

ОГБУ «Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального сопровождения»

ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПЕДАГОГА НА ЭТАПЕ КРИЗИСА «РУТИННОЙ РАБОТЫ»

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

5 лет исполнения профессиональной педагогической деятельности



Белгород, 2020



**Программа психолого-педагогического сопровождения
педагогов на этапе кризиса «рутинной работы»
(10-15 лет исполнения профессиональной
педагогической деятельности)
«Второе дыхание»**

Авторы составители:
Директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Викторова Екатерина Александровна

Заместитель директора ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Склярченко Наталья Ивановна

Пояснительная записка

Проблема кризисного развития личности в педагогической деятельности приобретает все большую остроту в связи со многими причинами, прежде всего с переходом современного российского образования от традиционно сложившейся когнитивно - ориентированной к личностно-ориентированной парадигме. В связи с этим вновь встают вопросы, связанные с пониманием смысла и ценности образовательной деятельности и роли педагога как одного из ее субъектов.

Возрастают и требования к практической деятельности педагогов в условиях личностно-ориентированной парадигмы образования. Особенно остро встает вопрос расширения знаний о личностно-профессиональном потенциале педагога и устранении практических трудностей в его деятельности, о необходимости предупреждения профессиональных деформаций и поиске целостного подхода к психологическому обеспечению их личностно-профессионального потенциала.

Все это актуализирует необходимость изучения проблемы кризисного развития личности в профессиональной педагогической деятельности (Э.Ф. Зеер,

Е.А. Климов, Т.В. Кудрявцев, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Ю.П. Поваренков и др.).

Так, Э.Ф. Зеер выделяет основные факторы кризисов профессионального становления:

- высокая активность личности (в деятельности) как показатель недостаточной удовлетворенности собственным положением в коллективе либо профессиональным статусом;

- критические условия внешней среды (ухудшение социально-экономического положения человека, к которому могут относиться, например, угроза сокращения рабочих мест или размера заработной платы, необходимость изменения места жительства и т.п.);

- критические изменения физического либо психического здоровья, возникающие, как правило, в зрелом либо преклонном возрасте; для учителей к этой же позиции отнесем и «синдром эмоционального выгорания»;

- кризисные ситуации, связанные с освоением в новой должности (новые виды деятельности, и, как следствие, новые способы их решения, необходимость регулярного подтверждения соответствия занимаемой должности, переход на «эффективный контракт» и т.п.);

- продуцируемые субъектом конфликты вне ситуации в общении с коллегами вследствие чрезмерной загруженности, превышения длительности рабочего времени, нарушения профессиональной этики в погоне за карьерными достижениями и профессиональным успехом и т.п.

Кризисы практически всегда связаны с нечетким осознанием недостаточного уровня своей компетентности и профессиональной беспомощности.¹

¹ Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. - М.: Академия, 2006.

Данные характеристики полностью соответствуют и кризису «профессиональной карьеры», который вызван неудовлетворённостью собой и своим профессиональным статусом, ревизией профессиональной «Я-концепции», новой доминантой профессиональных ценностей.

Кризис 10-15 лет профессиональной деятельности в профессиональной жизни некоторыми авторами трактуется как «возможность последнего рывка в достижении желаемого профессионального уровня», указывают на связанное с этим увеличение темпов работы, дополнительные нагрузки, приводящие к перенапряжению, следствием которого может стать утомление, апатия, снижение эффективности деятельности, соматические заболевания.

Анализируя причины спада профессиональной деятельности учителя после 10-15 лет работы, Ю.Л.Львова выделяет признаки "педагогического кризиса", среди которых - "прирастание" учителя к излюбленным приемам, что лишает его раскованности, изоляция учителя от педагогического коллектива и в следствии этого - чувства одиночества, напряженности, неверия в себя.

Снижение вероятности возникновения ранее заявленных профессиональных деструкций и собственно снижения эффективности педагогической деятельности обуславливает актуальность обращения к вопросу психолого-педагогического сопровождения педагогов, переживающих профессиональный кризис личности. Причем под таким сопровождением мы понимаем процесс взаимодействия субъектов образования, который бы способствовал созданию оптимальных условий для самовыражения индивидуальности педагога, его саморазвития и самореализации как профессионала.

Безусловно, решение вышеназванных проблем требует времени, продуманности действий, совместных усилий психолого-педагогической общественности в лице самих педагогов, практических психологов образования, руководителей образования всех уровней.

Цель программы: гармонизация эмоционального состояния педагогов, способствующего их профессиональному развитию.

Задачи программы:

1. актуализировать проблему профилактики эмоционального выгорания;
2. познакомить участников с технологией майндфулнесс;
3. попрактиковаться в наблюдении и созерцании своих собственных мыслей;
4. задуматься над особенностями своей эмоциональной сферы;
5. познакомиться с доступными техниками восстановления эмоционального равновесия.
6. задуматься над особенностями реагирования своего организма на стрессовый фактор;
7. научиться оказывать «первую помощь» своему организму в стрессовой ситуации.

8. способствовать формированию психолого-педагогической компетентности педагогов в целом.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основы программы:

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года).
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
4. «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы» Государственная программа Белгородской области.
5. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, г. Москва, май, 2003).
6. Должностные инструкции педагогов, специалистов и администрации образовательной организации.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф.Ломов, К.К.Платонов);
2. Принципы деятельностного подхода (А.Н.Леонтьев, К.А.Абульханова-Славская, В.Н.Мясищев, С.Л.Рубинштейн, В.В.Рубцов и т.д.);
3. Понимание психолого-педагогического сопровождения участников образовательного, воспитательного и т.д. процессов (И.В. Дубровина, М.Р.Битянова, С. В. Новикова, В.В.Рубцов).

