность, цинизм, потеря смысла жизни);
- Пристрастие к вредным привычкам;
- Негативные проявления к себе и ученикам;
- Агрессивное и несдержанное поведение.

На самом деле, не всякий человек сможет выявить у себя признаки профессионального выгорания, так как проявляются они совсем незаметно. И происходит это и на физическом, и на эмоциональном, и на умственном уровне.

Нужно понимать, самостоятельно ни один из этих факторов не способствует развитию профессионального выгорания у педагогов. Синдром возникает при совокупности всех факторов, не только на профессиональном уровне, но и на личностном.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия Вторая стадия Третья стадия

Начинается приглушением эмоций
сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.

Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе, исчезают положительные эмоции.

Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Возникают недоразумения с учащимися.

Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них.

Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся.

Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Притупляются представления о ценностях жизни.

Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск, интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

- Сейчас мы с вами воспользуемся анкетой. (Экспресс диагностика СЭВ) и выявим есть ли у нас стресс.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость	4	3	2	1	0
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение	4	3	2	1	0
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство	4	3	2	1	0
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность	4	3	2	1	0
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение	4	3	2	1	0
6. Когда я прихожу с работы, у меня не хватает сил на домашние дела	4	3	2	1	0
7. После работы дома я очень раздражительна	4	3	2	1	0
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой	4	3	2	1	0
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу	4	3	2	1	0
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье	4	3	2	1	0

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

- суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;
- суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

Упражнение «Стратегии взаимопомощи» (15 мин)

Цель: разработка способов взаимопомощи, с помощью мозгового штурма.

Инструкция: разбейтесь на группы по 5 человек. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить уровень стресса, доставить радость себе/коллеге/всему коллективу?» Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям (Приложение).

Рефлексия: испытали ли трудности при заполнении? Для кого было легче всего придумать стратегию?

Стратегии взаимопомощи

Помощь себе Помощь коллеге Помощь коллективу

Техника «Моя суперсила»

Цель: обнаружить в себе скрытые сильные стороны («суперсилы») и найти способы применять их для решения текущих задач в жизни и работе.

- Сейчас я вам буду проводить упражнение «Моя суперсила». Для начала разделяемся на пары. Работа будет в парах. Сформулируйте про себя, в какой ситуации вам сейчас нужна поддержка, ресурс, ориентир и как себя вести. Смотрим на экран и выбираем интуитивно одну карту. Выбираем и запоминаем цифру.

Все выбрали? Там будут картинки различных животных, которые вам не нравятся. Например: Крыса. Но, вы не обижайтесь. Какая суперсила может быть у крысы? Молодцы, независимо у животного все равно будут свои плюсы, положительный характер.

Вы думаете, что выбранное животное вам не подходит, не нравится. А на самом-то деле подсознательно у вас есть положительные качества этого животного.

Интуитивно выберите карту по душе.

Рассказываем своему напарнику про выбранное животное и отвечаем на такие вопросы:

- Какая суперсила есть у данного животного?
- Какая суперсила есть у тебя от этого животного?
- Как ты применяешь эту суперсилу в своей жизни и в работе?

Вывод: Это и есть ваша суперсила, которая заложена в вас, она пока скрыта у некоторых, если вы раскроете и будете применять, то у вас большая возможность избежать эмоционального выгорания. Применяйте свои силы и в жизни, и в работе.

Методика «Сантиметровая лента»

Цель: визуализировать ограниченность активного времени жизни, чтобы осознать ценность настоящего момента и мотивировать на осмысленные действия.

Когда тебе 18 лет, то в мыслях лишь одно: - «Весь мир у моих ног! Времени еще много». Мы не задумываемся о том, что будет через 10-20 лет, мы живем сейчас в надежде, что жизнь бесконечна.

Но давай проведем с тобой одну интересную игру. Для этого нам потребуется сантиметровая лента. Сколько в среднем живет человек в России? На мой взгляд 70-80 лет. Далее отрезаем столько сантиметров, сколько ты прожил. До сколько лет вы на своих ногах ни в ком не нуждаясь будете работать, творить, путешествовать, делать все что вы хотите и не прося ни у кого стакан воды. Берем сантиметровую ленту и режем эту цифру.

