

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Юридический адрес: Коммунаров ул., 150, г. Краснодар, 350000

Фактический адрес: Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059 тел./факс (861) 235-15-53

<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: info@knmc.kubannet.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Профилактика эмоционального выгорания педагога дошкольной образовательной организации» педагогов-психологов МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 232» Бакулевич Ольги Анатольевны и Щулькиной Ольги Леонидовны

Методическая разработка представляет собой систему работы по психологическому сопровождению воспитателей и специалистов детского сада в плане охраны их эмоционального благополучия и направлена на формирование компетенций педагогов в области профилактики профессионального выгорания и эмоциональной усталости.

Актуальность разработки состоит в том, что в настоящее время, по мнению М.Агаповой, отмечается практически полное отсутствие системы психологической коррекции эмоционального выгорания у специалистов различных областей. Педагоги являются наиболее уязвимой категорией работников в плане эмоциональной нагруженности и стрессонасыщенности. Это усугубляется тем, что отрицательно окрашенные психологические состояния педагога постепенно разрушают психическое здоровье детей, с которыми они работают.

Практическая ценность разработки заключается в том, что в ней подобраны диагностические методики, направленные на выявление элементов «синдрома эмоционального выгорания», а также разработан цикл тренингов, включающий арттерапевтические, психогимнастические, медитативные упражнения, а также использование игровой технологии «Мозартика». Задания, входящие в тренинги, помогают педагогам выработать навыки саморегуляции, поддерживать позитивное личностное самочувствие и на основе этого корректировать свое состояние.

В разработке представлена подборка консультативного материала в виде мини-лекций, памяток и рекомендаций для педагогов.

Методическая разработка рекомендована для использования специалистами-психологами детских садов, её элементы могут быть использованы и другими педагогами.

Рецензент:

Главный специалист МКУ КНМЦ

Подпись Мигуновой И.В. удостоверяю
Директор МКУ КНМЦ

№ 486 от 28.11. 2023



И.В. Мигунова

А.В. Шевченко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»

Педагог- психолог Шулькина О.Л.

Педагог- психолог Бакулевич О.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность проблемы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Список литературы	8
4. Приложение № 1 Мини – лекции: «Что такое синдром эмоционального выгорания?», «Меры профилактики эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагога»	9
5. Приложение № 2 Каталог тестов для выявления симптомов эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагогов	14
6. Приложение № 3 Памятки «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): как заметить, как предупредить?» «Помоги себе сам», «Рекомендации для руководителей ДОО по созданию и поддержанию благоприятного эмоционального климата в коллективе»	37
7. Приложение № 4 Примерный конспект круглого стола « Мои ценности, мои ресурсы»	40
8. Приложение № 5 Арт – терапевтическое упражнение «Звезда чувств»	42
9. Приложение № 6 Описание игр «Мозартика»	44
10. Приложение № 7 Перспективное планирование цикла практических занятий, тренингов	52
11. Приложение № 8 Примерные конспекты практических занятий, тренингов по профилактике СЭВ	56

Актуальность проблемы

Профессиональная деятельность педагога дошкольной образовательной организации сопряжена с высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Из-за невладения методиками быстрого восстановления психологических сил и наличия у педагога деструктивных эмоциональных навыков такое эмоциональное напряжение становится негативным, что приводит к появлению у него так называемого синдрома эмоционального выгорания.

Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся в другими людьми. Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешения стресса на рабочем месте.

Работа педагога-психолога в детском саду включает в себя направление – психологическое сопровождение педагогов, важной составляющей которого является профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Цель и задачи методической разработки.

Цель:

оказать методическую помощь педагогам – психологам по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОО.

Задачи:

1. представить формы работы по формированию компетентности педагогов в области теории и практики профилактики и преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости;
2. раскрыть способы формирования у педагогов ДОО потребности в понимании, самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний;
3. показать методы и приемы снятия негативных переживаний и трансформации их в положительные эмоциональные состояния;
4. представить виды занятий, тренингов по ознакомлению педагогов с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения, оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты от использования данных методических рекомендаций в системе образования:

овладение опытом реализации предлагаемой методической разработки может стать основой для успешной работы педагога – психолога по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОО, способствовать повышению качества дошкольного образования.

Особенность и новизна предлагаемой работы заключается в целесообразном системном сочетании известных релаксационных и арт – терапевтических методик.

Пояснительная записка

Данная методическая разработка представляет собой систему взаимодействия педагога - психолога и педагогов дошкольной образовательной организации, направленную на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Для формирования компетентности педагогов в области теории и практики, профилактики и преодоления «эмоционального выгорания» и профессиональной усталости мы подготовили и провели с педагогами мини – лекции: «Что такое синдром эмоционального выгорания?», «Меры профилактики эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагога». (Приложение № 1).

Для своевременного выявления симптомов эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагогов нами составлен каталог тестов (Приложение № 2). Главный смысл тестирования: выявить готовность педагога решать жизненные проблемы. Тесты дают ответ на вопрос: педагог - источник позитивного опыта или, наоборот, негативного, источник трудностей. Все эти тесты в итоге определяют психологическую готовность к работе с людьми и что для нас важно - с детьми. Каталог содержит разные тесты, но почти все они - короткие, рассчитаны на оперативную диагностику и самодиагностику, содержат от 15 до 70-90 вопросов. После тестирования мы при необходимости обсуждаем с педагогом, какие направления коррекции эмоционального состояния наиболее ему подходят.

Для педагогов нами разработаны памятки «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): как заметить, как предупредить?» «Помоги себе сам», «Рекомендации для руководителей ДОО по созданию и поддержанию благоприятного эмоционального климата в коллективе» (Приложение № 3).

Профилактику эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагогов начинаем с круглого стола «Мои ценности, мои ресурсы» - обсуждения систем ценностей, потребностей и, так сказать, смыслового ядра личности: чего я хочу добиться в жизни? Что меня наполняет ресурсами? В чем я нахожу опору в трудные моменты? Как я вижу путь своего профессионального становления? (Приложение № 4)

Для снятия негативных переживаний и трансформации их в положительные эмоциональные состояния нами были использованы методы арт-терапии. Работа проводится с учетом гуманистических принципов арт-терапии по Натали Роджерс:

- все люди обладают естественной способностью к творчеству;
- творческий процесс исцеляет;
- личностный рост достигается посредством самосознания, самопонимания;
- самосознание, самопонимание достигаются путем погружения в эмоции;
- переживание негативных эмоций – это тоннель, по которому нужно пройти, чтобы попасть на другую сторону – к осознанию, пониманию и целостности;
- переживания и эмоции служат источником энергии; эта энергия может быть выражена, высвобождена и преобразована посредством арт-терапии.

Прежде чем приступить к коррекции эмоционального состояния, проводим с педагогами арт – терапевтическое упражнение «Звезда чувств» (автор Удо Байер) на уточнение эмоционального словаря, осознание чувств, называние и формулирование на языке чувств (Приложение № 5). Самостоятельная визуализация спектра чувств способствует самопониманию, самосознанию.

Для профилактики СЭВ, коррекции эмоционального состояния нами используются следующие методы, приемы, технологии.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ: релаксации, медитации. дыхательные практики

2. ОБУЧЕНИЮ РЕФРЕЙМИНГУ - перестройке или переосмыслению восприятия, поведения, мышления и в результате избавлению от деструктивного (тревожного, невротического, зависимого) поведения (авторы Ричард Бендлер и Джон Гриндер).

3. МОЗАРТИКА –

игровая технология, включающая в себя игротерапию и арт-терапию, обладающая значительным реабилитационным потенциалом.

Авторы разработчик игровой технологии «Мозартика»: математик, художник-дизайнер - Полина Руссавская и искусствовед, кандидат педагогических наук - Елена Бондаренко.

Методика относится к группе проективных психодиагностических, психокоррекционных и развивающих методик.

Мозартикотерапия выполняет следующие функции:

1. диагностическую - мозартика позволяет определить эмоциональное состояние, личностную проблему, получить представление о межличностных взаимоотношениях играющего;
2. коммуникативную - установление эмоционального контакта, объединение группы играющих в коллектив;

3. релаксационную - снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, повышает адаптационные способности, гармонизирует индивидуальную картину мира;

4. развивающую - развитие психических процессов и функций (памяти, внимания, восприятия и т.д.), синхронизирует работу левого и правого полушарий мозга, прививает формы общения и сотрудничества, навыки самоконтроля и эстетический вкус;

5. функцию самореализации человека: процесс игры - это естественное пространство самовыражения, которое дает играющему ощущение причастности к большому интересному творческому миру, возможность почувствовать себя активным, успешным;

6. терапевтическую функцию - игра может быть использована для преодоления различных трудностей, возникающих у человека в поведении, в общении с окружающими;

7. развлекательную - влечение к разному, разнообразному. Развлекательная функция игры связана с созданием определенного комфорта благоприятной атмосферы, душевной радости как защитных механизмов.

Структура «Мозартики»

Все игры «Мозартики» являются играми без правил, они основаны на спонтанной мотивации, обеспечиваемой красочностью, привлекательностью и необычным дизайном игрового поля и набора фантазийных фигурок, и свободном полете фантазии, которую «Мозартика» активизирует и побуждает работать с глубоким творческим подъемом.

Фигурки, входящие в игровой комплект, насыщены специально разработанными образными ассоциациями. Эти образные ассоциации берут свое начало в мировом изобразительном искусстве и адаптированы с учетом законов восприятия для использования в играх нового направления — «Мозартики». Описание игр в Приложении № 6.

4. СКАЗКОТЕРАПИЯ –

метод арт – терапии, основанный на психологическом воздействии на человека через сказки. Способствует развитию положительной и многогранной личности, помогает скорректировать некоторые проблемы, устранить страхи и некоторые комплексы.

В основе – процесс построения мысленных, подчас неосознанных связей между персонажами, сюжетом и действиями в сказке и тем, что происходит в реальности. Это своеобразная подсказка, как поступить правильно, какой путь выбрать и оценить себя со стороны.