А также теоретические подходы к изучению семьи: Алешина Ю.Е., Антонов А.И., Витек К., Дементьева И.Ф., Дружинин В.Н., Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, и др.

Методические основы программы

Принципы, на которых основана программа:

1. мотивационная готовность (важно помнить, что решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности участников в работе);
2. целостность подхода (в основе интерпретации опыта, получаемого вовремя работы по программе, должна лежать единая этическая система. Знания, полученные на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик);

3. терпимость к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы (родители могут принадлежать к различным религиозным конфессиям, важно в своей работе опираться на формирование базовых духовно-нравственных ценностей, единых для всех религий);

Основные методы и формы работы.

Основным методом работы являются занятия с элементами тренинга, в ходе которого создаются условия для личностного развития участников.

Основные формы работы: беседы, мини-лекция (информирование), метафора, дискуссии, «мозговой штурм», отреагирование эмоций, анализ жизненных ситуаций, осмысление причинно-следственных связей и жизненных событий, психогимнастические упражнения.

При выборе вспомогательных форм и методов работы необходимо учитывать следующее:

- для обучения «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»;
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность»;
- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизненного опыта) должен соответствовать ситуации, особенностям группы и находить отклик в жизненном опыте участников.

Адресат программы.

Программа предназначена для педагогов, со стажем педагогической деятельности 10-15 лет.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- **требования к ведущему** (специалисту, реализующему программу): ведущий (педагог-психолог, педагог) программы должен знать и разделять морально-нравственные нормы и принципы профессиональной этики, уметь работать с группой, иметь достаточно полное представление об обсуждаемых вопросах. Ведущему необходимо владеть навыками проведения групповых дискуссий, владеть навыками активного слушания, акцентирования, структурирования, создания благоприятного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с участниками.
- **требования к материально-технической оснащенности:** В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для комфортной работы 12-14 человек.
- Свободным от всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.

- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.

Для занятий необходимы такие материалы, как: карандаши, ручки, бумага, доска.

Ожидаемый результат усвоения программы: гармонизация эмоционального состояния педагогов, способствующего их профессиональному развитию.

Продолжительность программы

Программа «Второе дыхание» состоит из 3 занятий.

Предложенные занятия могут реализовываться в рамках работы педагога-психолога с педагогическим коллективом в каникулярный период, так как занятия продолжительны по времени в течение трех дней подряд. Продолжительность одного занятия составляет 2-3 часа.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Всего часов	Форма контроля
1	Мои мысли	3	Рефлексия
2	Мои эмоции	3	Рефлексия
3	Мое тело	2	Рефлексия

Содержание занятий

Встреча 1. Мои мысли.

Цель: способствовать гармонизации эмоционального состояния педагогов.

Задачи:

- актуализировать проблему профилактики эмоционального выгорания;
- познакомить участников с технологией майндфулнесс;
- попрактиковаться в наблюдении и созерцании своих собственных мыслей;
- познакомиться с доступными техниками восстановления.

Уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас на наших занятиях. Программа наших встреч называется «Второе дыхание». Почему именно так? Потому, что иногда, в момент наплыва работы, ощущения рутинности работы, нам нужно доступное, практичное средство, помогающее восстановиться, организовать и включиться в дальнейшую работу с новыми силами.

Поэтому я хотела бы познакомить вас с таким направлением в психологии, такой доступной техникой как майндфулнесс.

У нас с вами много времени, мы никуда не спешим, мы все успеем.

Майндфулнесс – переводится как полный ум. Это техника осознания. Сегодня его еще называют светской медитацией, медитацией для рационально мыслящих людей, основанной на научных знаниях.

Основная цель майндфулнесса – развивать и укреплять навыки саморегуляции эмоционального и психического состояния в условиях хронического стресса или при возникновении острой стрессовой ситуации.

На что нацелен майндфулнесс, в чем он нам может помочь:

- майндфулнесс помогает осуществить выбор и принять адекватное решение при воздействии стрессогенного фактора.

- майндфулнесс – это новый уровень контроля над эмоциями и мыслями, чтобы принять осознанные решения, которые ведут к позитивным изменениям.