Теперь закрываем глаза, задумайтесь за эти оставшиеся года вы проспите треть. Сколько времени в сутках ты добираться до работы, кушаешь, ходишь в туалет, проводишь в социальных сетях или просто ничем не занимаешься? И задумайтесь над вопросом: - А проживаю ли я ту жизнь о котором я мечтал?, -открываем глаза. Это упражнение позволяет нам задуматься о своей жизни.

Коучинговое колесо баланса «Моя счастливая жизнь»

Цель: оценить текущий уровень удовлетворённости ключевыми сферами жизни, определить точку роста, которая окажет наибольшее положительное влияние на общий баланс, и зафиксировать первый конкретный шаг для изменений в течение 72 часов.

- Каждый из нас стремится к гармоничной и наполненной жизни. Но часто чувствуем, что где-то не успеваем, где-то теряем энергию, а где-то просто останавливаемся. Сегодня мы воспользуемся мощным коучинговым инструментом — «Колесом жизненного баланса». Оно поможет честно и наглядно увидеть, насколько гармонично складывается ваша жизнь прямо сейчас, и определить самые важные точки для роста.

Ключевая мысль: Счастье требует баланса во всех важных сферах, иначе грозит выгорание.

1. Про колесо баланса (Презентация)

- Представьте свою жизнь как круг, разделенный на ключевые для вас сферы, которые вы считаете важными для гармонии и счастья. Вы выбираете их сами, ориентируясь на свои ценности, а не на стандартный список.

Какие сегменты бывают (Презентация):

1. Здоровье / физическое, ментальное
2. Работа / карьера
3. Финансы / доход, накопления
4. Семья / близкие отношения
5. Личное развитие/ обучение, навыки
6. Отдых / энергия
7. Друзья / окружение
8. Творчество / хобби
9. Яркость жизни / путешествия, впечатления

10. Духовность / смыслы, медитации

11. Любовь / романтика

12. Дом / быт, уют, пространство

Ваша задача — выбрать из них 8 самых важных для вас, которые будут определять вашу счастливую жизнь на 10 баллов.

Вопросы:

- Из каких 8 сегментов состоит ваша идеальная жизнь? (Например: здоровье, финансы, семья, отдых, развитие.)

- Что для вас значит жизнь на 10 из 10? Распишите, что у вас будет по каждому сегменту. Как вы будете чувствовать, что этот сегмент на 10 баллов? Не заикливайтесь на одном, пишите то, что вам приходит в голову. Время у нас ограничено.

- Теперь скажите к какому сроку вы хотите прийти к этому балансу? Через 1 год, 3 года, 5 лет?

2. Что у меня сейчас? Диагностика

- Теперь нарисуйте второе колесо рядом — «Сейчас». Оцените каждый сегмент по шкале от 1 до 10. 0 находится в середине.

1 – абсолютное неудовлетворение происходящим в отдельной сфере жизни.

10 – полное удовлетворение качеством жизни в отдельной сфере.

Вопросы:

- Теперь найдите один главный сегмент, улучшение в котором, как рычаг, подтянет все остальные. А потом — сделать первый практический шаг в эту сторону в ближайшие 72 часа. Это начало движения к вашей «десятке».

Решение:

«Правило 72 часов»

Важно: Первый шаг нужно сделать в течение 72 часов, иначе вероятность действий резко падает на 100% и не будет результата.

Вопросы:

- Что вы можете сделать в выбранном сегменте в ближайшие 3 дня, чтобы сдвинуться с места?

- Как ты можешь этого достичь? Как ты можешь развить это?

- Конкретно, куда и когда вы начнете двигаться?

- Что этот шаг изменит в вашем ощущении баланса уже сейчас?

Работа с метафорическими картами:

- Теперь вы разделяетесь на пары вытяните карту, которая может эту сферу улучшить? Друг другу расскажите, как вы можете эту сферу улучшить и первые шаги.

Финальный акцент: Ваше колесо — это карта, действуйте в течение 72 часов, чтобы превратить видение в движение.

Телесная терапия «Блоки тела»

Цель: выявление блоков и зажимов тела.