Принципы сказкотерапии:

- 4.1. Ценности. Главное – донести до человека информацию о правильных жизненных ценностях, которыми он должен руководствоваться при принятии решений.
- 4.2. Жизненные силы. Проводится работа на осознание того, что для любого поступка необходима внутренняя сила. Она есть у каждого, но у большинства словно дверь, заваленная камнями (проблемами, сомнениями, разочарованиями, психологическими травмами. Можно понимать, что любовь, вера, надежда – оплот существования, но при этом ничего не предпринимать, для того, чтобы они вошли в жизнь.
- 4.3. Многогранность. Каждую сказку можно «разложить по полочкам», освещая сюжет и героев с разных позиций. Это делается для понимания того, что нельзя в мире видеть только плохое. Любое событие можно рассмотреть с разных сторон и найти положительные моменты.
- 4.4. Две реальности. Сказкотерапия создает в сознании человека две реальности: сказочную (психическую) и бытовую (социальную). Задача психолога – посредством ассоциаций помочь вплести ресурсы первой в жизненную практику педагога.

В работе с педагогами по профилактике СЭВ в рамках сказкотерапии мы использовали:

- «Сказка для педагогов» - автор Т.Зинкевич-Евстигнеева;
- игра для взрослых – «Сокровищница жизненных сил» - автор Т. Зинкевич-Евстигнеева;
- «Волшебная страна внутри нас» - авторы Т.Грабенко, Т.Зинкевич-Евстигнеева, Д.Фролов.

Разработано примерное перспективное планирование цикла практических занятий, тренингов, призванных оказать эффективную психологическую помощь педагогам в укреплении психического здоровья и поддержании позитивного личного самочувствия (Приложение № 7).

Методические аспекты проведения практических занятий:

- цикл практических занятий рассчитан на 16-20 часов (8-10 занятий);
- оптимальное число участников – 10-12 человек;
- место проведения – музыкальный зал, комната психологической разгрузки;
- режим проведения – один раз в неделю, один раз в месяц, или каждый день в течение двух недель.

Цикл занятий целесообразно проводить два раза – зимой (январь) и в конце учебного года (май-июнь).

Схема проведения тренинговых занятий

1. Приветствие.

2. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» (модифицированная методика САН в виде протокола, который заполняется в начале и в конце занятия см. приложение 3).
3. Упражнение «Расскажи о своём состоянии».
4. Разминка.
5. Упражнение (психотехнические, или арт-терапевтические)
6. Релаксация (мышечная, медитативная, аутотренинг).
7. Рефлексия, упражнение «Расскажи о своём состоянии».
8. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» (заполнение протокола).
9. Подведение итогов.
10. Ритуал прощания.

В данной методической разработке представлены примерные конспекты практических занятий, тренингов по профилактике СЭВ в Приложении № 8.

Заключение.

Представленная в данной методической разработке система работы педагога – психолога по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОО показала на практике хорошую результативность. Педагоги овладели методами и приемами профилактики и снятия негативных переживаний, трансформации их в положительные эмоциональные состояния. Полученные знания и навыки успешно применяют на практике.

Список литературы

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.
2. Богданова Л. Вдох – выдох. Практики осознанного дыхания - М., Феникс, 2020.- 222 с.
3. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. Спб.: изд-во «Социально-психологический центр», 1996 г. – 335 с.
4. Вачков И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. — М.: Ось-89, 2007.
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии, СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
7. Леви В. Искусство быть собой, М., Знание, 1977, - 208 с.
8. Удо Байер. Творческая терапия – терапия творчеством. М., Независимая фирма «Класс», 2015. – 294 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Мини – лекции: «Что такое синдром эмоционального выгорания?», «Меры профилактики эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагога»

«Что такое синдром эмоционального выгорания?»

Часто можно увидеть такую картину: человек с энтузиазмом начинает какое-то дело, работает с полной самоотдачей, а через некоторое время его пыл исчезает, результаты - все хуже и хуже, взгляд - безразличнее, а сам он вдруг делается какой-то вялый и неживой. Или руководитель принимает на работу сотрудника, который быстро включается в работу, показывает хороший результат, работа у него «горит», а затем человек перестает работать в полную силу, у него портятся отношения с коллегами, свои обязанности он выполняет плохо, и никакие меры не действуют или дают краткосрочный результат... Или мы сами увлекаемся какой-то идеей, ставим перед собой серьезную цель и с воодушевлением беремся за работу, а потом у нас «опускаются руки», цель перестает быть интересной, и мы чувствуем себя опустошенными...

В таких случаях обычно говорят, что человек «сгорел». В медицине такое состояние человека называют «синдромом эмоционального выгорания». Что же представляет собой данное состояние? Чем оно вызывается? И что делать с теми, у кого обнаружены симптомы выгорания? На эти вопросы попробуем ответить в ходе нашей лекции.

Определение и история вопроса

Термин «*синдром эмоционального выгорания*» (СЭВ) (burnout – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение СЭВ: это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношением к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.

Факторы, определяющие развитие синдрома выгорания

«Синдром эмоционального выгорания» характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек». По данным отечественных и зарубежных исследователей, данный синдром встречается в 30 – 90% случаев всех категорий руководителей, судей, педагогов, продавцов, медицинских работников и т.д. в зависимости от конкретной профессиональной деятельности, типа личности, объективных возможностей психологической адаптации к реальным ситуациям.

Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

Причины СЭВ могут быть классифицированы на две группы:

1) субъективные (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники - те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

2) объективные (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

Стадии синдрома эмоционального выгорания

Продолжительная и чрезмерная функциональная нагрузка при наличии напряженных межличностных отношений, имеющих яркую эмоциональную окраску, является основной предпосылкой формирования синдрома выгорания. Это происходит постепенно, в три стадии.

1. Эмоциональное истощение – первая стадия профессионального выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат - в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности. На этой стадии синдром выгорания еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных. Это характерно для второй стадии выгорания – деперсонализации. Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. В одних случаях повышается негативизм, активизируются циничные установки и чувства в повседневных контактах как с коллегами, так и с клиентами. В других случаях, наоборот, повышается зависимость от других. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.

3. На третьей стадии – редукции личностных достижений – отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей,

снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. Человек по привычке может сохранять респектабельность, однако всё и все окружающие становятся ему безразличными. Общение с людьми вызывает дискомфорт. На последней стадии возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).

Так как «выгорание» нарастает постепенно, воспитатель часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: физические, психологические и поведенческие.

К физическим проявлениям относятся:

- снижение аппетита;
- обострение хронических заболеваний;
- сильная усталость, утомление после активной профессиональной деятельности, при этом обычный для человека отдых не приводит его в норму;
- частые головные боли, постоянные колебания давления;
- нарушения сна или полная бессонница и др.

Психологические симптомы проявляются в:

- повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии;
- разочаровании в работе и личной жизни;
- потере самоуважения и уверенности в себе;
- снижении интереса к работе;
- чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего и необъяснимой вины;
- частой смене настроения;
- немотивированном беспокойстве о будущем;
- личной отстраненности, то есть значимые события, происходящие вокруг человека, вызывают у него слабый эмоциональный отклик либо просто его не волнуют;
- чувстве несостоятельности, безысходности, потере веры в завтрашний день и др.

Поведенческие проблемы могут быть следующие:

- эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;
- пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;
- снижение самокритичности;
- отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;
- падение продуктивности труда;
- ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;
- трудности при общении с окружающими, появление негативного отношения к клиентам;
- утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;
- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др.

Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания».

Такая участь может постигнуть не только одного человека, но и целый коллектив. Выгорающий коллектив можно опознать по следующим симптомам:

- высокая текучесть кадров (частая смена персонала);
- низкая вовлеченность сотрудников в работу;
- поиск сотрудниками «виновного во всех грехах»;
- появление группировок среди сотрудников (часто это парные группировки);
- режим зависимости, который проявляется в виде гнева на руководство или своей беспомощности и безнадёжности в различных ситуациях;
- недостаток сотрудничества, взаимопомощи среди коллег;
- прогрессирующее падение инициативы и трудовой дисциплины;
- рост чувства неудовлетворенности от работы;
- проявления негативизма относительно роли или функции отдела или организации в целом.

Чем больше признаков и чем ярче они выражены, тем серьезнее ситуация.

Таким образом, синдром выгорания не только негативно сказывается на профессиональной деятельности, но и в целом снижает качество жизни человека.

«Меры профилактики эмоционального выгорания и профессиональной усталости педагога»

Профилактика СЭВ должна быть комплексной и вестись в разных направлениях.

Руководитель может помочь своему подчиненному в этом нелегком деле - борьбе с эмоциональным выгоранием. Например:

1. Предельно четко разъяснить каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.
2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.
3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом, предотвращается одно из главных проявлений СЭВ - ощущение бессмысленности работы.
4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.
5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.
6. Обсудить с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.
7. Создать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, поменять комплектацию кадров с учетом особенностей психологической совместимости).
8. Сделать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оказывать помощь вновь назначенным молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.

10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.

11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

12. При этом для руководителя не менее важно заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития СЭВ у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др. Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Как и во многих других случаях, спасение утопающих - дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

1. Постановка реальных целей, достижение определенных результатов, что повышает долгосрочную мотивацию. Нельзя «объять необъятное». Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают возможность человеку чувствовать свою успешность, что, в свою очередь, повышает его самооценку.

2. Наличие достаточных перерывов во время работы на отдых и еду. Сверхурочная работа, а также работа дома после окончания рабочего дня, во время выходных и отпусков - это повышение степени риска развития СЭВ.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Доступные способы - это прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством, которые позволяют расслабиться и отвлечься.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с коллегами или представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого с успехом используются различные курсы повышения квалификации, конференции и др.

5. Исключение ненужной конкуренции. Слишком настойчивое стремление к выигрыванию, лидерству обуславливает развитие тревоги, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, проявлению СЭВ.

6. Эмоциональное общение. Когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, если есть поддержка близких людей, «чувство локтя» в коллективе вероятность «выгорания» значительно снижается. Рекомендуются, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональную поддержку. При этом, во-первых, снижается психоэмоциональное напряжение, а во-вторых, общими усилиями они могут найти разумное решение возникшей проблемы или трудной ситуации.

7. Поддержание хорошей физической формы. Доказана тесная связь между состоянием тела и разумом. Хронический стресс воздействует на человека. Очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч в сутки.

Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Итак, «синдром профессионального выгорания» - процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера. Он может затронуть не только отдельного сотрудника, но и организацию в целом. Профилактика СЭВ, основанная на рассмотренных принципах, должна способствовать улучшению социально-психологического климата и эмоционального состояния в трудовых коллективах, повышению удовлетворенности трудом у работников судебной системы.

Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения), а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить. Украшают и обогащают жизнь интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь - гореть и плакать.

Приложение № 2

Каталог тестов для своевременного выявления симптомов эмоционального выгорания педагогов ДОО.

1. Опросник «Экспресс-оценка эмоционального выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)
2. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)
3. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко
4. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е. Ильина.
5. Тест САН (самочувствие, активность, настроение).

1. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

Инструкция к тесту:

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома

эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".
Количество положительных ответов подсчитайте.

1. Когда в воскресенье около полудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен. да нет
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления. да нет
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры. да нет
4. То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. да нет
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. да нет
6. Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно. да нет
7. С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. да нет
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. да нет
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям. да нет
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое. да нет

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

Физические признаки:

- хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли;
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице.

Психоэмоциональные признаки:

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки;
- разочарование в окружающих;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.

Социально-поведенческие признаки:

- желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими;
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение;
- зависть, жалобы, что кому-то везет в жизни;
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всем.

Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Инструкция к тесту:

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного

истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у Вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания».

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Выберите один из шести вариантов ответа по каждому утверждению. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Текст опросника:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто

- каждый день

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми воспитанниками и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто
- очень часто
- каждый день

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

9. Я уверен(а), что моя работа нужна людям.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

10. В последнее время я стал(а) более «черствым(ой)» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда
- очень редко
- иногда

- часто
- очень часто
- каждый день

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими воспитанниками и коллегами.

- никогда
- очень редко
- иногда

- часто
- очень часто
- каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

19. Благодаря своей работе я чувствую, что сделал(а) в жизни много действительно ценного.

- никогда
- очень редко

- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе раньше.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

Обработка результатов теста:

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

«никогда» – 0 баллов;
«очень редко» – 1 балл;
«иногда» – 3 балла;
«часто» – 4 балла;
«очень часто» – 5 баллов;
«каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту:

Опросник имеет три шкалы:

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
2. «Деперсонализация» (5 утверждений) – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений) – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Эмоциональное истощение проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к коллегам и пациентам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

Редукция профессиональных достижений проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет перекладывания обязанностей и ответственности на других людей, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

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

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Цель методики: диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Инструкция: прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». *Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — родители, воспитанники и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.*

Тест:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения я часто уделяю партнеру меньше внимания, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных:

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

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

Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. "Загнанность в клетку": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

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

Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

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

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

Интерпретация результатов:

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Освещаются следующие вопросы:

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

Теория для интерпретации

В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
- тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервозности, депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

- неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

- эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
- психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов							

Обработка данных:

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (–); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем - сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»:

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы:

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше – об имеющемся «выгорании».

Тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

Тест САН Разработан сотрудниками Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

1. Теоретический конструкт

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

2. Основные диагностические шкалы

- Самочувствие

Примеры пунктов:

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
7. Работоспособный	3210123	Разбитый

- Активность

Примеры пунктов:

3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
9. Медлительный	3210123	Быстрый

- Настроение

Примеры пунктов:

5. Веселый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
11. Счастливый	3210123	Несчастный

Следовательно можно отметить, что представленные шкалы являются дихотомическими.

3. Область применения теста

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

4. Процедура

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

ТИПОВАЯ КАРТА МЕТОДИКИ САН

Фамилия, инициалы _____ Пол __ Возраст _____
Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный

5. Веселый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

Ключ к тесту

- Вопросы на *самочувствие* – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на *активность* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на *настроение* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: *индекс 3*, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним *индекс 2* – за 2; *индекс 1* – за 3 балла и так до *индекса 3* с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (*внимание*: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

- самочувствие – 5,4;
- активность – 5,0;
- настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения *самочувствия* и *активности* по сравнению с *настроением*.

Приложение № 3

Памятка педагогу «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): как заметить, как предупредить?»

Первичная самодиагностика

чувство постоянной усталости, эмоционального и физического истощения, которое не проходит даже после отдыха;
неудовлетворенность работой;
сомнения в своей профессиональной пригодности и компетенциях;
нежелание общаться с начальством, коллегами, воспитанниками, их родителями;
отстраненность;
ощущение, что «вокруг тебя одни дураки»;
бессонница, головные боли, изменение веса, сонливое состояние;
снижение чувствительности – пропадает острота зрения, слуха, тактильных ощущений;
в социальном спектре появляется равнодушие, пассивность, которые часто сменяются раздражительностью;
эмоциональная неуравновешенность, повышенное чувство тревоги, страха, частые нервные срывы;
ощущение, что работа становится тяжелее;
сознательное нарушение графика работы (уход либо регулярное желание уйти раньше времени, попытки уединиться);
нежелание принимать решения, брать ответственность и проявлять какую-либо инициативу;
употребление алкоголя, психостимуляторов, увеличение потребления кофе и сигарет.

Профилактика СЭВ

Профилактикой развития выгорания могут быть: качественный отдых, внеплановый отпуск или переструктурирование деятельности. При эмоциональной напряженности будет очень полезно посещение психолога или психотерапевта.

При начальной стадии профессионального выгорания следует больше внимания уделять своему эмоциональному состоянию и брать паузу, когда есть ощущение, что руководитель, коллеги или родители воспитанников требуют невозможного, срываются на негатив, пытаются переложить ответственность

Что делать

1. Прежде всего, необходимо осознать и дать имена всем своим негативным эмоциям: усталость, злость, грусть, обида, раздражение и т.д.

2. Четко сформулировать причины появления этих чувств: «Я злюсь, потому что «воспитанник проявляет равнодушие к моим требованиям», «Этот родитель (коллега, руководитель) меня раздражает, потому что выдвигает невыполнимые требования».

Важно обойтись без оценочной лексики в адрес того, на кого направлены негативные эмоции («наглый», «зажравшийся», «самодовольный» и т.д.).

3. В выбранной деятельности необходимо полностью убрать всю идеализацию, разделить объективные обстоятельства и субъективное восприятие условий работы.

Чем меньше внутреннее несоответствие, тем меньше ожиданий и разочарований. Главное – правильно расставлять приоритеты. Ни один проект не должен становиться важнее сна, еды и полноценного отдыха, если не приносит глубочайшего удовлетворения.

Памятка педагогу «Помоги себе сам»

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
- "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте,
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

6. Рефрейминг

(Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

«Рекомендации для руководителей ДОО по созданию и поддержанию благоприятного эмоционального климата в коллективе»

Профилактика СЭВ должна быть комплексной и вестись в разных направлениях.

Руководитель может помочь своему подчиненному в этом нелегком деле - борьбе с эмоциональным выгоранием.

1. Предельно четко разъяснить каждому сотруднику его место в структуре,

функции, права и должностные обязанности.

2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.

3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом, предотвращается одно из главных проявлений СЭВ - ощущение бессмысленности работы.

4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.

5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.

6. Обсудить с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.

7. Создать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, поменять комплектацию кадров с учетом особенностей психологической совместимости).

8. Сделать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оказывать помощь вновь назначенным молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.

10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.

11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

12. При этом для руководителя не менее важно заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития СЭВ у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др. Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Приложение № 4

Примерный конспект проведения круглого стола «Мои ценности, мои ресурсы»

Педагог – психолог

Уважаемые коллеги, сегодня мы продолжим разговор об эмоциональном выгорании педагога. «Синдром профессионального выгорания» - процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера.

Всем известно, что в кризисной ситуации нам нужна защита, опора, подпитка жизненных сил.

Сделаем небольшое упражнение. Встаньте пожалуйста в круг, повторяйте за мной и выполняйте движения.

Мир дому моему (руки уголком над головой)

Мир сердцу моему (руки на сердце)

Мир друзьям моим (руки в стороны)

Мир всей Вселенной (руки в стороны, плавные махи в разные стороны)

Теперь пройдите за стол, предлагаю вам выполнить творческое задание: перед каждым из вас лист с изображением дерева с корнями и мощным стволом и раскидистыми ветвями. Представьте себе, что это – дерево вашей жизни. Подумайте, дорисуйте, чего на ваш взгляд не хватает вашему дереву (может быть солнца над ним, родника в глубине под корнями – пофантазируйте), подпишите части рисунка, руководствуясь следующими установками:

- корни – то, что вас питает, дает вам силы для роста...
- ствол – то, на чем держится ваша жизнь, ее ценности, ее смысл...
- большие ветки и веточки – это ваши цели, чего вы хотите добиться в жизни...
- листья – это ваши хорошие качества, то, что помогает вам в жизни...
- цветы на дереве – ваша уникальность, ваши мечты...

Творческое задание выполняется под музыку К. Франсуа «Мой путь».

После того, как участники закончили выполнять задание, происходит обсуждение:

- как мои ценности определяют мой выбор?
- чего я хочу добиться в жизни?
- что меня наполняет ресурсами?
- в чем я нахожу опору в трудные моменты?
- как я вижу путь своего профессионального становления?

В заключение выполняется упражнение «Птицы - пожелания».

Педагог- психолог:

- давайте наделим наши деревья птицами – пожеланиями коллегам.

Инструкция: из белых листов вырезаются фигуры маленьких птичек, на которых педагоги пишут свои пожелания другим и дарят по своему усмотрению коллегам. Коллеги приклеивают птиц на своё «Дерево жизни».

Подведение итогов мероприятия.

Приложение № 5

Арт – терапевтическое упражнение «Звезда чувств» (автор Удо Байер)

Цель: уточнение эмоционального словаря, осознание чувств, называние и формулирование на языке чувств.

Упражнение проводится подгруппами (до 10 человек)

Материалы: листы А2 или А3 акварельной бумаги (или бумаги для черчения) с изображенным готовым кругом, разделенным на 8 или 16 секторов на каждого участника, список чувств, ручка и лист для составления личного списка чувств; акварельные краски или гуашь, пастель, кисти, вода, палитра; музыкальное сопровождение.