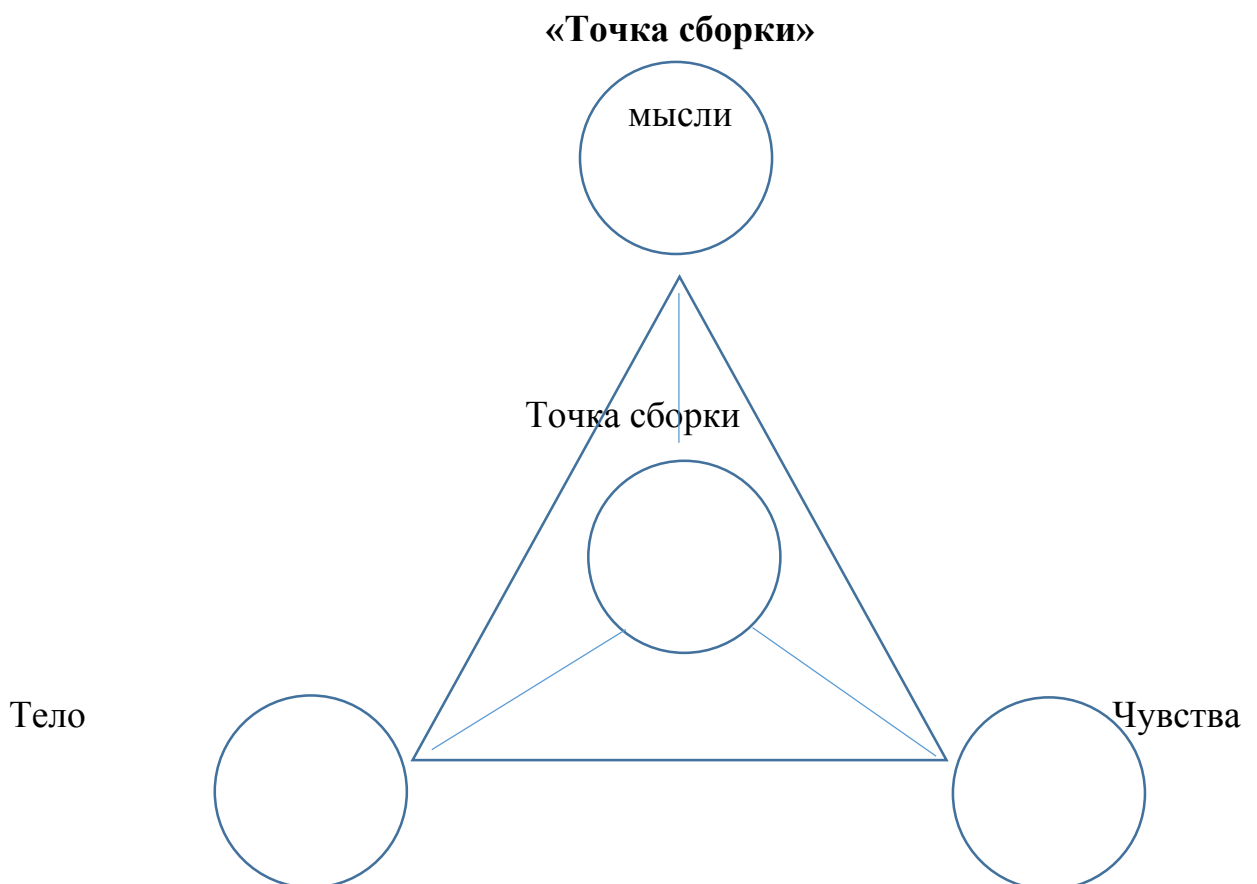
- майндфулнесс – это инструкция перехода от реактивных действий к осознанным.

- майндфулнесс дает возможность осознанно понимать сигналы собственного тела («оглянись внутрь – услышишь тело»)

- майндфулнесс – это индивидуальная программа повышения устойчивости организма с помощью простых практик.

- майндфулнесс - это практика фокусировки и концентрации внимания к деталям.

Майндфулнесс помогает нам собраться и уравновеситься в моменты стрессовых ситуаций.



«Точка сборки» достигается через:

- наблюдение за своими мыслями
- поддержание контакта со своим телом (управление, осознание, уважение, дружба. Мы слышим, понимаем сигналы своего тела, реагируем на то, что тело хочет нам сказать)
- контроль за эмоциями (я не позволяю доминировать эмоциям)

Наши три встречи с вами будут направлены на проработку трех сфер: мыслительной, эмоциональной и телесной. Сегодня наша встреча будет посвящена мыслительной сфере.

Упражнение:

Сядьте удобно, ноги устойчиво стоят на полу, руки лежат расслабленно на коленях, глаза закрыты. Дышим ровно и спокойно. Представьте, что ваши ноги удлиняются, проходят через перекрытия, через первый этаж, проходят подвал и доходят до земли, станьте на эту землю. Побудьте в этом месте. Запомните его. Какой была земля, какой был запах. Оставьте этот образ с собой и возвращайтесь в нашу комнату.

Обсуждение упражнения: каждый участник высказывается о своих ощущениях, впечатлениях.

Упражнение:

Продолжим работу, сядьте поудобней, расслабьтесь, снова закройте глаза, отправьтесь на то место, где вам хорошо, представьте себя там, под ногами ваша земля, мысленно лягте там, потянитесь, и у вас много времени, вы никуда не торопитесь, вы засыпаете, поспите. Затем вы проснулись, понимаете, что у вас еще очень много времени и вы снова засыпаете. Затем вы снова проснулись, но времени у вас еще очень много, и вы снова уснули. Потянулись, проснулись. Возвращаемся в нашу аудиторию, в нашу реальность.

Обсуждение упражнения: что чувствуете? Как получилось отдохнуть?

Оставьте этот образ с собой. В это место вы можете вернуться самостоятельно, когда почувствуете в этом необходимость.

Мы с вами уже говорили, что майндфулнесс это практика фокусировки и концентрации внимания к деталям. В майндфулнесе очень большая роль отводится наблюдению, созерцанию, осмыслению. Для того чтобы минимизировать свои собственные эмоции и повысить уровень объективности в оценке тех или иных событий, нам нужен «Третьейский наблюдатель». Кто такой Третьейский наблюдатель? Это объект или образ, который находится вне ситуации и как бы со стороны ее наблюдает. Например, это может быть муха или паучок, который сидит в углу, тихо плетет свою паутину и просто видит то, что происходит. Он ничего не оценивает, ничего не комментирует, он просто видит и все.