- Сейчас мы проведем упражнение по телесной терапии «Блоки тела», где мы будем сканировать свое тело и выявлять блоки, зажимы. Каждый стресс, к сожалению, остается в теле, и эти блоки, зажимы превращаются в болезни и давайте сейчас проведем телесное упражнение по выявлению зажимов и блоков в теле.

- Присаживайтесь поудобнее, руки свободные, ничего не должно мешать, сковывать. Постараемся почувствовать, где наиболее четко заложен блок. Закройте глаза сделаем с вами глубокий вдох-выдох (пауза) три раза. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох и длинный выдох. Медленно начинаем сканировать свое тело начиная от пальчиков ног до макушки головы. Итак, начинайте чувствовать пальцы ног, далее переходим на стопы, затем идем на верх чувствуем голень, бедра, ягодица почувствуйте свое тело, спина, живот, грудной отдел, плечи,

руки, пальцы рук, шея, горло, голова, лицо. Каждый для себя уже определил, где у вас зажим. Потихоньку открываем глаза.

-Теперь вы будете работать в паре. Перед вами две карты одна черная, одна голубая. Берите по одной карте и не смотрите сразу. Сейчас будете друг другу рассказывать, где у вас был зажим. Работает правило «СТОП», но я вам рекомендую быть открытым, выговориться, отпустить. Сперва открываете черную карту «Мой внутренний страх» с запросом «От чего у меня появился этот зажим, в чем причина, когда, что за ситуация была в вашей жизни, где вы на картине?». Потом голубую карту «Внутренняя опора» с запросом «А что вам поможет облегчить и сделать первый шаг, и когда?». Работаете в парах.

- Теперь вы узнали, где находится ваш зажим, узнали первые шаги. Постарайтесь сделать в ближайшее время первые шаги на пути к облегчению, сделайте план действий. Если у вас будет стресс, не превращайте это в болезнь, будьте открытыми, занимайтесь профилактикой.

Упражнение «Комплименты»

Цель: повышение самооценки, сплочение педагогов.

Инструкция: У нас сложилась очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил комплименты. Я предлагаю всем встать в два круга друг против друга. И друг другу говорите комплименты и пожелания.

Итог.

Рефлексия с мячиком

1. Совпали ли ваши ожидания от практикума с тем, что сегодня было? Ваши отзывы и предложения. Какое упражнение вам понравилось?

Занятие №4. «Здоровьесберегающие технологии «Здоровая школа»

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

2. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.

3. Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье.

4. Познакомить с методикой их проведения при выполнении практических упражнений.

5.Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Организационная часть

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем тренинг «Здоровьесберегающие технологии».

Уважаемые коллеги как вы думаете, что самое ценное в жизни?... Самое ценное и главное в жизни это наше - Здоровье.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает: -Здоровье физическое. Здоровье психическое. Здоровье социальное. Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит:

- Улучшение памяти, внимания, мышления;
- Повышение способности к произвольному контролю;
- Улучшение общего эмоционального состояния;
- Повышается работоспособность, уверенность в себе;

- Стимулируются двигательные функции;
- Снижает утомляемость;
- Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- Стимулируется речевая функция.

- Сегодня, я хочу поговорить с вами как о традиционных технологиях, так и познакомить с нетрадиционными методами: кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж пальцев рук и ладоней, нейрогимнастика, когнитивные упражнения, хатха-йога.

Основная часть

Предлагаю встать в круг! Настроиться на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

1. Кинезиология: наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Основоположниками кинезиологии являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная.

А сейчас мы сделаем с вами кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут детям стать внимательными, активными. Снять напряжение и улучшить память.

«Кулак – ребро – ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

«Ухо – нос – хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите руки, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью наоборот».

«Лягушки»- Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

А теперь выполним ещё одно задание: «Зеркальное рисование». Это рисование двумя руками одновременно, при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга (карандаши и чистые листы бумаги).

2. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Хочу вас познакомить с некоторыми приёмами дыхательной гимнастики.

“Свеча” Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Упражнения для нормализации носового дыхания.

- Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны, рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю.
- В работе используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

- Сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед, выдох (5 раз)

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Хочу вас познакомить и обучить некоторым приёмам дыхательной гимнастики.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд (вдох)

2- взмах руками назад (выдох)

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны - вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить любые слоги «ву-ва-ве». Повторить 5-6 раз.

3. Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время.

Поморгать глазами. Посмотрите все в окно. Посмотреть влево-вправо. Посмотреть вверх. Закрыть глаза ладошками. Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево. Вправо, влево повернем. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

«Восьмёрочки».

Мысленно представить цифру восемь. Взглядом нарисовать эту цифру. Упражнение сделать 7 раз.

«Крестики-нолики».

С правого верхнего угла комнаты перемещаем взгляд на левый нижний угол, затем с левого верхнего – на правый нижний. Делаем круговое движение глазами. Делаем пять крестиков, пять ноликов. Этот комплекс можно выполнять и с закрытыми глазами.

Упражнения для снятия напряжения в глазных мышцах.

- Прикрыть глаза, посчитать с закрытыми глазами до 15, открыть глаза. Повторить 6 раз.

- Смотреть сначала вперед, затем на кончик пальца перед собой (5-6 раз)

Руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать, глаза следят за пальцами (5-6 раз).

- Держа указательный палец перед собой, проводить рукой слева направо («мятник») (4-5 раз).

«Жмурки».

Необходимо зажмуриться, посчитать до пяти, открыть глаза. Повторить 7 раз. Следует внимательно следить за выполнением, так как быстрое выполнение приводит к усталости мышц и не несёт никакого положительного эффекта.

«Быстро-быстро».

Интенсивно поморгать, считая до 5, сделать перерыв 1-2 секунды, затем выполнить ещё 5 раз.

4. Нейрогимнастика – упражнения растяжки, психомышечное расслабление, энергетическая гимнастика.

Упражнение №1

-Ноги на ширине плеч. На раз-два потянулись одной рукой вверх, другая рука вниз. На три-четыре поменяли руки.

-Разминаем руки («месим тесто»): похлопываем, поколачиваем руки. Движения от кисти рук к позвоночнику.

-«Плечики, как кузнечики»: поднимаем и опускаем плечи вверх.

-Растирание ладоней, хлопки в ладоши.

-Опускаем руки вниз, должны почувствовать лёгкое покалывание.

-Наклоны, разминаем колени.

Упражнение №2

– Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

5. Когнитивные упражнения.

-Пишем в воздухе восьмёрки, также поочередно меняя руки.

Раздать листочки размером 5см * 5 см.

-Скатать удобной рукой комочек, в другой руке держим другой листочек.

-Скатываем комочек другой рукой, также без помощи другой руки.

-Разворачиваем удобной рукой комочек, не помогая другой рукой.

-Разворачиваем другой рукой.

-Сворачиваем комочки двумя руками одновременно.

-Разворачиваем комочки двумя руками одновременно.

6. Хатха-йога.

А теперь мы немного разомнемся. Предлагаю вам выйти из-за столов и стать в шахматном порядке. Так, чтобы не мешать друг другу. Легкие упражнения хатха-йоги.

Упражнение «Фламинго»

А это что-то вроде нашей ласточки, которую учат делать даже в школе на уроках физкультуры. Это упражнение для баланса и укрепления ног и корпуса.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытянуты по бокам и в стороны, как крылья. Отведите свою левую ногу назад и наклонитесь вперёд. Сохраняйте баланс с помощью рук. Можно махать ими, как крыльями. Лучше всего балансировать получается, если вы одновременно наклоняетесь вперёд и отводите ногу назад. Вес тела должен быть перенесён на внутреннюю часть опорной ноги. Также вы можете зацепиться взглядом и постоянно смотреть в одну точку — очень помогает. И не забудьте сменить ноги.

Асан «Голова к ногам» (поясница)

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

Поза «Прямой угол»

Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед). Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

7. Массаж.

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию.

Массаж карандашами:

-Катать два карандаша между ладонями; -Прокатывать один карандаш между ладонями; -Удерживать несколько карандашей между растопыренными пальцами ведущей руки; -Удерживать несколько карандашей между пальцами обеих рук.

Телесно ориентированное упражнение «Погода».

Участники выбирают себе пару. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются

местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Заключительная часть. Релаксация.