Педагог – психолог

Уважаемые коллеги, приходилось ли вам сталкиваться с такими ситуациями, когда вы затруднялись понять свои чувства, или понять причину появления чувства?

Предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется «Звезда чувств», которое направлено на уточнение эмоционального словаря, осознание чувств, называние и формулирование на языке чувств.

Сначала поговорим о чувствах и эмоциях (на основе м/м презентации).

Если сравнить эмоции с погодой, то чувства – это климат.

1.Функции эмоций и чувств:

приспособительная;
сигнальная;
оценочная;
регуляторная;
коммуникационная.

2.«Грамматика» чувств

- Часто не понимаем причину возникновения того или иного чувства
- Чувства нельзя измерить
- Воздействие чувств многосторонне и многомерно (тело,

поведение, мышление).

- Не прожитые чувства остаются в теле человека.
- Чувства амбивалентны (двойственны) и парадоксальны

Эмоции, которые разрешали или запрещали испытывать вам в детстве, формируют в дальнейшем привычный эмоциональный фон («климат»), с которым будет жить человек.

3. «Краны эмоций»

- Базовые чувства: радость, страх, печаль (грусть), злость (гнев).
- Когда какой-то кран «перекрыт» (запрещено выражать это чувство) – то он найдет себе выход через другой «кран». Например, подавленная злость будет маскироваться под грусть и печаль, или радость.

4. Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите свой личный список чувств.

Возьмите какое - то чувство и поищите ему противоположное (именно для вас).

Составьте по меньшей мере 10 пар чувств.

Не существует таких противоположностей, которые были бы верными для всех, есть только собственные, очень личные пары противоположных чувств.

Для кого то противоположностью отчаяния будет защищенность, для кого то свобода, ярость или любовь. Нет правильного или неправильного

Подумайте, как отличить чувства от мыслей, телесных ощущений. Догадок, предположений?

Вариант списка чувств:

	Базовые эмоции	
	по Полу Экману:	по Изарду
Любовь	Радость	1. Удовольствие – радость
Ненависть	(довольство)	2. Интерес-возбуждение
Радость	Удивление	3. Удивление – испуг
Грусть	Печаль (грусть)	4. Горе – страдание
Гнев	Гнев	5. Гнев – ярость
Страх	Отвращение	6. Страх – ужас
Уверенность	Презрение	7. Отвращение – омерзение
Стыд	Страх	8. Стыд - унижение
Спокойствие		
Обида		
Зависть		
Интерес		

5. Возьмите лист с изображением круга с секторами. На краю секторов напишите названия чувств так, чтобы сектора, лежащие напротив, содержали полярные пары.

Раскрасьте каждое поле: попробуйте сначала выразить каждое чувство одним цветом. Если трудно подобрать цвет, попробуйте посмешивать краски на палитре и найти нужный вам оттенок.

Воздержитесь от рисования символов.

Выбор цветов – не что-то долговременное. В другой ситуации в другое время чувства и цвета могут оказаться другими.

6. Обсуждение:

- какое чувство было проще всего обозначить цветом, какое сложнее?
- какие чувства для вас являются наиболее приятными/неприятными (притягивающими/отталкивающими)?
- знакомыми/незнакомыми?
- часто/редко испытываемыми?
- подумайте, хотелось бы что-то изменить в рисунке или добавить?
- что нового вы узнали из этого упражнения?
- что удивило? Какие были инсайты?

Дома при желании вы можете раскрасить фон вашей звезды чувств в цвет того чувства, которого хочется, чтобы в жизни было больше; заполнить оставшиеся сектора (дополнить список чувств), раскрасить их.

Приложение № 6.

Описание игр игровой интерактивной технологии «Мозартика»

Авторы разработчики игровой технологии «Мозартика»: математик, художник-дизайнер - Полина Руссавская и искусствовед, кандидат педагогических наук - Елена Бондаренко.

Все игры «Мозартики» являются играми без правил, они основаны на спонтанной мотивации, обеспечиваемой красочностью, привлекательностью и необычным дизайном игрового поля и набора фантазийных фигурок, и свободном полете фантазии, которую «Мозартика» активизирует и побуждает работать с глубоким творческим подъемом.

Фигурки, входящие в игровой комплект, насыщены специально разработанными образными ассоциациями. Эти образные ассоциации берут свое начало в мировом изобразительном искусстве и адаптированы с учетом законов восприятия для использования в играх нового направления — «Мозартики».

ВИТРАЖИ

Методика используется в форме настольной игры, которая позволяет играющему построить динамичную цветовую модель своего внутреннего эмоционального состояния и настроения.

10 игровых прямоугольных полей, каждое из которых имеет свою определённую гамму из 4-х цветов и изображение в виде конструкции из цветных геометрических фигур с ярко выраженными границами и наличием свободных белых участков плоскости, для разграничения цветных фигур и свободных белых участков используются золотой и серебряный цвета. Поля можно комбинировать друг с другом различными способами, особенно если играют несколько человек.

979 фигурок различных цветов, позволяющих создать и гармоничную, и контрастную, и комбинированную по отношению к цветовой гамме выбранного игрового поля композицию, всего по 89 фигурок каждого из 11-ти цветов: лимонно-жёлтый, золотисто-жёлтый, оранжевый, красный, тёплый розовый, сиреневый, тёмно-синий, голубой, изумрудный, травяной зелёный, зелёный «майская зелень». Используются круговые, прямоугольные и треугольные геометрические формы.

Образный строй и художественный язык игры

Игра основана на образе Витража – окна из цветных стёклышек, позволяющего видеть окружающее в разных красках и в зависимости от цвета, форм и композиции стёклышек создавать определённый эмоциональный настрой.

Главное свойство образного ряда этой игры – *все игровые элементы наряду с цветовой яркостью обладают позитивно-эмоциональной и образно-ассоциативной яркостью*. Чёткие геометрические формы соответствуют выразительности и контрастности цветовой палитры.

Цветовой спектр игры специально разработан на основе классического цветового спектра, но с серьёзной корректировкой, учитывающей воздействие тех или иных цветов на внутренний мир человека.

Развитие игры - от слабо выражаемых и различаемых предпочтений тех или иных цветовых форм среди фигурок и на исходном игровом поле к построению целостной композиции. Поначалу играющий просто заполняет игровое поле цветными треугольниками, прямоугольниками, кругами и т.д., которым отдает предпочтение, постепенно он научается решать две задачи:

Создание фигуративного или абстрактного образа, ассоциативно связанного с его эмоциональным состоянием (плывущий кораблик, цветы в вазе, человек, дома, деревья, улица, узор, и т.д.).

Соответствующее эмоциональному состоянию цветное раскрашивание созданного образа, причем спектр выражаемых эмоций становится явно шире.

Психологическая структура игры

В процессе игры играющий создаёт в своих представлениях новое образное пространство, ассоциативно связанное с его собственным образно-цветовым видением мира.

Проекцией этого создаваемого образного пространства является выкладываемая во время игры образная картина-композиция. Играющий не просто выкладывает её из фантазийных фигурок на игровых полях – он проживает и проигрывает различные социотипические сюжеты, связанные с чувствами, эмоциями, настроением, мечтами, воспоминаниями, переживаниями и т.д.

В создаваемом во время игры образном пространстве происходит личностно значимое взаимодействие с психосемантикой цвета. В многочисленном разноцветном наборе полей и фигурок играющие легко находят средства для выражения своих эмоций, своего настроения и с удовольствием строят разнообразные эмоционально окрашенные композиции.

ТУМАНЫ- ОБРАЗ МИРА

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Задачи: определение и осознание играющим своего внутреннего эмоционального состояния; развитие навыков позитивно-конструктивного взаимодействия со своими эмоциями.

Особенность методики: игра «Туманы», используя механизм визуализации как способ обращения к глубинным структурам личности играющего, объективирует внутреннее эмоциональное состояние и настроение через построение и осознание играющим динамичной образно-цветовой модели на основе механизма ассоциативного взаимодействия с цветами времён года.

Фантазийные фигурки

496 фигурок - это трапеции, круговые элементы и «палочки», раскрашенные пятнами осенних цветов; трапеции, круговые элементы и «палочки», раскрашенные пятнами зимних цветов; трапеции и круговые элементы и «палочки», раскрашенные пятнами весенних цветов; трапеции, круговые элементы и «палочки», раскрашенные пятнами летних цветов. Фигурки каждого сезона имеют свою гамму из 15-ти цветов, характерных для данного сезона. Из этих 15-ти сезонных цветов составлены обладающие наибольшей выразительностью 24 цветовых сочетания по 5 цветов. Соответственно, каждая фигурка – это маленькая композиция из 5-ти цветовых пятен (исключение - палочки», на каждой «палочке» из-за её узкости всего 2 цветовых пятна).

Образный строй и художественный язык природы

Игра основана на образе Природы, меняющейся в зависимости от времени года, в сочетании с образами окна, открытого в мир, и птички, смотрящей в небо.

Единичные элементы образного ряда – сочетания живописных пятен, характерные для сезонной окраски природы. Геометрические формы достаточно мягко обрамляют сочетания живописных пятен.

Цветовой спектр игры специально разработан на основе цветового анализа картин русской пейзажной школы, в которых ярко переданы выраженность многообразия сезонной палитры и сезонный эмоциональный настрой.

Развивающая направленность игры

Игра является развитием темы, заявленной в игре «Витражи» (психосемантика цвета, выраженность через образы птички и окна, открытого в мир), но на более высоком витке спирали развития.

Играющий научается строить цветовую модель своего эмоционального состояния, но эта модель уже имеет сложные составляющие – это фигурки с живописными пятнами, в каждом из которых реализована та или иная цветовая комбинация, ассоциативно связанная с конкретным природным сезоном.

Научается ассоциативно связывать свое эмоциональное состояние с настроением природы, в организации этой связи ему помогает имеющаяся в каждом из 4-х вариантов сезонно окрашенного игрового поля (открытого в мир окна) сезонно настроенная птичка. В игровом материале заложена возможность для выражения разнообразных оттенков эмоционального состояния, которые подчас вообще сложно вербализовать.