Сейчас мы поработаем с вами над тем, чтобы выделить свой образ Третьейского наблюдателя.

У нас с вами много времени, мы никуда не спешим, мы все успеем.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, снова закройте глаза, дыхание ровное и спокойное. Вы находитесь в нашей аудитории, работаете. В нашей

аудитории находится и ваш Третьейский наблюдатель. Это может быть муха, сидящая на окне, или паучок, сидящий в углу, может быть ветка рябины (ивы, ели, смотрящая в наше окно), это может быть вы сами (или часть вашего сознания). Познакомьтесь с вашим Третьейским наблюдателем. Посмотрите на происходящее в этой аудитории его глазами. Понаблюдайте. Поблагодарите своего Третьейского наблюдателя и возвращайтесь в нашу реальность.

Обсуждение: получилось ли вам познакомиться с Третьейским наблюдателем? Увидели ли вы нашу аудиторию его глазами. Что вы чувствовали?

Третьейский наблюдатель может быть доступен нам всегда, когда он нам может понадобиться. Для этого не нужно делать никаких сложных манипуляций. Нужно просто остановиться и на секундочку подумать, что видит наш Третьейский наблюдатель. Хот, как и любая техника, она все-таки требует практики. Научиться просто видеть, просто констатировать факт без включения домыслов, дорисовывания полноты картины не всегда получается сразу.

Сейчас вспомните ситуацию, которая последнее время вас как-то встревожила, где возможно вы собой были не слишком довольны или совсем не довольны. Разбейтесь теперь на пары (лучше это сделать вам самостоятельно, чтобы комфортно было работать друг с другом). Мы будем тренировать нашего Третьейского наблюдателя. Что от нас требуется. Сначала один участник очень подробно рассказывает своему партнеру ту ситуацию, которая его тревожила. Поскольку ситуация уже произошла, то у нее были уже какие-то итоги, выводы, а также оставшиеся сомнения в каких-либо поступках. Второй участник – внимательно выслушивает, не включаясь совершенно в оценку происходящих событий. Его задача описать ситуацию для своего партнера со стороны, начиная словами «Я вижу..., я увидел...» и показать партнеру самого себя с его сильными и слабыми сторонами в данной ситуации.

Затем меняемся ролями.

Обсуждение: комфортно ли вам было работать в ваших парах? У всех ли получилось быть Третьейским наблюдателем? Получилось ли у Третьейского наблюдателя дать вам полную картинку вашей ситуации? Ваши мысли и чувства по итогам упражнения.

Что такое мысли? До сих пор на этот вопрос нет однозначного ответа ученых. Но мысли – это естественный процесс нашего мозга. Некий искусственный конструкт. Наша задача наблюдать за нашими мыслями.

Упражнение «Автовокзал»:

Сядьте поудобней, расслабьтесь, снова закройте глаза, дыхание ровное и спокойное. У нас с вами много времени, мы ни куда не спешим. Мы прибыли на автовокзал. Вышли с вами на посадочную площадку, сели на скамейку и наблюдаем за автобусами. Одни автобусы приходят, другие отправляются, третьи задерживаются, кто-то стоит в очереди. Автобусы – это ваши мысли. Понаблюдайте за ними. (участниками дается 2-3 минуты понаблюдать за

автобусами). Мы поднимаемся и идем на выход, покидаем автовокзал и возвращаемся в нашу аудиторию.

Обсуждение: какие у вас были ощущения? Что происходило? Что это были за автобусы? Какая интенсивность движения была на автовокзале? Удобно ли вам было за ними наблюдать? И т.д.

Иногда мы с вами попадаем в мыслительные ловушки или ловушки индугирования – это навязчивые мысли, замкнутое кольцо, которое мешает нам жить, есть, спать. Выбивает нас из комфортного эмоционального состояния. Они забирают много сил.

Этот мыслительный круговорот может продолжаться до тех пор, пока наше сознание либо не найдет решение (выход). Это может быть какая-то конкретная фраза или действие.

Если же наше сознание не находит решения данной ситуации, то мы признаем, что данный замкнутый круг существует, можем дать ему нас затянуть в постоянное обдумывание ситуации и здесь два выхода: либо мозгу надоест об этом думать и он откажется от этой мысли, либо даст решение.

Для регулирования своего эмоционального состояния, очень важно дыхание. Есть много разных дыхательных техник, но что привлекло меня в майндфулнесе – это то, что она очень простая и не является дискомфортной для организма.

Дыхание по майндфулнесс «12 бумерангов»

Итак, сядьте удобно, закройте глаза. **У нас с вами много времени, мы никуда не спешим, мы все успеем.** Правую руку положите на грудную клетку и дышим. Дыхание ровное. Дышим грудной клеткой, чувствуем, как она поднимается при каждом вдохе. Вдох плавно перетекает в выдох. Воздух как бы плавно циркулирует в ваших легких. Дышим в удобном для вас темпе. Просто позвольте себе дышать (дышим 5 минут, участникам эту фразу не озвучиваем). Теперь правую руку переместили на живот и дышим теперь не за счет грудной клетки, а за счет брюшных мышц. Диафрагма опускается – вдох, поднимается – выдох. Живот поднимается и опускается плавно, спокойно. Дышим в комфортном для вас темпе (дышим 5 минут).

Открываем глаза.