Завершить нашу практическую часть я бы хотела технологией «Релаксация». Для психического здоровья необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Упражнения на расслабление мышц лица. «Озорные щечки»».

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке».

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

Упражнения на расслабление мышц рук «Пара» (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук). Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

«Кораблик». Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширине плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижимайте левую ногу к полу, тело наклонится влево, правая нога расслабится.

«Сердце». Прижмём обе руки к сердцу, закройте глаза и прислушаемся, как стучит сердце. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Откройте глаза. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Упражнение «Я в лучах солнца».

Нарисуйте солнце с лучиками. В середине напишите свое имя. У каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Одним из способов регуляции своего эмоционального состояния, это самовнушение и самоощущение. Так, что хвалите себя в течении рабочего дня почаще. Хвалите себя даже за маленькие успехи.

Участники работают под приятную музыку. (Карандаши и чистые листы бумаги).

Спасибо, большое за работу уважаемые коллеги! А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу. Мне было приятно с вами поработать! Будьте всегда здоровы и счастливы! Спасибо за внимание!

Рефлексия.

Занятие №5. Занятие по телесной терапии «Мой внутренний мир» Три голоса моего "Я": как услышать себя через тело»

Целевая группа: педагоги

Количество участников: 20–60 человек

Формат: групповая телесно-ориентированная работа + парные и подгрупповые упражнения.

Длительность: 1 -1,5 часа.

Общая цель занятия: Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов через осознание телесных блоков, восстановление контакта с телесным ресурсом и укрепление связи «я — тело — другие».

Задачи занятия: помочь участникам заметить сигналы тела, связанные со стрессом снизить уровень телесного и эмоционального напряжения активизировать внутренние ресурсы через телесные практики восстановить ощущение опоры, границ и контакта дать педагогам простые телесные инструменты, которые можно применять в повседневной жизни.

Оборудование и пространство:

Обязательно: просторное помещение, где можно двигаться стулья без парт (круг/полукруг) спокойная релаксационная музыка коврики (по возможности, но не обязательно).

Дополнительно: мяч (для знакомства и рефлексии) метафорические карты («Страх», «Опора», «Ресурс»), флипчарт/доска, маркеры бумага, ручки.

Важно: телесная работа проводится в комфортной одежде, с правом «СТОП».

1. Вступительное слово ведущего (звучит спокойная фоновая музыка, участники сидят в кругу или полукруге, 5 мин).

- Добрый день, коллеги. Я рада вас видеть. Сегодня у нас необычная встреча. Мы привыкли работать «головой»: анализировать, проверять тетради, планировать уроки. Но сегодня я предлагаю вам переместить внимание... из головы в тело. Почему это важно? Потому что наше тело — это зеркало нашей души. Оно никогда не врет. Когда мы волнуемся, оно сковывается. Когда устаем — оно опускается. Когда мы не позволяем себе чего-то — оно «зажимается», создавая блоки. В психологии есть известная модель, которая поможет нам понять, что именно происходит с нашим телом в разные моменты жизни. Это модель «Внутренний Ребенок, Взрослый и Родитель». Мы в течение дня играем множество ролей. Мы можем быть строгими Родителями (контролирующими, требующими, заботящимися). Мы можем быть логичными Взрослыми (принимающими решения, договаривающимися). И мы всегда носим в себе Внутреннего Ребенка — ту часть, которая хочет играть, творить, злиться, плакать или радоваться без причины.

Посмотрите на эту карту. Каждый из нас видит в ней что-то своё. Метафорические карты — это удивительный ключик к нашему бессознательному. Они не дают прямых ответов, но помогают нам услышать самих себя. В работе с «внутренним ребенком» карты особенно полезны: они позволяют нам безопасно соприкоснуться с нашими чувствами, вспомнить о спонтанности и жизненной силе.

- Почему для нас, педагогов, это важно? Потому что в профессии мы вынуждены большую часть времени быть «Родителем» для чужих детей. Мы контролируем, учим, дисциплинируем. И часто мы застреваем в этой роли даже дома, забывая, что внутри нас есть живой, чувствующий Ребенок. Когда мы долго подавляем эту часть, тело реагирует первым: появляется тяжесть в плечах («груз ответственности»), ком в горле («невысказанные слезы»), напряжение в пояснице («нехватка опоры»).