Психологическая структура игры

В процессе игры играющий создаёт в своих представлениях новое образное пространство, ассоциативно связанное с его собственным образно-цветовым видением мира и его собственным эмоциональным восприятием природы.

Проекцией этого создаваемого образного пространства является выкладываемая во время игры эмоционально окрашенная образная картина-композиция. Играющий не просто выкладывает её из фантазийных фигурок на игровых полях – у него возникают образы-чувства, образы-эмоции, образы-настроения, образы-фантазии т.д.

В создаваемом во время игры образном пространстве происходит личностно значимое взаимодействие с психосемантикой сезонных цветов. Выкладывая абстрактные или фигуративные образы, ассоциативно связанные с определённым временем года, сюжетно и ассоциативно связанные с птичкой, растительными элементами, окном и небом, играющие выражают свои эмоции, своё настроение.

ОБРАЗ МИРА – ГОРОДОК

Методика используется в форме игры, которая позволяет играющему построить свою модель организации пространства в целях личностной самореализации и развития межличностных коммуникаций.

4 игровых поля, каждое из которых может быть выбранным ландшафтом или фрагментом панорамного ландшафта. Каждое из игровых полей имеет свои доминирующие ландшафтные черты: крепостной холм над рекой, окружённая рекой низменность, полуостров и цепь островов, берега речной долины. Любое игровое поле может служить продолжением любого другого игрового поля, если соединить их боковые стороны – таким образом, из игровых полей можно образовать 60 различных панорамных ландшафта разной протяжённости.

276 фантазийных фигурок трёх пространственно ориентированных категорий: «близь» (на одной фигурке одно здание), «среди» (на одной фигурке несколько зданий), «даль» (дальний пейзажный вид). Тематика фигурок охватывает разнообразие городских улиц и сооружений типичного русского городка – храмы, кремлёвские башни, малоэтажные дома разных стилей и разного времени, причём как архитектурные памятники, так и дома рядовой застройки, торговые ряды, деревья, палисадники, мостики, фонари и др.

Образный строй и художественный язык игры

Объединение мифологического образа Града небесного и исторического образа небольшого старинного городка в контексте сомасштабной человеку городской застройки.

Яркий, нарядный, декоративный и самобытный образный ряд по мотивам творчества и с использованием особенностей стиля пейзажистов «владимирской школы».

Развивающая направленность игры

Сначала играющий достаточно свободно размещает несколько домиков, которые ему больше всего нравятся либо своим внешним видом, либо своим назначением (жилой дом, башня Кремля, торговые ряды и т.д.). Привязка к пространству поначалу носит

достаточно поверхностный характер (мостик через речку, какой-то домик поближе, какой-то домик у самой речки и т.д.). Это начальное поселение (семейство приглянувшихся домиков), как правило, состоит из малого количества элементов и имеет достаточно простую структуру. Постепенно это поселение разрастается и приобретает сложную структуру города. Этот город уже имеет разнообразные отношения с пространством и, самое главное, отражает индивидуальный характер личностной активности ребёнка. Играющий строит город как архитектор – прежде всего организовывая и преобразовывая пространство, причем эти операции с пространством отражают его личностные особенности (главная задача архитектуры – организация пространства).

Психологическая структура игры

В процессе игры играющий создаёт в своих представлениях новое образное пространство, ассоциативно связанное с архетипическим образом Города.

Проекцией этого создаваемого образного пространства является выкладываемая во время игры образная картина-композиция. Играющий не просто выкладывает её из фантазийных фигурок на игровых полях – он проживает и проигрывает такие социотипические сюжеты, как двор, улица, исторический центр, строительство, взаимоотношения с социумом, взаимоотношения творчества и упорядоченности, взаимоотношения направленности и деятельности, будни, праздники и др.

В создаваемом во время игры образном пространстве происходит личностно значимое взаимодействие с такими аспектами образа Города, как непрерывное стремление вверх и вширь, особое структурирование пространства, концентрация ресурсов и ценностей, культурное притяжение к некоему центру, эмоциональное напряжение, свобода, поиск, становление личности.

ОБРАЗ МИРА – УСАДЬБА

Методика используется в форме игры, которая позволяет построить свою модель гармоничных взаимоотношений с природой и социумом и определить своё место и свою роль в этих взаимоотношениях.

4 игровых поля, каждое из которых может быть выбранным ландшафтом или фрагментом ландшафта. Каждое из игровых полей имеет свои доминирующие ландшафтные черты. На одном поле доминирует река, на другом поле – дорога, на третьем поле - река и дорога «на равных», на четвёртом поле наличие рек и дорог сведено к минимуму (хуторок). На каждом поле есть своё культурное наследие прошлого, своя «руина», представляющая собой некую довольно обобщённого

характера постройку усадебно-парковой архитектуры. Игровые поля легко объединятся в ландшафты, самые разные по форме и виду, - всего около 300 вариантов.

204 игровых фигурки с условными изображениями природных, архитектурных и комбинированных элементов. Тематические группы изображений: садово-луговые элементы - разнообразные цветы, травы, заросли, луга, поля, полянки, прудики, болотца и т.д.; строения - мельницы, колодцы, жилые дома и пристройки к ним, за счёт которых дома могут активно «разрастаться»; деревья «по одиночке»; функциональные элементы «привязки» к ландшафту, связанные с сохранением, развитием или преобразованием ландшафта – всевозможные мостики, мостки, брёвнышки, дощечки на камешках, различные скамейки, фонтаны, вазоны, дорожки, ступеньки, горизонтальные и вертикальные клумбы.

Образный строй и художественный язык игры

Объединение мифологического образа райского сада и исторического образа деревенской усадьбы в контексте естественного деревенского пейзажа.

Обладающий сильным эмоциональным воздействием яркий, темпераментный, порывистый образный ряд по мотивам творчества и с использованием техники мазка Ван Гога.

Развивающая направленность игры

Сначала играющий выбирает понравившийся домик, к нему добавляет садик, мостик, скамеечку, но постепенно сюжет «дом-сад» все больше расширяется, обогащается, локализуется и привязывается к исходному пространству и, самое главное, встраивается в более общую структуру – экосоциальную систему, объединяющую природное пространство и социум.

Психологическая структура игры.

В процессе игры играющий создаёт в своих представлениях новое образное пространство, ассоциативно связанное с архетипическим образом Усадьбы (Сада, Природы, Провинции).

Проекцией этого создаваемого образного пространства является выкладываемая во время игры образная картина-композиция. Играющий не просто выкладывает её из фантазийных фигурок на игровых полях – он проживает и проигрывает такие социотипические сюжеты, как жизнь в доме, семье, взаимоотношения с семьей, соседями, будни, праздники и т.д.

В создаваемом во время игры образном пространстве происходит личностно значимое взаимодействие с такими аспектами образа Усадьбы, как близость к земле, к почве, к источнику жизни, энергии, силы, стабильность, выносливость, восстановление, обновление, успокоение, умиротворённость.

ОБРАЗ МИРА – ДОРОГА В КОСМОС

Методика используется в форме игры, которая позволяет играющему выстроить свой символически-обобщённый образ космоса (мира), своих взаимоотношений с миром и его элементами.

Восемь игровых полей, которые можно переставлять и по-разному комбинировать.

На условно «верхних» полях - изображения космического пространства.

На условно «нижних» полях - изображения ландшафтного пространства планеты и небесного пространства. Иногда дети делают «верхние» поля «нижними», объявляя их, например, «подземным миром». В любом случае эта трёхчастная модель мира служит стартовой площадкой для символического игрового общения внутреннего мира ребёнка с космосом и построения своего космического мира.

Всего 444 фигурок. Фигурки можно условно разделить на четыре группы:

- «космическая» геометрия с яркими цветовыми переливами, переходами, контрастами (геометрические формы образованы из правильных треугольников);
- «космические по духу» пейзажи (геометрические формы специально подобраны для того, чтоб пейзажи выглядели динамичными);
- арочные конструкции (геометрические формы специально подобраны для выстраивания объектов, растущих «вверх» - в частности, для башен и ракет);
- мелкие вспомогательные - кружки, прямоугольнички, небольшие трапеции.

Образный строй и художественный язык игры

Объединение архетипического мифологического образа трёхчастного мира и элементарных астрономических представлений.

«Космическая» светящаяся яркость и необычность цветовых комбинаций, вызывающих позитивные ощущения приподнятости, одухотворённости, отрыва от приземлённости.

Развивающая направленность игры

Даже выкладывая стереотипные объекты, играющий очень быстро начинает отходить от стереотипов, увлекаясь игрой с цветом и светом. Как правило, возможны три направленности игровых построений, все в рамках сюжета с действием или без действия:

- «обживание» пространства;
- построение объектов (в рамках сюжета, преимущественно замкнутых);
- смешанный (пространственно-объектный) вариант.

Постепенно, от игры к игре, происходит построение целостной модели, обобщающей внутренний личностный космос играющего, его модель мира – Космоса и их взаимоотношения.

Для реализации этой обобщающей целостной модели играющий все дальше и дальше уходит от стереотипов, активно используя свое творческое воображение.

Приложение № 7

Примерное перспективное планирование цикла практических занятий, тренингов

Цель: оказать эффективную психологическую помощь педагогам в укреплении психического здоровья и поддержании позитивного личного самочувствия.

Цикл практических занятий рассчитан на 16-20 часов (8-10 занятий)

Режим проведения – один раз в неделю, один раз в месяц, или каждый день в течение двух недель.

Занятия проводятся подгруппами 10-12 человек.

Цикл занятий целесообразно проводить два раза – зимой (январь) и в конце учебного года (май-июнь).