Обсуждение: какие у вас ощущения? Как вы себя чувствуете? Как вы думаете, как долго мы дышали?

Сегодня мы с вами познакомились с некоторыми техниками майндфулнеса: вы определили для себя место силы (и в него вы можете вернуться в любое время самостоятельно, когда вам это будет нужно), познакомились с Третьим наблюдателем (он может помочь вам в сложной ситуации посмотреть на происходящее со стороны) и испытали силу дыхания (как просто дыхание может помочь нам восстановить силы).

При всем при этом нам не понадобилось специальных условий, специального оборудования, чтобы восстановить себя.

Поэтому главный девиз майндфулнеса:

НЕ ВАЖНО ГДЕ, НЕ ВАЖНО КАК, НЕ ВАЖНО ЧТО, ГЛАВНОЕ – ДЕЛАЙ!

Рефлексия, обсуждение и обратная связь: каждый высказывается о своих впечатлениях, открытиях, мыслях.

Спасибо за работу!

Встреча 2. Мои эмоции.

Цель: способствовать гармонизации эмоционального состояния участников.

Задачи:

- продолжить знакомство участников с технологией майндфулнесс;
- задуматься над особенностями своей эмоциональной сферы;
- познакомиться с доступными техниками восстановления эмоционального равновесия.

Уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас сегодня. Как прошел ваш вечер? Чем занимались? Какое было самочувствие вчера вечером? Сегодня утром? С чем пришли сегодня сюда?

Обсуждение в кругу участников.

Попрошу снова обратить ваше внимание на нашу картину, которую мы рисовали вчера. (См. рис. «Точка сборки»).

На прошлом занятии мы уделили внимание больше мыслительной сфере. Сегодня же мы будем говорить об эмоциональной сфере. Сфере в которой живут наши эмоции и чувства. Давайте порассуждаем: в чем разница между ними? Итак, наш флипчарт (можно использовать доску) мы делим на две части. Ваши размышления я буду заносить в две колонки.

Идет работа группы.

Может получиться примерно следующее:

Эмоции	Чувства
Краткосрочны, не стабильны	Долговременные и устойчивые
Не всегда осознаем/идентифицируем	Осознаем, понимаем
Связаны с конкретной ситуацией (они происходят здесь и сейчас)	Чувства продолжительны во времени
Отражают наше оценочное отношение к ситуации	Чувства могут не совпадать с эмоциями (например я люблю мужа, но могу на него сейчас злиться)
Эмоции реагируют на фон	Чувства в ситуации выделяют фигуру, объект, а эмоции реагируют в целом на ситуацию

Сегодня для нашей работы, мы воспользуемся методикой Equator (ее разрабатывали ученые Глазго. Они изучали эмоции, их градацию по реакции

лицевых мышц). Учеными была выделена группа базовых эмоций, и шкала, которая характеризует их проявление от самого слабого, до самого сильного. Вот что у них получилось:

Страх						
Опасение	Беспокойство	Страх	Тревога	Паника	Ужас	
Гнев						
Недовольство	Раздражение	Досада	Гнев	Ненависть	Ярость	
Печаль						
Расстройство	Грусть	Печаль	Уныние	Тоска	Апатия	Горе
Радость						
Спокойствие	Удовольствие	Радость	Веселье	Восторг	Эйфория	

Зачем нам нужны эмоции?

Идет работа группы. Результат размышления выписывается на доске. Может получиться примерно следующее:

Страх:

- сигнал об опасности
- стоп-кран
- мобилизация
- безопасность, самосохранение
- ergo sum (я мыслю, значит я существую/ я чувствую значит я существую)

Гнев:

- защита
- индикатор
- я сопротивляюсь
- отрицание своей ошибки
- отделение/ сепарация
- нарушение моих границ, образа нормы, гомеостаза
- способ достучаться до другого

Печаль:

- время на уединение, на паузу, на размышление
- способ что-то прожить, пережить, отпустить
- анализ
- вопрос самооценке (например, я не соответствую какому-нибудь обществу, группе, социуму и т.д.)
- способ развития человеческой души
- потенциал для творчества

Радость:

- для отдыха
- восстановление
- самозащита (ресурсное состояние, чтобы не провалиться в печаль)
- маскировка (эмоцией я маскирую состояние)
- мотивация
- инициация коммуникации

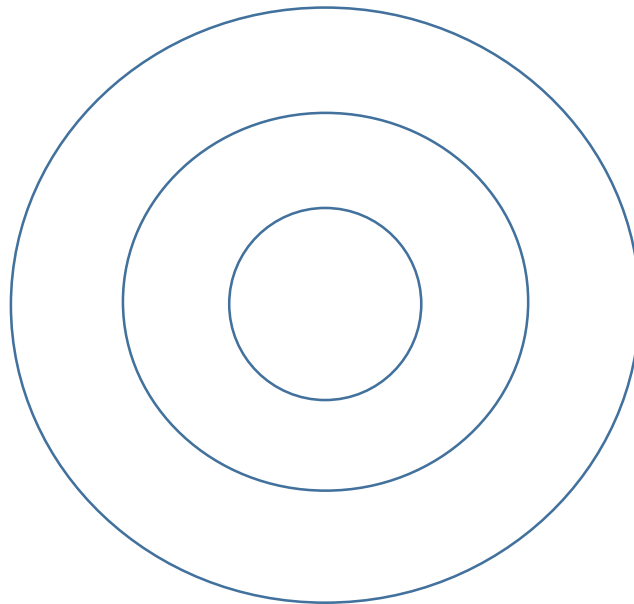
Эмоции, как мы с вами понимаем, знаем, они очень подвижны. Они могут нас бросать из стороны в сторону. За один день мы можем пережить их просто букет. Но что для вас ваша устойчивость?