2. Вход в контакт. Безопасность и присутствие.

Цель блока: Создать ощущение психологической безопасности, снизить тревожность, перевести внимание участников «из головы в тело».

Упражнение «Здесь и сейчас»

Формат: круг, 20–60 человек

Инструкция: Ведущий предлагает всем поставить стопы на пол, почувствовать опору. 3 спокойных вдоха и выдоха. Каждый по желанию завершает фразу: «Сейчас в моем теле больше всего чувствуется...» Можно не говорить — просто отметить про себя.

Эффект: мягкое заземление, настройка на телесное восприятие.

3. Диагностика МАК-карты («Мой внутренний Родитель», «Мой внутренний Ребенок», «Мой внутренний Взрослый») + «Мой внутренний страх».

Схема взаимодействия:

У нас есть запросы «Мой внутренний Родитель», «Мой внутренний Ребенок», «Мой внутренний Взрослый». Вытаскиваем по одной карте проговаривая «Я сейчас буду выбирать своего внутреннего ...». Распорядок не важен, как ставить тоже не учитывается.

Теперь смотрим из этих трех карт, кто страдает? Чтобы понять, кто страдает, нужно посмотреть на две вещи: Состояние каждой фигуры (по картинке). Взаимосвязь с картой «Страх». Как определить, кто страдает больше? Разложите карты в ряд (или в круг) и ответьте на вопросы: Кто ближе всего к Страху? Тот, кто находится в прямой проекции с пугающим изображением, испытывает максимальное давление. Кто самый маленький или самый тусклый? Энергия ушла из этой субличности. На кого неприятно смотреть? (Интуитивный метод). Какая из трех карт (Родитель, Ребенок, Взрослый) вызывает самый сильный дискомфорт или резонанс? Чаще всего в такой конфигурации «страдает» Внутренний Ребенок, потому что страх — это базовая эмоция, и если Ребенок напуган, а сильный Родитель и ресурсный Взрослый не приходят к нему на помощь, дисбаланс налицо. Пример вывода: «Посмотрите, Ваш Внутренний Ребенок сидит в темноте и смотрит на Страх, а Внутренний Родитель стоит к нему спиной и не видит этого. Взрослый пытается чем-то заслониться, но между ними стена. Судя по раскладу, больше всего поддержки сейчас не хватает именно Ребенку, он страдает больше других, так как остался один на один с угрозой».

4. Упражнение "Прогулка по ролям"

Сегодня, перемещаясь по ролям («Учитель», «Родитель», «Ребенок», «Взрослый»), мы с помощью тела почувствуем, где нам легко, а где тяжело. Где мы «обесточены» и где прячется наш ресурс.

Наше занятие так и называется: «Три голоса моего "Я": как услышать себя через тело». Давайте начнем знакомство с собой.

Формат: индивидуально

Положение: стоя

Правило: На полу раскладываются листы бумаги с надписи: "Я — Учитель", "Я — Родитель", "Я — Ребенок", "Я — Взрослый". Педагогу предлагается пройти на каждый "квадрат", прислушаться к ощущениям в теле: где легко, где тяжело, где чувствуется энергия, а где — пустота? На каком "квадрате" он проводит больше всего времени в реальной жизни?

Эффект: Визуализация дисбаланса ролей. Понимание, какая часть личности "обесточена", и где искать ресурс для восстановления целостности.

5. Упражнение «Хоопонопо»

Упражнение «Хоопонопо: Очищение круга и сердца»

Цель: Снятие профессионального стресса, гармонизация внутреннего состояния через коллективную и индивидуальную практику прощения и принятия.

Этап 1: Погружение и настройка (Работа в кругу) — 15 минут

1. Введение (5 минут)

Участники сидят в большом общем кругу.

Ведущий: «Коллеги, наша работа — это постоянный обмен энергиями. Мы отдаём знания, заботу, внимание, но часто получаем в ответ непонимание, сопротивление или просто усталость. Внутри нас оседают обиды, раздражение на конкретных учеников или родителей, чувство вины за „несданные экзамены“ или „плохое поведение“ класса. Сегодня мы познакомимся с древней гавайской практикой Хоопонопоно — искусством „исправлять ошибки“ и возвращать себе состояние внутреннего покоя».

