

Принято:
на общем собрании трудового коллектива
МКДОУ д/с № 32
Протокол № 12 от 28.07.22 г.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с № 32
Т.В. Геращенко
Приказ № 27 АД от 01.08.2022 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА МКДОУ д/с №32

«VIVAT ЗДОРОВЬЕ!»

по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах

Содержание

Краткая аннотация программы

Актуальность программы

Нормативно-правовая база

Концептуальные положения программы

Основные направления деятельности по реализации программы

Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы

План реализации программы

Список литературы

Приложение

Краткая аннотация программы

Целью программы «**VIVAT ЗДОРОВЬЕ!**» является сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

Программа укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания территорий здорового образа жизни.

Актуальность программы

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: повышенное содержание холестерина крови, артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем».

В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь постоянное воздействие различных стрессовых факторов на человека: современный ритм жизни, большой поток информации приводит к

появлению хронического стресса, который, в свою очередь, приводит к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека, появлению хронических заболеваний.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Обществу всегда важно иметь здоровое и жизнеспособное население. Ведущую роль при этом играют и вопросы пропаганды здорового образа жизни населения.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья всех работников, направленная на формирование у сотрудников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в трудовой деятельности.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с коллективом: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются работники ДОУ.

Срок реализации программы – 1 год

Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Концептуальные положения программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

Задачи:

- обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании
- обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

Принципы реализации программы

- активное лидерство (поддержка и заинтересованность руководства в здоровье и благополучии сотрудников);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

Основные направления деятельности по реализации программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
1. Изучить концептуальные идеи и нормативные акты для разработки и реализации программы.	Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.	1.06.22г. - 25.06.22г.	
2. Создать рабочую группу для оценки ситуации, разработки программы и плана мероприятий.	Фролова Т.Ю	15.06.22г.	
3. Провести анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и	Кузьмина И.С.	10.06.22г.	

<p>получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.</p> <p>4. Провести общее собрание.</p> <p>5. Определить сроки реализации программы.</p> <p>6. Разработать план мероприятий на текущий год.</p> <p>7. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.</p>	<p>Геращенко Т.В. Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.</p> <p>Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.</p>	<p>20.06.22г.</p> <p>Постоянно</p>	
---	--	------------------------------------	--

2. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах; • проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов; <ul style="list-style-type: none"> • организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.; • обеспечение работников средствами индивидуальной защиты; 	<p>Геращенко Т.В. Костяная Т.М.</p> <p>Костяная Т.М.</p> <p>Геращенко Т.В.</p> <p>Геращенко Т.В.</p>	<p>Постоянно</p> <p>По срокам</p> <p>Постоянно</p>	<p>Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы; • обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях; • распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.; • организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации. 	Максимов С.В. Костяная Т.М.	По необходимости	
	Геращенко Т.В.	Обучение	
	Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.	Постоянно	
	Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.	По необходимости	

3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> • организация прохождения диспансеризации; • организация прохождения периодических медицинских осмотров; • организация информационно-просветительской работы в ДОУ 	Максимов С.В.	По графику	Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.
	Максимов С.В.	По графику	
	Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.	Постоянно	

<ul style="list-style-type: none"> • контроль за основными показателями здоровья (к ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес). • знание своих профессиональных рисков. • соблюдение санитарно-гигиенических навыков • преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.) 	<p>Геращенко Т.В. Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.</p>	<p>Постоянно</p>	
---	---	------------------	--

4. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>4.1 Повышение физической активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи) • организация спортивно-массовых мероприятий; • организация «Неделя физической активности»; • совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др. <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п. 	<p>Геращенко Т.В. Фролова Т.Ю Кузьмина И.С.</p> <p>Кузьмина И.С.</p> <p>Певнева Е.В.</p> <p>Фролова Т.Ю</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.</p> <p>% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию; • организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонемента в фитнесклуб/спортзал и пр.). • создание комнаты психоэмоциональной разгрузки. 	<p>Левина А.В. Беликова И.Н.</p> <p>Геращенко Т.В. Кузьмина И.С.</p> <p>Геращенко Т.В. Кузьмина И.С.</p>		
--	--	--	--

6.СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> • Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой). • Охват сотрудников программой. • Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни. Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко <p>Анкета оценки знаний и умений работника по теме здоровья Г.А.Воронина</p> <p>Анкета для сотрудников «Самооценка образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко.</p>	<p>Геращенко Т.В. Кузьмина И.С.</p> <p>Фролова Т.Ю.</p> <p>Геращенко Т.В. Кузьмина И.С.</p>		<p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
2. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
3. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
4. Профилактика вредных привычек;
5. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
7. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
8. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
9. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