№ п/п	Форма занятия	Длительность	Оборудование	Перечень заданий и упражнений
1	Круглый стол с элементами арт-терапии «Мои ценности, мои ресурсы»	1,5 часа	На каждого участника листы бумаги с изображением дерева с корнями, цветные карандаши, ножницы, цветная бумага, клеящие карандаши.	Упражнение «Мир» Упражнение «Дерево жизни» Обсуждение ценностей и ресурсов. Упражнение «Птицы – пожелания»

2	Арт – терапевтическое упражнение «Звезда чувств»	1, 5 часа	Презентация «Наши эмоции и чувства». На каждого участника листы бумаги с изображением круга, разделенного на сектора (8-16), ручка шариковая, кисточки, краски акварельные или гуашь	Просмотр и обсуждение презентации, Выполнение упражнения «Звезда чувств» (автор Удо Байер)
3	Практическое занятие с элементами сказкотерапии	2 часа	Бланки опросника «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) на каждого участника.	1. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак) 2. Упражнение «Расскажи о своём состоянии». 3. Разминка «Вперед 4 шага» 4. Чтение и обсуждение «Сказка для педагогов» - автор Т.Зинкевич-Евстигнеева 5. Дыхательное упражнение «4-7-8» 6. Рефлексия 7. Подведение итогов
4	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) Игра мозартики «Витражи»	1. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» САН (заполнение протокола) - начало и конец занятия. 2. Упражнение «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия. 3. Упражнение «Диафрагмальное дыхание» 4. Упражнение Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. 5. Интерактивная игра мозартики «Витражи». 6. Рефлексия.
5	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) Аудиозапись музыки для релаксации.	1. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» САН (заполнение протокола) - начало и конец занятия.

			Карточки игры «Сокровищница жизненных сил» Видеоролик упражнения «Аплодисменты»	2. Упражнение «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия. 3. Дыхательное упражнение «Дыхание по квадрату» 3. Упражнение «На берегу моря» (медитация на образе). 4. Упражнение «Аутогенная тренировка». 5. Игра «Сокровищница жизненных сил» Т. Зинкевич-Евстигнеева. 6. Упражнение «Аплодисменты». 7. Рефлексия.
6	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки для игры «Волшебная страна чувств», цветные карандаши. Аудиозапись музыки для релаксации. Игра мозартики «Туманы»	1. Игра на исследование психоэмоционального состояния «Волшебная страна внутри нас» - авторы Т.Грабенко, Т.Зинкевич-Евстигнеева, Д.Фролов. 2. Упражнение «Аутогенная тренировка». 3. Дыхательные упражнения для повышения энергетики. 4. Интерактивная игра мозартики «Туманы» 5. Рефлексия. 6. Подведение итогов.
7	Практическое занятие «Освоение метода рефрейминга»	2 часа	Презентация «Метод рефрейминга»	1. Просмотр презентации «Метод рефрейминга». 2.Задание «Пары слов» 3.Упражнение «Перевод недостатков в достоинства» 4. Упражнение «Зато» 5. Рефлексия.
8	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) Аудиозапись музыки для релаксации. Игра мозартики «Усадьба»	1. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» САН (заполнение протокола) - начало и конец занятия. 2. Упражнение «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия. 3. Упражнение «Живой круг» 3. Дыхательные упражнения для снятия стресса.

				4. Интерактивная игра мозартики «Усадьба» 5. Рефлексия. 6. Подведение итогов.
9	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) Аудиозапись музыки для релаксации. Игра мозартики «Городок»	1. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» САН (заполнение протокола) - начало и конец занятия. 2. Упражнение «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия. 3. Дыхательные упражнения для повышения энергетики. 4. Интерактивная игра мозартики «Городок» 5. Рефлексия. 6. Подведение итогов.
10	Тренинг саморегуляции	2 часа	Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) Аудиозапись музыки для релаксации. Игра мозартики «Дорога в Космос»	1. Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния» САН (заполнение протокола) - начало и конец занятия. 2. Упражнение «Расскажи о своем состоянии» - начало и конец занятия. 3. Медитация на образе «Роза» 4. Интерактивная игра мозартики «Дорога в космос» 5. Рефлексия. 6. Подведение итогов.
11	Итоговое занятие «Чему мы научились?»	1 час	М/м презентация. Листы бумаги с изображением 3-литровой банки «Банка ресурсов» Памятки для педагогов «Идеи приятностей»	1. Мультимедийная презентация и обсуждение на тему : «Чему мы научились на практических занятиях и тренингах по профилактике СЭВ.» 2. Заполнение «Банки ресурсов» 3. Упражнение «Да!»

Приложение № 8

Примерные конспекты практических занятий, тренингов по профилактике СЭВ

Тренинг саморегуляции (занятие № 4)

Материалы.

Бланки теста САН (самочувствие, активность, настроение) (см.стр.34 данной методразработки). Коврики на каждого участника, игра мозартики «Витражи».

Число участников 8-10 человек.

Место проведения – музыкальный зал.

Конспект тренинга.

1. Приветствие участников. Упражнение «Необычное рукопожатие»

Уважаемые коллеги, чтобы настроиться на работу, начнем наш тренинг с приветствия.

Но оно будет необычным. Сейчас я включу музыку на 2 минуты. Как только зазвучит музыка, вы должны пожать руки как можно большему числу людей за это время, и определить чемпиона по рукопожатию (определяет наблюдающий ведущий); поздороваться двумя руками с двумя участниками одновременно, так, чтобы руки все время были в работе: опустить руку разрешается только тогда, когда найдется тот, кто тоже готов поздороваться. Пожать руки друг другу должны все участники группы. Выполняется без слов; побродить по комнате, приветствуя каждого встречного - пожимая руку и называя свои имена.

Победителю – аплодисменты.

2. Теперь прошу вас взять на столе бланк «Самооценка физического и психологического состояния» и заполнить его.

Поделитесь пожалуйста своим самочувствием (обсуждение)

В конце тренинга мы вернемся к этому бланку.

3 – 4 п. Упражнение «Диафрагмальное дыхание», упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону».

Следующие упражнения будет удобно выполнять лежа на полу на спине.

Попрошу участников тренинга разойтись по залу и лечь на спину на приготовленные коврики.

▼ Диафрагмальное дыхание.

Диафрагма – самая большая мышца организма. Она находится прямо под ребрами, примыкает к органам пищеварения и легким, отделяя органы дыхания от органов ЖКТ. У нас у всех смешанный тип дыхания — грудной и диафрагмальный.

Сделав глубокий вдох вы убедитесь в том, что при вдохе и выдохе задействована грудная клетка и двигается живот.

Дыхание процесс бессознательный. При этом мы можем вполне сознательно отмечать изменения самочувствия, когда кислорода резко не хватает. Наступает вялость, сонливость, может начаться головная боль. При нехватке кислорода в организме могут начаться серьезные проблемы.

Чем полезно диафрагмальное дыхание:

повысит вентиляцию легких (так как задействуется весь их объем),

– улучшит кровоснабжение мозга,

– снимет мышечное напряжение в области живота и таза (а это в свою очередь поможет бороться со стрессом),

– насытит кровь кислородом,

– улучшит работу органов пищеварения.

Выполним сеанс диафрагмального дыхания в позе лежа на спине:

– мышцы живота в процессе упражнений должны оставаться расслабленными;

– левую руку положите на грудь, правую – на живот (в районе пупка);

– делайте вдохи средней глубины и выдохи дольше вдохов;

– двигаться при дыхании должна только правая рука (которая на животе);

– важно следить за тем, чтобы движения живота осуществлялись за счет движения воздуха.

Дышите хорошо и будьте здоровы!

Следующее упражнение, которое поможет вам для снятия стресса, тревоги, избавит от бессонницы, называется ▼ «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону».

В чем смысл упражнения? После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение. Вы получаете возможность влиять на эмоциональное переживание и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений.

Во время выполнения техники доктор Джекобсон советует с максимальным усилием напрягать каждую мышцу на 5-10 секунд, а после – на 15-20 секунд сосредотачиваться на возникающем в мышце ощущении расслабления. Очень важно, чтобы вы изначально научились определять чувства напряжения и расслабления и различать их. Для расслабления характерны ощущения тепла и приятной тяжести в мышцах, а также чувства отдыха и последующее состояние психологической расслабленности.

В процессе выполнения упражнений на прогрессивное расслабление очень важно прислушиваться к организму. Во время напряжения и расслабления мышц нужно следить за ощущениями и сравнивать их друг с другом. Вы можете почувствовать дрожь, покалывание, тепло. Не следует напрягать мышцы до ощущения боли.

Упражнение займет примерно 15 минут.

Прошу вас закрыть глаза, убрать из головы все посторонние мысли и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Теперь можно приступать к

последовательному напряжению и расслаблению разных групп мышц. (включается тихая спокойная музыка).

Ведущий спокойно зачитывает инструкцию.

расслабление мышц рук (4-5 минут)

Устройтесь поудобнее.

Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти,

предплечья — разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — держите. Разожмите кулак, попытайтесь

достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

Повторите все левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.

Сожмите пальцы обеих рук в кулак.

Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья.

Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса.

Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения.

Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредоточивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

Повторите то же самое левой рукой.

Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения. Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните

руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях.

Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения. Теперь попытайтесь полностью

расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления.

Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Руки расслабленные и тяжелые... расслабленные и тяжелые.

Расслабление мышц лица (4-5 минут)

Наморщите лоб, поднимите брови.

Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.
Сдвиньте брови и отметьте напряжение.
Расслабьте и разгладьте брови.
Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение... и расслабьтесь, не открывая глаз.
Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.
Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей.
Расслабьтесь, чуть-чуть приоткройте рот.
Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощущайте напряжение языка...и расслабьте,
опустив язык.
Округлите губы, как будто вы хотите произнести букву “о”, расслабьтесь.
Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.
Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабьтесь полностью.
Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

Расслабление мышц шеи и спины (4-5 минут)

Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи.
Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.
Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение.
Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение.
Верните голову в исходное положение.
Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.
Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение.
Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.
Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой.
Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между
напряжением и расслаблением,
Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.
Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей
спине.
Спина тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло...

Расслабление нижней части тела (4-5 минут)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела.
Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре.
Расслабьтесь... Отметьте разницу в ощущениях.
Еще раз напрягите ягодицы и бедра.
Сохраняйте их в напряженном состоянии.
Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите

напряжение икроножных мышц.

Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.

Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела.

Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.

Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам.

Ноги тяжелые и теплые.

Это упражнение можно использовать в качестве средства в борьбе с тревожностью и стрессом. Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: вы будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.

Теперь я попрошу всех подняться, пройти к столам и поделиться впечатлениями от упражнений.

5. Интерактивная игра мозартики «Витражи»

Уважаемые участники тренинга, перед вами красивая настольная игра из серии «Мозартика» - «Витражи», которая поможет проявиться вашим творческим способностям, доставит положительные эмоции.