Встаньте сейчас. Станьте удобно, закройте глаза. Насколько вы устойчивы сейчас? Оцените свое состояние по шкале от 0 до 5. Откройте глаза. Каждый по кругу дайте оценку своей устойчивости. (Участники высказываются, называя балл. Он может быть целым, например - 4, может, например, выражаться и дробью – 4,5.). Спасибо, присаживаемся снова на свои места.

В период волнения, стресса человеку очень важно понимать свои точки опоры, на что он может опереться. Что его может поддержать и восстановить.

Среди точек опоры мы с вами можем выделить, например, следующее:

- ближний круг (это то, что есть у меня, мои сильные стороны, черты характера, личностные черты, опыт, вера, близкие и т.д.)
- средний круг (родственники, друзья, природа, материальные ресурсы, дом, мои интересы и увлечения, профессия, работа, ваша земля, коллеги и др.)
- дальний круг (общность народа, карма, судьба, культура, менталитет, социум, социальные институты: партии, меньшинства, секты и т.д.)



Предлагаю вам в своих блокнотиках поработать и расставить свои точки опоры. Подумайте, что у вас может получиться.

Участники выделяют и прописывают свои точки опоры.

Теперь снова встаньте, станьте удобно, закройте глаза. Насколько вы устойчивы сейчас? Оцените свое состояние по шкале от 0 до 5. Откройте глаза. Каждый по кругу дайте оценку своей устойчивости. (Участники высказываются, называя балл. Он может быть целым, например - 4, может, например, выражаться и дробью – 4,5). Спасибо, присаживаемся снова на свои места.

Но стоит помнить, что во время эмоционального всплеска точки опоры могут быть не видны, они могут быть в слепой зоне. Поэтому вы можете вспомнить сегодняшний день, опереться на то, что вы уже выделили. Отчасти признать свою уязвимость, это не беда, не крах, это мужественность. Мы осознаем свою слабость, начинаем понимать, что с ней делать, как преодолевать. Мы не стараемся использовать слово ошибка, мы говорим – неудачный опыт. Но это опыт, который позволяет нам извлечь определенные выводы.

Посмотрите, пожалуйста на список наших эмоций. Какую из них вы бы хотели бы больше всего отработать. Перечитайте весь список. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Итак, выберите одну эмоцию.

У вас есть белые листы бумаги. Изобразите свою эмоцию. Нарисуйте ее. Качество исполнения никого здесь не беспокоит. Вы работаете для себя.

После того как рисунки готовы, участники объединяются в пары по собственному желанию, так, чтобы было комфортно или интересно работать.

Задача участников – рассказать о своем герое, о своей эмоции. Кто она, сколько ей лет, как выглядит, какого роста, что у не на лице, что она делает, чего хочет, что любит, что не любит. Как теперь вы стали к ней относиться?

Очень важное правило работы: интервьюер должен быть спокоен, нетороплив, максимально внимателен к деталям, которые могут оказаться вам важны. Я бы сказала по-хорошему любопытен.

Подводя итоги работы группы в упражнении, следует сказать: эмоцию не надо отвергать, ее надо принимать, допускать, не сопротивляться ей, а найти ей место. У меня в моей душе, хватит места всем чувствам и мыслям.

Итак, мы проработали ту эмоцию, которую хотели отработать, на которую вы согласились.

Поскольку у нас много времени, мы никуда не торопимся, мы все успеваем, я предлагаю вам отработать ту эмоцию, которую определит для вас ваше подсознание.

Упражнение называется «Сельская гостиница» (Автор упражнения Пулин Андрей Геннадьевич)

Объединяемся в пары. Можете сохранить те, которые у вас уже были, можете поменяться партнерами.

Представьте, что вы хозяйка гостиницы. Все эмоции – это наши постояльцы. неожиданные эмоции- неожиданные постояльцы. наша задача поселить их так, чтобы им было комфортно, и они никому не досаждали.

Сначала один человек отрабатывает одну эмоцию, другой – интервьюер. Затем, меняемся ролями.

Сначала нужно определить какую из эмоций вы будете отрабатывать. Обратитесь мысленно к вашему подсознанию и попросите помочь вам в упражнении и дать телесный сигнал. Затем начинайте читать все эмоции, которые были представлены в нашей таблице. Читайте не спеша в слух.

Страх

Опасение	Беспокойство	Страх	Тревога	Паника	Ужас
----------	--------------	-------	---------	--------	------

Гнев

Недовольство	Раздражение	Досада	Гнев	Ненависть	Ярость
--------------	-------------	--------	------	-----------	--------

Печаль

Расстройство	Грусть	Печаль	Уныние	Тоска	Апатия	Горе
--------------	--------	--------	--------	-------	--------	------

Радость

Спокойствие	Удовольствие	Радость	Веселье	Восторг	Эйфория
-------------	--------------	---------	---------	---------	---------

Задача интервьюера внимательно наблюдать за своим партнером. И если вы заметили, что он запнулся на какой-то эмоции, у него закончился воздух, задергался глаз, сжались руки, распахнулись глаза, расширились ноздри или вы заметили какое-нибудь другое микродвижение при произношении названия той или иной эмоции, то обратите на это внимание и предложите своему партнеру отработать ту эмоцию, на которую возник этот сигнал.