Список литературы:

1. Александрова, Н.С., Казаковцева, Т.С. Оздоровительная направленность среды дошкольных учреждений Текст. / Н.С. Александрова, Т.С. Казаковцева // Материалы IV национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1996. -С. 18-19.
2. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006. -№6.- С. 117-122.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
4. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
5. Недосека, О.Н. Особенности профессионального сознания воспитателя дошкольного образовательного учреждения Текст.: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 • / Ольга Николаевна Недосека,- Санкт-Петербург, 2000.- 207с.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
7. Новицкая, В.А. Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения Текст.: дис. кан. пед.наук : 13.00.07 / Виктория Александровна Новицкая. - Санкт-Петербург, 2007.- 281с.
8. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+”, 2000, - 128 с.
9. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

Приложение

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)
2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / нет)
3. Созданы ли в Вашем ДОУ адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)
4. Учитываете ли Вы при проведении НОД состояние здоровья детей? (да / нет)
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)
7. Ваши конкретные действия в ситуации появления среди родителей алкоголиков, наркоманов
8. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)
9. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДОУ по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников? (Укажите, сколько детей на щадящем режиме).
12. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)
13. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)
14. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете?

Анкета для педагогов

(адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко)

Цель: самооценка педагогом образа жизни с точки зрения здоровья

Уважаемые воспитатели!

Приглашаем Вас принять участие в самооценке образа жизни. Результаты этого небольшого, но очень важного самоисследования помогут Вам определиться в сфере отношения к собственному здоровью и, может быть, переломить его в лучшую сторону.

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

Вопросы	Варианты ответов
Если утром вам надо встать пораньше вы:	1. заводите будильник (30) 2. доверяете внутреннему голосу (20) 3. полагаетесь на случай (0)
Проснувшись утром вы:	1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10)

	<ol style="list-style-type: none"> 2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30) 3. увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0)
Из чего состоит ваш обычный завтрак?	<ol style="list-style-type: none"> 1. из кофе или чая с бутербродами (20) 2. из второго блюда и кофе или чая (30) 3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0)
Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?	<ol style="list-style-type: none"> 1. необходимость точного прихода на работу в одно и то же время (0) 2. приход в диапазоне + (-) 30 мин. (30) 3. гибкий график (20)
Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:	<ol style="list-style-type: none"> 1. успеть поесть в столовой (0) 2. поесть не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе (10) 3. поесть не торопясь, и еще немного отдохнуть (30)
Сколько часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?	<ol style="list-style-type: none"> 1. каждый день (30) 2. иногда (20) 3. редко (0)
Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?	<ol style="list-style-type: none"> 1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0) 2. флегматичным отстранением от спора (0)

	3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30)
Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?	<ol style="list-style-type: none"> 1. не более чем на 20 мин. (10) 2. до 1 часа (30) 3. более часа (0)
Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?	<ol style="list-style-type: none"> 1. встречам с друзьями, работе (10) 2. хобби (20) 3. домашним делам (30)
Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?	<ol style="list-style-type: none"> 1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30) 2. потерю времени и денег (0) 3. неизбежное зло (0)
Когда вы ложитесь спать?	<ol style="list-style-type: none"> 1. примерно в одно и то же время (30) 2. по настроению (0) 3. по окончании всех дел (0)
В свободное время вы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. пассивно отдыхаете (20) 2. активно работаете (30) 3. Чередуете отдых с работой (0)
Какое место занимает спорт в вашей жизни?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ограничиваетесь ролью болельщика (0) 2. делаете зарядку на свежем воздухе (30)

	3. находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (0)
За последние 14 дней вы хотя бы раз:	1. танцевали (30) 2. занимались физическим трудом или спортом (30) 3. прошли пешком не менее 4 км. (30)
Как вы проводите отпуск?	1. пассивно отдыхаете (0) 2. физически трудитесь на даче, в огороде (20) 3. активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и т.д.) (30)
Ваше честолюбие проявляется в том что вы:	1. любой ценой стремитесь достичь своего (0) 2. надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30) 3. намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (10)

Обработка результатов анкетирования.

Посчитайте общее количество баллов, которое вы набрали своими ответами (баллы за каждый ответ указаны в скобках). Общую сумму сравните с ключом.

480 – 400 баллов. Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции вашего организма.

400 – 280 баллов. Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

280 – 160 баллов. Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии не далеки. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!