Эта настольная игра необычна, в ней нет ограничений и привычных правил. В ней 10 игровых полей и почти тысяча фантазийных фигурок 11 цветов.

Представьте себе, что вы выглядываете в окно с цветными витражами. Какое игровое поле вы выберете? Создайте на нем свою цветную композицию, свой витраж. При создании композиции можно выходить за рамки поля. Если вы не можете определиться с выбором игрового поля, можно выложить свой витраж на столе или прямо на полу на ковре. Никаких рамок и ограничений в игре нет. Всё можно! Приступайте к творчеству!

На создание витражей примерно 20 минут.

Любование композициями, обсуждение: что чувствовали во время создания композиции.

6. Теперь прошу вас вернуться к вашим бланкам «Самооценка физического и психологического состояния» и заполнить его.

Поделитесь пожалуйста своим самочувствием (обсуждение).

Что вам понравилось в сегодняшнем тренинге?

Итоговое занятие № 11 «Чему мы научились?»

Материалы.

Мультимедийная презентация: ««Чему мы научились на практических занятиях и тренингах по профилактике СЭВ» (фото занятий, тренингов, продуктов творчества)»

Листы бумаги с изображением 3- литровой банки «Банка ресурсов»

Памятки для педагогов «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): как заметить, как предупредить?» «Помоги себе сам» «Идеи приятностей»

Место проведения: комната психологической разгрузки.

Число участников: 8-10 человек.

Конспект мероприятия

Приветствие участников

Просмотр и обсуждение презентации

«Чему мы научились на практических занятиях и тренингах по профилактике СЭВ» (фото занятий, тренингов, продуктов творчества)»

Упражнение «Заполнение «Банки ресурсов»»



Каждому участнику выдается лист А4 с изображением 3- литровой банки (Банка ресурсов).

Предлагается озвучить и записать не менее 10 способов, которые помогут улучшить настроение, успокоить или развеселить, наполнить энергией.

В помощь педагогам – на экране чек-лист идей приятностей.

ЧЕК - ЛИСТ «ИДЕИ ПРИЯТНОСТЕЙ»

Выпить чашку горячего чая/кофе/морса

Принять ванну с ароматной пеной

Сходить на сеанс профессионального массажа

Сделать укладку/макияж без повода и пойти гулять

Зажечь ароматическую свечу

Заказать доставку вкусной еды на дом

Прочитать любимую книгу или ту, которую давно откладывали

Переслушать любимый музыкальный альбом

Посмотреть комедию

Пойти в книжный магазин и купить новую книгу

Пойти в кафе

Поехать на ближайший пляж

Кататься на аттракционе

Сделать домашний лимонад

Пойти в клуб/бар
Выпить бокал вина
Разговаривать самому с собой
Испечь торт
Съесть мороженое
Собрать пазл
Маска для лица/рук/ног
Перебрать свою коллекцию
Сходить на флоатинг
Сделать маникюр/педикюр в салоне
Занятия йогой
Выспаться
Прогулка летней ночью
Подготовить сюрприз близкому человеку
Занятие хобби
Составить вишлист к своему дню рождения
Устроить пикник в парке
Завершить творческий проект
Провести время с ребенком или партнером
Завести дневник благодарности
Сходить на творческий мастер-класс
Пройти интересный онлайн-курс
Сделать что-то своими руками
Найти идею на Pinterest и воплотить ее в жизнь
Взять напрокат велосипед/самокат и покататься
Поучаствовать в благотворительности
Написать список своих достижений
Организовать и провести вечеринку
Прочитать книгу из неожиданной для вас области
Сделать подарок родителям
Купить новый парфюм
Раскрашивать картину по номерам
Спорт, который нравится
Устроить романтический вечер
Организовать большой семейный праздник
Провести время с детьми (если нет своих)
Процедуры у косметолога
Навестить бабушку/дедушку
Пойти в поход
Организация гардероба
Сходить в планетарий или обсерваторию
Сделать террариум
Придумать подарки для близких на праздники
Попробовать новое хобби
Позвать кого-нибудь на свидание
Посмотреть старые фотографии знакомых мест
Составить свое генеалогическое древо
Навестить школьных учителей
Петь в караоке
Посадить растение и ухаживать за ним
Продумать интерьер мечты
Поехать в другую страну
Поход в сауну/баню/хамам

Посетить веревочный парк
Испечь торт или пирог
Заняться своим стилем
Устроить фотосессию
Отдых от общения с кем-либо
Купить экзотический/незнакомый овощ или фрукт
Встретить рассвет
Купить и съесть снеки
Сделать молочный коктейль
Написать другу/знакомому, с которым давно не общались
Поход в лес с костром
Участие в обмене подарками
Пообедать с друзьями
Поездка в новый город
Заняться рукоделием
Попробовать приготовить новое сложное блюдо
Пересматривать фотографии
Надеть красивую домашнюю одежду
Нанести любимые духи
Сделать новую прическу или цвет волос
Составить список желаний или планов на будущее
Компьютерная игра
Планировать предстоящий праздник или отпуск
Взять выходной на работе
Устроить СПА на дому
Снять отель или дом на природе на пару дней
Поход на ярмарку или выставку
Заниматься садоводством
Завести блог и написать первый пост
Придумать, как творчески использовать/ переработать старые вещи
Сходить в ботанический сад
Играть с кем-то в настольные игры
Полет в аэротрубе
Устроить киномарафон
Предложить кому-либо помощь
Пойти на рыбалку
Уехать пожить за город
Испечь хлеб, печенье или пирожные
Купить себе подарок
Начать готовиться к Новому Году
Сделать что-то ностальгическое (побывать в местах детства, поиграть в игры)
Постелить свежее и красивое постельное белье
Устроить тематическую вечеринку
Создать доску в Pinterest
Попробовать новый вид чая или кофе
Организация пространства в доме
Покачаться на качелях
Перекрасить мебель
Приготовить домашнюю пиццу
Общение на тематическом форуме/сообществе
Потанцевать
Купить букет цветов
Расхламиться/избавиться от лишнего

Пойти в бассейн или аквапарк
Просмотр интересного видео
Медитация
Посетить культурное мероприятие: концерт, фестиваль, спектакль
Купить качественную вещь, которую давно хотелось

После заполнения «Банки ресурсов» участники делятся своими идеями.

Педагог – психолог:

Итак, закончился наш цикл занятий и тренингов профилактики СЭВ. Надеюсь, что полученные знания и навыки обязательно принесут вам пользу. Вместе с «Банкой ресурсов» каждый из вас получит памятки – напутствия: «Синдром эмоционального выгорания (СЭВ): как заметить, как предупредить?» «Помоги себе сам». А в заключение предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется коротко – «Да!»

Упражнение «Да!»

Участникам, сидящим в кругу, предлагается согнуть руки в локтях, направив ладони вперед и вверх. Затем педагог - психолог проговаривает инструкцию: «Мысленно возьмите в левую руку все то, что вы получили от занятий и тренингов, в правую — то, что было вашим собственным вкладом в работу. И когда я скажу: "Готово!", вы все одновременно соедините руки в громком хлопке и громко скажете: "Да!"»

Нужно сделать небольшую паузу, прежде чем скомандовать: «Готово!», чтобы у участников группы было время еще раз вспомнить и действительно сформулировать для себя то, что они «возьмут в руки», иначе у них останется некомфортное ощущение незавершенности работы. Нужно быть наблюдательным и интуитивным, чтобы зафиксировать момент готовности группы и не затягивать процесс.

Таким образом, процедура проходит в двух звуковых режимах: сосредоточенное молчание, затем громкое одновременное «Да!» с хлопком, и наступившая после этого громкого всплеска тишина. Этот контраст служит эффективным фоном завершения цикла занятий.



СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА

II ЕЖЕГОДНОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

ДЕФЕКТОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ В НАШИ ДНИ:
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Бакулевич Ольга Анатольевна

ВЫСТУПИЛ(А) С ДОКЛАДОМ ПО ТЕМЕ:

"Инновационные подходы к формированию положительной учебной
мотивации у детей с тяжелыми нарушениями речи"

Декан ФППК
Зав. кафедрой ДСП



В.М. Гребенникова
Е.А. Шумилова

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кубанский государственный университет»
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики



Дефектология и образование в наши дни: фундаментальные и прикладные исследования

Сборник материалов II ежегодной Международной
научно-практической конференции

(18-19 апреля 2023 года, г. Краснодар)

г. Краснодар - 2023

УДК 005
ББК 65.050
С56

Рецензенты: В.М. Гребенникова, доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Н.В. Горбунова, доктор педагогических наук, профессор,
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет»

Организатор: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Ответственный редактор: Е.А. Шумилова.

Редакционная коллегия: Т.А. Букирева, Е.Ю. Журавлева, Г.Н. Соломатина,
Т.И. Филиппиди, А.С. Яровая

ISBN 978-5-906302-64-9

Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Дефектология и образование в наши дни: фундаментальные и прикладные исследования» (18-19 апреля 2023 года, г. Краснодар). Краснодар: КубГУ, 2023 – 544 с. Текст: электронный

В сборнике представлены научные статьи участников II ежегодной Международной научно-практической конференции «Дефектология и образование в наши дни: фундаментальные и прикладные исследования» (18-19 апреля 2023 года, г. Краснодар). Публикуемые материалы освещают широкое поле актуальных проблем в системе специального образования: развитие инклюзивной формы образования в Российской Федерации и за рубежом; применение инновационных технологий обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях; содействие социализации и интеграции лиц с особыми образовательными потребностями в социокультурное пространство. Также поднимаются вопросы межведомственного взаимодействия в системе комплексной помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья; применения информационных технологий в специальном и инклюзивном образовании; подготовки кадров для работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями. Результаты исследований зарубежных и отечественных ученых могут представлять интерес для специалистов системы специального и инклюзивного образования, преподавателей, аспирантов, студентов, а также для широкого круга читателей, решающих практические и теоретические задачи образования, развития и социализации детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья.