Вывесите на флипчарт или раздайте карточки с четырьмя фразами (можно добавить легкий перевод на педагогический язык):

Мне очень жаль. (Я признаю, что чувствую боль/дискомфорт от этой ситуации).

Прости меня. (Я прошу прощения у себя за то, что позволил этому негативу войти в моё сердце).

Благодарю тебя. (Я благодарен за этот урок и за возможность стать мудрее).

Я люблю тебя. (Я возвращаю себе и миру состояние безусловной любви).

2. Медитация-визуализация в кругу (10 минут)

Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте спинку стула, почувствуйте свои стопы на полу. А теперь вспомните ту ситуацию или того человека, который „забирает“ у вас энергию. Это может быть конкретный ученик, который вас не слушает, родитель, который постоянно жалуется, или коллега, с которым сложно общаться. Просто представьте его образ перед собой. Не нужно думать, просто смотрите на него внутренним взором».

Пауза 20 секунд.

Ведущий: «А сейчас, глядя на этот образ, мысленно начните повторять за мной наши волшебные слова. Я буду произносить фразу, а вы — эхом повторять её про себя, обращаясь к этому образу и наполняя её чувством».

(Голос ведущего становится мягким, немного замедленным).

«Сделайте вдох... и на выдохе: Мне очень жаль...» (Пауза 10 секунд).

«Снова вдох... и на выдохе: Прости меня...» (Пауза 10 секунд).

«Вдох... выдох: Благодарю тебя...» (Пауза 10 секунд).

«Вдох... и самый глубокий выдох: Я люблю тебя...» (Длинная пауза 15-20 секунд).

Повторите весь цикл еще 2 раза, постепенно усиливая интонацию любви и принятия.

Завершение круга: «А теперь представьте, что образ этого человека начинает светиться. Сначала голубым, потом золотистым, а потом нежно-розовым светом. Свет заполняет пространство между вами. Вы чувствуете, как ваши плечи расправляются, как уходит тяжесть. Сделайте глубокий вдох... и медленно открывайте глаза. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь».

Этап 2: Углубленная проработка (Работа в парах)

3. Переход и инструктаж (5 минут)

Ведущий: «То, что мы сделали в кругу — это первый шаг. Это похоже на то, как если бы мы почистили верхний слой пыли. Сейчас нам предстоит более тонкая работа. Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Сядьте друг напротив друга так, чтобы ваши колени почти соприкасались. Решите, кто из вас будет Первым, а кто — Вторым».

Когда пары сформировались и сели, ведущий объясняет правила:

«Сейчас один из вас будет Говорящим, а второй — Слушателем. Задача Говорящего — вспомнить ту же самую ситуацию или человека и проговорить наши четыре фразы вслух, обращаясь к своему партнеру, как к образу этого человека.

Задача Слушателя — молчать. Не отвечать, не кивать, не давать советов. Ваша задача — просто быть „зеркалом“ и излучать принятие. Смотреть в глаза партнеру и посылать ему поддержку. Вы сейчас — не вы, а само пространство любви и прощения. Вы готовы?»

4. Основная часть — диалог в парах (15 минут)

Ведущий: «Итак, пары настроились. Смотрим в глаза друг другу. Первые номера начали! Говорите только эти слова, можно менять их порядок, можно повторять одно и то же несколько раз. Не надо объяснять ситуацию, просто говорите фразы, вкладывая в них все свои чувства. Время пошло».

(Пример того, что слышно в зале):

Участник 1: «Мне очень жаль... Прости меня... Благодарю тебя... Я люблю тебя... Мне очень жаль...»

Участник 2: (Молчит, смотрит с любовью и принятием).

Через 7-8 минут ведущий дает сигнал (один хлопок).

Ведущий: «Стоп. Завершаем фразу на полуслове. Поблагодарите друг друга взглядом. А теперь меняемся: Вторые номера становятся Говорящими, Первые — Слушателями. Начали!»

(Снова 7-8 минут тихой, наполненной смыслом работы).