После того, как эмоция была определена ее нужно нарисовать. Так сказать, визуализировать.

Интервьюер по итогам работы должен поинтересоваться у своего партнера, что же получилось. Что это за эмоция, что это за существо, сколько ему лет, какого он роста, как он выглядит, во что одет и т.д.

Затем участники поменялись ролями и определили эмоцию, которую необходимо отработать для партнера.

Когда все прорисуют свои эмоции, проговорят. Ведущий зачитывает текст «Сельская гостиница».

Сядьте поудобней, закройте глаза, дышим ровно и спокойно, представьте себя хозяином гостиницы. Осмотритесь, что это за гостиница, где она находится, как выглядит ее интерьер, сколько в ней этажей. Вы стоите за стойкой ресепшена. Поздняя ночь, тишина, все спят, и вдруг в дверь постучали. Вы идете открывать и видите на пороге вашу эмоцию. Она входит и требует, чтобы ее поселили со всеми удобствами немедленно. Вы подходите снова к ресепшену, берете ключи от номера и ведете ее по коридору к номеру. Обратите внимание на то, как вы идете, что происходит, где находится этот номер. Наконец вы пришли к номеру. Открываете дверь номера, приглашаете ее войти. Показываете номер. Обращаете внимание на то, какие стены в номере, какое убранство, что в номере имеется, какой вид из окна, как связаться с ресепшеном, если что-то понадобится. Спрашиваете у постояльца устраивает ли его номер и выходите, оставив гостя обустроиваться.

Оставьте эмоцию в комнате, но как любой хозяин, не спешите уходить, а тихонько останьтесь у двери и подслушайте, что делает ваш постоялец, оставшись один.

Возвращайтесь на ресепшен. Возвращайтесь в аудиторию.

Теперь продолжается работа в парах. Интервьюеру необходимо расспросить обо всем своего партнера с максимальным интересом ко всем деталям, которые могут быть очень важны для него. Интервьюер помогает своему партнеру понять, что он увидел, интересуется, что он чувствует сейчас, после знакомства со своей эмоцией. Как чувствуют себя и партнер, и эмоция. Комфортно ли им.

Затем участники меняются ролями.

После того, как все отработали упражнение, происходит обсуждение в кругу.

Обсуждение: что вы чувствуете сейчас? Что вы можете сказать о полученном опыте?

Подходя к завершению нашей работы сегодня, я предлагаю вам повторить наше дыхательное упражнение «12 бумерангов».

Итак, сядьте удобно, закройте глаза. **У нас с вами много времени, мы никуда не спешим, мы все успеем.** Правую руку положите на грудную клетку и дышим. Дыхание ровное. Дышим грудной клеткой, чувствуем, как она поднимается при каждом вдохе. Вдох плавно перетекает в выдох. Воздух как бы плавно циркулирует в ваших легких. Дышим в удобном для вас темпе. Просто позвольте себе дышать (дышим 5 минут, участникам эту фразу не озвучиваем). Теперь правую руку переместили на живот и дышим теперь не за счет грудной клетки, а за счет брюшных мышц. Диафрагма опускается – вдох, поднимается – выдох. Живот поднимается и опускается плавно, спокойно. Дышим в комфортном для вас темпе (дышим 5 минут).

Открываем глаза.

Рефлексия, обсуждение и обратная связь: каждый высказывается о своих впечатлениях, открытиях, мыслях.

Спасибо за работу!

Встреча 3. Мое тело.

Цель: способствовать гармонизации психического состояния участников.

Задачи:

- продолжить знакомство участников с технологией майндфулнесс;
- задуматься над особенностями реагирования своего организма на стрессовый фактор;
- научиться оказывать «первую помощь» своему организму в стрессовой ситуации.

Уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас сегодня. Как прошел ваш вечер? Чем занимались? Какое было самочувствие вчера вечером? Сегодня утром? С чем пришли сегодня сюда?

Обсуждение в кругу участников.

Попрошу снова обратить ваше внимание на нашу картину, которую мы рисовали в первый день нашей работы. (См. рис. «Точка сборки»).

На прошлых занятиях мы уделили внимание мыслительной сфере, эмоциональной сфере и у нас осталась телесная сфера. Сегодня мы будем говорить о ней.

Что происходит с нашим телом, когда мы испытываем стресс? Оно ощущает напряжение в тех или иных участках. Где может накапливаться напряжение?

Ответы участников могут выглядеть примерно так:

- мышца лица, спины, шеи, воротниковой зоны;
- руки (начинается дрожание)
- рот (спазм мышц рта)
- лоб (напряжение)
- дыхание (изменяется ритм дыхания)
- дрожание голоса
- нарушение речевых функций.

Что помогает нам справиться со стрессом? Какие способы можете назвать вы? Что-то нам конечно предлагают ученые, что-то подсказывает нам личный опыт.

Ответы участников могут выглядеть следующим образом:

- юмор (посмеяться над ситуацией)
- методы релаксации (предлагают ученые)
- дыхательная гимнастика
- включение в жизнь побольше положительных эмоций (они служат нам подушкой безопасности)
- созерцание прекрасного: красивая картина, закат, море, горы, шедевры живописи, и т.д.
- музыка
- физическая нагрузка, спорт
- общение с природой
- сон
- домашние животные
- чашка чая/кофе
- общение с друзьями
- секс
- хобби
- чтение книг, кино, театр
- кому-то надо закурить
- алкоголь (но в небольших дозах)

Поскольку нам нужен быстрый, действенный и надежный способ и чашку кофе мы себе позволить можем, но еще я хочу вам предложить упражнение на мышечную релаксацию «Контраст», которое вы сможете применить самостоятельно в то время, когда оно вам потребуется.