ISBN 978-5-906302-64-9

Авторский коллектив, 2023
© Кубанский государственный университет, 2023
© Издательство КМАППКС, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

— Модель сотрудничества учителя-логопеда и инструктора по физической культуре в коррекционно-развивающем пространстве дошкольников с тяжелыми нарушениями речи <i>Абакумова Светлана Ивановна</i> <i>Пшиченко Анна Николаевна</i> <i>Харькова Елена Васильевна</i>	11
Особенности формирования нравственно-этической ориентации у младших школьников с ЗПР <i>Абауи Марта Муфид</i> <i>Кузма Левонас Прано</i>	18
Стиль общения и взаимодействия родителей с ребенком с умственной отсталостью и особенности его личностного развития <i>Антонян Элина Юрьевна</i>	24
Развитие речи учащихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках в начальной школе <i>Ануфриева Оксана Петровна</i>	30
Развитие творческих способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья во внеурочной деятельности в системе дополнительного образования <i>Ануфриева Оксана Петровна</i>	34
Внедрение инновационных технологий обучения детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в воспитательно-образовательный процесс детского сада <i>Артеменко Людмила Борисовна</i>	39
Применение нейропсихологического подхода для профилактики и коррекции нарушений пространственных представлений у дошкольников с легкой формой артикуляционной диспраксии на индивидуальных занятиях учителя-логопеда <i>Астемирова Анастасия Андреевна</i> <i>Шумилова Елена Аркадьевна</i>	44
Инновационные подходы к формированию положительной учебной мотивации у детей с тяжелыми нарушениями речи <i>Бакулевич Ольга Анатольевна</i> <i>Давыдова Наталья Николаевна</i>	54
Исследование фонематического восприятия у старших дошкольников с дизартрией <i>Безгуб Виолетта Вениаминовна</i> <i>Научный руководитель: Носова Наталья Викторовна</i>	58
Наставничество в системе работы профессиональной адаптации молодого специалиста в дошкольном учреждении <i>Беличенко Лилия Борисовна</i> <i>Матина Ольга Михайловна</i> <i>Вдовкина Марина Викторовна</i> <i>Шавва Людмила Владимировна</i>	65
К вопросу о развитии эффективных межличностных отношений в коллективе подростков с умственной отсталостью <i>Бенюх Диана Сергеевна</i> <i>Журавлева Елена Юрьевна</i>	72

УДК 373.24

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Бакулевич Ольга Анатольевна

E-mail: Olli9@bk.ru

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232»,
г. Краснодар, Россия
педагог-психолог

Давыдова Наталья Николаевна

E-mail: natalyadavydova11@gmail.com

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 232»,
г. Краснодар, Россия
учитель-логопед

Аннотация: В статье рассматривается опыт работы по формированию положительной учебной мотивации у детей 5–7 лет с тяжелыми нарушениями речи (общее недоразвитие речи) в группах компенсирующей направленности. Авторы делают краткую характеристику психологических особенностей эмоционально-личностной сферы детей с тяжелыми нарушениями речи.

В статье описано применение метода педагогических проектов, основанного на принципе системно-деятельностного подхода. Авторы представляют инновационный вид детской деятельности, включенный в педагогический процесс: создание детьми мультфильмов.

Ключевые слова: учебная мотивация, метод проектов, детская анимация, дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общее недоразвитие речи).

INNOVATIVE APPROACHES TO THE FORMATION OF POSITIVE LEARNING MOTIVATION IN CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Bakulevich Ol'ga Anatol'evna

E-mail: Olli9@bk.ru

MBDOU «Child Development Center – Kindergarten № 232»,
Krasnodar, Russia
Teacher-psychologist.

Davydova Natalya Nikolaevna

E-mail: natalyadavydova11@gmail.com

MBDOU «Child Development Center – Kindergarten № 232»
Krasnodar, Russia
Teacher-speech therapist.

Abstract: The article examines the experience of working on formation the positive learning motivation for 5-7-year-old children with severe speech disorders (general speech underdevelopment) at the compensating orientation groups. The authors make a brief description of the psychological characteristics of the emotional and personal sphere of children with severe speech disorders.

The article describes the application of the pedagogical projects method based on the principle of a system-activity approach. The authors present an innovative type of children's activity included in the pedagogical process: the creation of cartoons by children.

Keywords: learning motivation, project method, children's animation, preschool children with severe speech disorders (general speech underdevelopment).

С введением в систему дошкольного образования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования изменились подходы в реализации образовательных задач. Поддержка инициативы и самостоятельности ребенка, проявление чуткости к его интересам и возможностям ставит педагога в ситуацию поиска новых не директивных педагогических методов и приемов, учитывающих особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

Педагогическая работа в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (с общим недоразвитием речи) строится с учетом особенностей их развития. У детей с общим недоразвитием речи первично сохранен интеллект и слух, недостаточно сформированы все компоненты языковой системы и связная речь. При этом клиническая картина детей с недоразвитием речи неоднородна. В неосложненном варианте недоразвитие речи сопровождается незначительными неврологическими нарушениями; в осложненном варианте речевой дефект у детей сочетается с рядом неврологических и психопатологических синдромов. Отмечается повышенная истощаемость всех психических процессов, нарушение отдельных видов гнозиса и праксиса, выраженная моторная неловкость [3].

Психологические особенности эмоционально-личностной сферы и коммуникативных умений детей с общим недоразвитием речи включают в себя эмоциональную незрелость, обидчивость, ранимость, тревожность, недостаточную сформированность произвольности, коммуникативных функций, сниженную самооценку. В связи с вышеперечисленными психологическими особенностями дети с общим недоразвитием речи испытывают трудности вовлечения в обучающую деятельность, демонстрируют низкий уровень познавательных интересов, незрелость и неустойчивость мотивационной сферы [1].

Для успешного формирования у детей с общим недоразвитием речи положительной мотивации к обучению целесообразно использование системно-деятельностного подхода, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Организовать такую деятельность детей позволяет метод проектов.

Для осуществления личностно-ориентированного подхода на этапе планирования изучается сфера интересов детей, под руководством педагогов в сотрудничестве с родителями воспитанников определяются темы и направленность проектов.

Проектная деятельность включается в календарно-тематическое планирование педагогической работы, не перегружая образовательный процесс. Используются следующие виды педагогических проектов: практико-ориентированные, направленные на социальные интересы участников проекта; исследовательские проекты; информационные; творческие, а также комбинированные. По продолжительности в образовательный процесс включаются, как кратковременные (от одного занятия до одной недели), так и долговременные проекты (от 3 месяцев). В реализации проекта может участвовать вся группа или несколько детей.

Обсуждение проблемной ситуации, целей проекта с детьми, выбор привлекательных для ребенка видов деятельности создает положительную мотивацию к реализации проекта, а, следовательно, к решению образовательных задач. В качестве примера такого привлекательного для детей вида деятельности можно привести детскую анимацию (создание детьми анимационных зарисовок). Включение детской анимации в комбинированные проекты вызывает у детей устойчивый интерес, предполагает интегрированную творческую деятельность детей: рисование, аппликацию, лепку, придумывание сюжета анимационной зарисовки, непосредственно процесс съемки, а в дальнейшем монтажа и озвучивания персонажей. В процессе этой деятельности дети учатся планировать совместные действия, договариваться, решать творческие задачи, радуются «оживлению» персонажей, а на фоне положительных эмоций легко усваивается необходимая информация. Этап озвучивания мультфильма позволяет в игровой форме отрабатывать правильное звукопроизношение, грамматический строй речи, развивает связную речь.



Создание анимационной зарисовки «Лесные звери зимой»
с помощью мультстудии «Я творю мир»

Для руководства анимационной деятельностью детей педагогам целесообразно пройти соответствующие курсы. Оптимально приобрести мультстудию или самостоятельно оборудовать рабочее место. В целом алгоритм создания мультфильма несложен, можно создавать анимационные зарисовки и с помощью неподвижно закрепленного смартфона. Необходимо также понимать, что в создании мультфильма детьми важнее процесс, чем результат. Монтаж анимационных зарисовок в основном осуществляет педагог.

Наряду с детской анимацией интересными для детей видами деятельности, включенными в проект, являются исследовательские опыты и эксперименты; познавательные экскурсии совместно с родителями воспитанников, где дети сами фотографируют изучаемые объекты; создание интерактивных папок (лэпбуков).

В процессе проектной деятельности у детей формируются следующие компетенции: рефлексивные умения, поисковые (исследовательские) умения; умения и навыки работы в сотрудничестве; организационные умения и навыки; коммуникативные умения [2].

Таким образом, вовлечение детей в проектную деятельность расширяет уровень познавательных интересов детей, создает условия для устойчивой положительной мотивации к обучению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артищева Л.В. Логопсихология: учеб.-метод. пособие. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. 60 с.
2. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Мозаика – Синтез, 2008. 112 с.
3. Филичева Т.Б., Туманова Т.В., Чиркина Г.В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Программно-методические рекомендации. Москва: изд-во Дрофа, 2009. 189 с.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Автономная некоммерческая организация дополнительного
профессионального образования

«Уральский институт повышения квалификации и переподготовки»

(АНО ДПО «УРИПКИП»)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

592414774720

Документ о квалификации

Регистрационный номер
1936

Город
Пермь

Дата выдачи
19.07.2021

Бакулевич

Ольга Анатольевна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «УРИПКИП»

с 04 июня 2021 г. по 17 июля 2021 г.

по дополнительной профессиональной программе

**«Сказкотерапия. Психолого-педагогическое
сопровождение тревожных и агрессивных детей
дошкольного возраста в процессе адаптации к
детскому саду»**

в объеме
108 часов



Руководитель

Секретарь

О.И. Пантюшина

О.В. Фетисова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Частное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Институт переподготовки и повышения квалификации»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

612415282391

Документ о квалификации

Регистрационный номер

59854

Город

Новочеркасск

Дата выдачи

11.10.2021 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Бакулевич Ольга Анатольевна

с 29 сентября 2021 г. по 11 октября 2021 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Частном образовательном учреждении

дополнительного профессионального образования

«Институт переподготовки и повышения квалификации»

по дополнительной профессиональной программе

«Реализация ФГОС дошкольного образования для педагогов-

психологов»

в объёме 72 часов

М.П.

Руководитель

Секретарь

С.А. Сергеева

Т.В. Брускова