Менее 160 баллов. Вы и здоровый образ жизни не совместимы. Вполне возможно, что вы уже жалуетесь на некоторые недомогания, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Ваш образ жизни – вредный. Именно он становится причиной ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Не оставайтесь равнодушными к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.
2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Текст опросника

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 партнера.
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 мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не 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 колотить 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 на 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) на приятных и неприятных.
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. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее 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 которыми 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 оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
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 меня 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.

Ключ
НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5

Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41 +	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8 +	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33 +	5	45-	5	57 +	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10 +	2	22 +	3	34-	2	46+	3	58 +	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11 +	5	23 +	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83 +	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24 +	2	36+	5	48 +	3	60+	2	72+	10	84+	5

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

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

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как 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 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

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМОРАЗВИТИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Л.Н.БЕРЕЖНОВА)

Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности.

Тест "Рефлексия на саморазвитие" включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку возможностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

Инструкция к тесту:

Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву а, б или с.

ТЕСТ

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

- а. целеустремленный;
- б. трудолюбивый;
- с. дисциплинированный.

2. За что вас ценят коллеги?

- а. за то, что я ответственный;
- б. за то, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;
- с. за то, что я эрудированный, интересный собеседник.

3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?

- а. думаю, что это пустая трата времени;
- б. глубоко не вникал в проблему;
- с. положительно, активно включаюсь в проект.

4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?

- а. недостаточно времени;

- b. нет подходящей литературы и условий;
 - c. не хватает силы воли и упорства.
5. *Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддержки?*
- a. не ставил перед собой задачу анализировать затруднения;
 - b. имея большой опыт, затруднений не испытываю;
 - c. точно не знаю.
6. *На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.*
- a. требовательный;
 - b. настойчивый;
 - c. снисходительный.
7. *На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.*
- a. решительный;
 - b. сообразительный;
 - c. любознательный,
8. *Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?*
- a. генератор идей;
 - b. критик;
 - c. организатор.
9. *На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени.*
- a. сила воли;
 - b. упорство;
 - c. обязательность.
10. *Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?*
- a. занимаюсь любимым делом;
 - b. читаю;
 - c. провожу время с друзьями.
11. *Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познавательный интерес?*
- a. методические знания;
 - b. теоретические знания;
 - c. инновационная педагогическая деятельность.
12. *В чем вы могли бы себя максимально реализовать?*
- a. если бы работал так, как и прежде;
 - b. считаю, что в новом проекте педагогической поддержки;
 - c. не знаю.
13. *Каким вас чаще всего считают ваши друзья?*

- a. справедливым;
- b. доброжелательным;
- c. отзывчивым.

14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?

- a. жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы;
- b. в жизни всегда есть место самосовершенствованию;
- c. наслаждение жизнью в творчестве.

15. Кто ближе всего к вашему идеалу?

- a. человек сильный духом и крепкой воли;
- b. человек творческий, много знающий и умеющий;
- c. человек независимый и уверенный в себе.

16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?

- a. думаю, что да;
- b. скорее всего да;
- c. как повезет.

17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?

- a. то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;
- b. не знаю еще;
- c. новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализация.

18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?

- a. путешествовал бы по всему миру;
- b. построил бы частную школу и занимался любимым делом;
- c. улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

КЛЮЧ К ТЕСТУ

вопрос	Оценочные баллы ответов	вопрос	Оценочные баллы ответов
1	a – 3; b – 2; c – 1	10	a – 2; b – 3; c – 1
2	a – 2; b – 1; c – 3	11	a – 1; b – 2; c – 3
3	a – 1; b – 2; c – 3	12	a – 1; b – 3; c – 2
4	a – 3; b – 2; c – 1	13	a – 3; b – 2; c – 1
5	a – 2; b – 3; c – 1	14	a – 1; b – 3; c – 2
6	a – 3; b – 2; c – 1	15	a – 1; b – 3; c – 2
7	a – 2; b – 3; c – 1	16	a – 3; b – 2; c – 1
8	a – 3; b – 2; c – 1	17	a – 2; b – 1; c – 3
9	a – 2; b – 3; c – 1	18	a – 2; b – 3; c – 1

Интерпретация результатов теста

Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов	Уровень стремления к саморазвитию
18-24	очень низкий
25-29	низкий
30-34	ниже среднего
35-39	средний
40-44	выше среднего
45-49	высокий
50-54	очень высокий
<i>Самооценка личностью своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1, 2, 6, 7, 9, 13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:</i>	
18 - 17	Очень высокая
16 - 15	завышенная
14 - 11	нормальная
11 - 9	заниженная
8 - 7	низкая
6	Очень низкая
<i>Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации определяется по ответам на вопросы 3, 5, 8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:</i>	
15 – 14	как возможности профессиональной самореализации.
13 - 11	как необходимого и достаточного для самореализации

10 - 9	скорее как перспективного для самореализации.
8 - 6	неопределенная оценка, скорее как неперспективного для самореализации.
5	как недостойного внимания в плане самореализации.