Этап 3: Интеграция и шеринг (Общий круг) — 10 минут

5. Возвращение в круг (10 минут)

Попросите участников (не спеша) вернуться в общий круг, но теперь уже в более расслабленном состоянии. Можно взять тех, кто рядом за руки (если уместно) или просто сесть.

Ведущий: «Поблагодарите своего партнера. Можно объятиями, можно просто кивком. Давайте поделимся самым главным, что сейчас произошло. Не надо долгих историй, только чувства и открытия. Что было самым трудным? Что удивило?»

Вопросы для модерации обсуждения: «Кому было сложно произносить эти слова вслух? А кому, наоборот, стало легко после первого этапа в кругу?»

«Что вы чувствовали, когда говорили: "Я люблю тебя" глядя в глаза реальному человеку (партнеру), но представляя другого?»

«Как вы думаете, если бы этот "трудный" родитель или ученик услышал сейчас эти слова от вас в таком ключе, изменилось бы что-то? А внутри вас изменилось?»

Завершение: «Коллеги, запомните это состояние легкости. Это не значит, что Петров завтра станет отличником. Это значит, что вы перестали тратить свою энергию на борьбу с ним. Вы её вернули себе. Практикуйте Хоопонопоно мысленно по дороге домой или перед сном. Это лучшая гигиена души для педагога. Спасибо вам за эту глубокую работу».

Рекомендации по организации:

Музыка: На этапе работы в парах можно включить тихую, медитативную музыку (например, поющие чаши, Сатори или просто спокойный эмбиент). Это создаст защищенное звуковое пространство и заглушит шум соседних пар, позволяя участникам не слышать чужие «проблемы», а концентрироваться на своих.

Карточки: Обязательно распечатайте 4 фразы крупным шрифтом и положите на пол в центр круга или раздайте каждой паре. Когда участники входят в транс, они могут забыть слова, и карточка перед глазами (на коленях у Слушателя) будет якорем.

Тактильность: Если группа незнакомая и закрытая, не настаивайте на объятиях или держании за руки. Достаточно зрительного контакта.

Предупреждение о слезах: Предупредите в начале, что это нормально — если на глазах выступят слезы. Это признак очищения. Пусть плачут, не мешайте. Просто дайте салфетку (положите пачки в центр круга заранее).

6. Упражнение «Танец 5 ритмов».

Правило: Ведущий предлагает под музыку последовательно прожить через движение несколько состояний:

1. Поток (мягкие, текучие движения).
2. Стаккато (резкие, отрывистые, угловатые).
3. Хаос (быстрые, неконтролируемые, "сброс" напряжения).
4. Лиричность (медленные, печальные или нежные движения).
5. Покой (едва уловимые, замирающие движения).

Эффект: Катарсис, разрешение себе любых движений и, следовательно, любых эмоций. Интеграция переживаний, глубокое расслабление.

Рефлексия

«Наше занятие подходит к концу. Мы сегодня много двигались, дышали, говорили и молчали. Тело уже всё запомнило. Но давайте на минуту включим голову, чтобы зафиксировать этот опыт. Что важного сейчас происходит внутри вас? Поделитесь, пожалуйста».

1. Мое состояние ДО и ПОСЛЕ (например: «было: ком в горле — стало: легкость»).
2. Мой главный инсайт (одна фраза).
3. Пожелание себе (продолжите: «Я разрешаю себе...»).

Сроки реализации - 2026-2028 г.

Основные результаты: При реализации Программы у педагогов ожидаются улучшения следующих характеристик:

- повысится эмоциональная устойчивость и готовность к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- разовьются навыки по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизируется уверенность в себе;
- снизится уровень тревожности;
- повысится социально-психологический профессионализм.

Ссылки на отзывы участников: Все занятия, включенные в программу, прошли успешную апробацию в ходе выездных мероприятий специалистов ГБУ ДПО «Республиканский методический центр психолого-педагогического сопровождения» во многих районах Республики Саха (Якутия). Полученные положительные отзывы от педагогов

и специалистов подтвердили эффективность предложенных форм работы и их востребованность в педагогической среде.

Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ / видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой)
<https://14rcpmss.obr.sakha.gov.ru/news/front/view/id/3387495>