Упражнение «Контраст»

Сядьте удобно. Посмотрите на вашу левую кисть. Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-ти балльной шкале. Запишите это число. Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении 7-8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-ти балльной шкале. Что вы испытываете после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?

Скорее всего вы испытываете чувство тепла, тяжести, распираания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизвести, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.

Далее переходим к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте. Повторите так 5 раз. Сожмите губы на 5 с. – расслабьте их в течение 10 с. Повторите 5 раз. Сидя на стуле подожмите ноги на весу, напрягая четырехглавые мышцы, расслабьте их (повторите 5 раз). Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

Поделитесь своими ощущениями с участниками группы.

Обсуждение упражнения.

Стресс, который мы получаем на работе, так и называют профессиональный стресс – это многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

По мнению специалистов, к профессиональному стрессу приводит перегрузка человека работой, недостаточно четкое ограничение его полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег и даже долгая выматывающая дорога на службу и обратно, не говоря уже о недостаточной оплате труда, однообразной деятельности или отсутствии карьерных перспектив. Следует отметить, что профессиональный стресс возникает и у сотрудников, недостаточно загруженных работой, а также у тех людей, которые полагают, что не реализуют в полной мере свой профессиональный потенциал и способны на большее. Причиной сильного нервного напряжения могут служить условия труда: плохое освещение и вентиляция, тесное помещение и пр. К фактам, прямо или косвенно способствующим профессиональным стрессам, можно также отнести отсутствие информации и отсутствие времени. Как полагают специалисты по профессиональным стрессам, последние два фактора являются фоном, на котором стрессом может стать любое дополнительное раздражение.

Таким образом, мы понимаем, что стресса нам избежать вряд ли получится, но можно подготовить себя к борьбе с ними, к противостоянию

им путем «закаливания организма»: прогулки, свежий воздух, физическая нагрузка, витамины. А также с помощью прогнозирования стрессовых ситуаций.

Возьмем понятную для всех педагогов ситуацию проверки или экзамена и попробуем посмотреть на эту ситуацию через призму нашей «Точки сборки»

Мысли: я справлюсь, я уже много раз успешно справлялся с этой ситуацией.

Эмоции: я контролирую эмоции, я сосредоточен на выполнении своего плана, последовательности шагов, я не трачу силы на эмоции.

Действия: я дышу, я убираю телевизор, я выстраиваю поочередность выполнения заданий, я не забываю про прогулку и сон.

Один из лозунгов майндфулнесса звучит: не важно где, не важно как, не важно что, главное – делай! Борись и ты победишь ситуацию.

Ну и бесспорно одним из базовых упражнений, помогающим восстановить баланс с нашим телом является дыхательная техника «12 бумерангов».

Итак, сядьте удобно, закройте глаза. **У нас с вами много времени, мы никуда не спешим, мы все успеем.** Правую руку положите на грудную клетку и дышим. Дыхание ровное. Дышим грудной клеткой, чувствуем, как она поднимается при каждом вдохе. Вдох плавно перетекает в выдох. Воздух как бы плавно циркулирует в ваших легких. Дышим в удобном для вас темпе. Просто позвольте себе дышать (дышим 5 минут, участникам эту фразу не озвучиваем). Теперь правую руку переместили на живот и дышим теперь не за счет грудной клетки, а за счет брюшных мышц. Диафрагма опускается – вдох, поднимается – выдох. Живот поднимается и опускается плавно, спокойно. Дышим в комфортном для вас темпе (дышим 5 минут).

Открываем глаза.

Как вы себя чувствуете?

Ответы участников.

Что я хотела бы вам сказать в завершении наших встреч о майндфулнессе:

- к нему можно прибегать нерегулярно
- периодичность здесь не важна
- безоценочность (включаем своего Третьего наблюдателя на момент ситуации и наблюдаем со стороны)
- просто делаем
- контроль эмпатии (важно держать баланс эмпатии и майндфулнесса, чтобы не стать безразличным к происходящему)
- делаем в контексте заботы о себе
- прямые сообщения о самом себе
- помним о модели осознанного действия

- держим контакт с телом, слышим его сигналы, наблюдаем за ситуацией глазами Третьего наблюдателя, контролируем эмоции (не позволяем им доминировать).

Рефлексия, обсуждение и обратная связь: каждый высказывается о своих впечатлениях, открытиях, мыслях в отношении всей программы.

И помним

**У нас много времени и мы никуда не спешим, мы все успеем,
времени достаточно.**

Спасибо за работу!

Библиография:

1. Захарова Е.В. Профессиональная педагогическая деятельность как фактор профессиональной деформации личности учителей и преподавателей // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2015.
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. психология профессиональных деструкций М.: Академический Проект, фонд «Мир», 2015г.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
4. Пулин А.Г. «Майндфулнесс» - практика осознания для психологов и не только: повышение стрессоустойчивости и снижения риска профессионального выгорания <https://skladchik.biz/threads/imaton-majndfulness-praktika-osoznavanija-dlja-psixologov-i-ne-tolko-andrej-pulin.210944/>