Психологические тренинги

Тренинг по профилактике «эмоционального выгорания» у педагогов ДОУ.

Автор: Серeda И.П педагог-психолог

Цель:

- знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии;
- анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;
- анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф.деятельности, направлений роста;
- Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование:

- Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации
- Маркеры, фломастеры, цветные карандаши
- силуэты женских фигур
- Бумага А4
- Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»
- запись релаксационной музыки
- видеоклип Е. Гришкова «Настроение улучшилось»

Первая встреча.

1. Упражнение «Наши ожидания».

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил.» В.А.Сухомлинский.

В последние двадцать лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, - врачей, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — синдрому «эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

Сегодня я хочу предложить вам поговорить об «эмоциональном выгорании» у педагогов. Каждый из нас чего-то ожидает от этой встречи. Какие вопросы вы хотели обсудить? (Каждый участник проговаривает свои ожидания).

2. Упражнение «Карусель».

Сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и поиграть. В эту игру очень любят играть дети. Вы, наверное, знаете о разных способах приветствия : реально существующих и шуточных.

Итак, нужно встать в два круга лицом друг к другу. Под веселую музыку пары начинают здороваться разными способами. При этом необходимо поздороваться с каждым участником. Двигается только внешний круг. Начинаем здороваться:

- ладошками;
- коленями;
- ступнями;
- поочередно.

3. Мини-лекция.

Психолог знакомит педагогов с понятием «эмоциональное выгорание». Причинами его возникновения в условиях образовательного учреждения.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек - человек». Психическому выгоранию в большей степени подвержены трудоголики - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

СЭВ рассматривается как результат неблагоприятно разрешения стресса на рабочем месте. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение - чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Частыми являются следующие жалобы: «Я чувствую себя как выжатый лимон», «Работа высасывает из меня все силы», «Я словно сгораю на работе». Это первый признак развития СЭВ.

Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (партнеру), который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Но нельзя видеть в данном явлении лишь негативную сторону. Симптом «выгорания» выступает как внешние проявления некоторых естественных процессов, происходящих в человеке во время выполнения им должностных обязанностей. К ним следует относиться как к сигналам, идущим из «внутренней сферы» в «сферу сознания», как способу коммуникации между «скрытым» и «понятым», неосознанным и осознанным. Это время, когда нужно остановиться и понять себя, что с нами происходит, что делать дальше.

4. Упражнение тестирование (разработан Н.Е.Водопьяновой, Е.С.Старченковой).

Воспитателям раздаются листы для ответов и опросник.

Инструкция: В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой.

Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в листе ответов ставится 0 — никогда. Если такое чувство появляется, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае кружком обводится балл, соответствующий частоте переживаний: 1- очень редко, 2- редко, 3- иногда, 4- часто, 5- очень часто, 6- всегда. (Тест интерпретация результатов см. приложение №1)

5. Упражнение «Карта Тела (Автор — И. Шевцова)»

Я предлагаю вам найти удобное место в этой комнате, сесть, расслабиться, закрыть глаза, кому это нужно. Полностью сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и на мыслях.

Представьте себе, что ваше тело — это огромный континент. На нем есть леса и реки, пустыни и ледники. Какие-то его участки и области можно назвать благодатными, какие-то — ухоженными, а где-то, возможно, царит запустение. Ты отправляешься в путешествие по континенту собственного тела.

Первое, куда ты попадешь, — это область голубых чистых озер и прекрасных лесов. Здесь все наполнено радостью и покоем. Найди на своем континенте этот уголок — **область любви, принятия**, которая тебе нравится и вызывает эти чувства.

Дальше твой путь лежит в абсолютно другое место. Оно похоже на зону постоянных стихийных бедствий. Это **область боли**. Найди на своем теле область боли и нарисуй в воображении образы, которые она у тебя вызывает. Может быть, это место землетрясений или извержений вулкана, засухи или наводнения или что-то иное. Как много на вашем теле этих уголков, как часто они напоминают о себе?

А теперь перенесись в край пышной зелени и солнечной, теплой погоды — **область удовольствия и радости**. Представь те части своего тела, которые дарят тебе эти переживания. Где они расположены, как много их на вашем континенте? Это могут быть обширные территории или маленькие островки.

Ты продолжаешь свое путешествие и попадаешь в **область перемен**. Это те места вашего тела, которые подвержены быстрым изменениям. Возможно, они происходят произвольно, или же ты руководишь этими изменениями. С чем можно сравнить эти перемены — с мелиорацией болот, вырубкой лесов, борьбой с оврагами, удобрением почвы или с чем-то другим? Какие чувства вызывает у тебя область перемен? Как часто они становятся зоной вашего внимания?

Ты отправляешься в край ледников и снежных пустынь, туда, где небо всегда хмурое и студеные ветра завывают на безмолвных просторах. Это **область отвержения и неприятия**. Найди ее на своем теле. Какую территорию она занимает? Эта область всегда была такой или менялась со временем? За что, по каким причинам эта часть тела стала зоной отвержения?

Может быть, на вашем теле остались участки, на которые ты редко обращаешь внимание? Найди их и мысленно переместись туда. Это **область забвения**. Пустыни или бесплодные степи, забытые и покинутые. Они существуют сами по себе, лишь изредка привлекая ваше внимание. Какую площадь они занимают на материке вашего тела?

А теперь представь свое тело в виде карты. Мысленно окинь ее своим внутренним взором, запомни ее и приготовься перенести все увиденное на лист бумаги.

Далее проводится рисование «Карты тела» и обсуждение в парах следующих вопросов:

- какие чувства по отношению к собственному телу являются наиболее яркими?
- какие части тела вызывают эти переживания?
- какие выводы появились после упражнения?

6. Упражнение «Избавление от бремени упущенных возможностей»

Часто ли вы думаете о том, что должны были сделать? Тяжело думать об упущенных возможностях, не правда ли?

Список того, что мы могли сделать и не сделали, может быть очень длинным. Чем длиннее, тем более горькое чувство мы испытываем. Давайте попробуем действительно составить такой список:

- я должна была закончить программу еще в этом году.
- я должна больше времени уделять семье.
- я должна была быть более внимательна к свекрови.

Во всех этих утверждениях какой оттенок? Есть горечь от упущенных возможностей, чувство вины.

Но кто это говорит, что я должна? Учителя, родители...

Чаше всего все эти **долженствования** давно вложены в наше сознание **извне** кем-то другим. Долженствование сидят в нас прочно и мешают здоровой самооценке. Давайте изменим модальность глагола. Вместо **должна быть** поставим **могла** или **хотела**.

У меня получился новый список:

- я могла была закончить программу еще в этом году.
- я хочу больше времени уделять семье.
- я могла быть более внимательна к свекрови.

Чувствуете разницу? Теперь от этого списка исходит энергия, ваши реальные возможности и ответственность за все, что вы делаете.

От «я могла» до «я могу» один шаг. В утверждении «я могла» больше оптимизма, чем в «я должна была». Теперь мне ясно, что я не игрушка в руках обстоятельств. Я сама делаю выбор. У меня есть воля и энергия. Я просто упустила свой шанс выполнить то, что стоит в списке. В следующий раз я обязательно использую свой шанс.

7. Упражнение «Психологическая зарядка».

А теперь я предлагаю вам сделать «шуточную гимнастику».

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз:

- поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
- ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
- ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
- принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (проговариваем для правой ноги, левой ноги).
- ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
- лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
- массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
- правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
- перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся».
- ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

8. Заключение.

В конце нашей встречи я предлагаю каждого высказаться о своих ощущениях, а также сформулировать запрос на завтра. После этого участники благодарят друг друга за совместную работу и прощаются.

Встреча вторая.

1. Упражнение «Приветствие».

Прошло время и мы сегодня собрались, чтобы продолжить разговор о «выгорании». Но прежде я предлагаю вам немного поиграть.

Все участники стоят в кругу. Закройте глаза, кому это нужно, подумайте о том с каким настроением вы пришли на эту встречу. Каждый из вас, по мере готовности, должен будет сделать шаг в круг и показать свое состояние мимикой, жестами. Психолог говорит: «Здравствуй, Я- Ира. Я сегодня вот такая». Вся группа говорит: «Здравствуй, Ира. Ира сегодня вот такая» и повторяет жесты, мимику Иры.

2. Упражнение «Баланс реальный и желательный».

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге - их идеальное соотношение. Далее проводится обсуждение в парах, а затем в группе по вопросам:

- есть ли различия?
- в чем они заключаются?
- почему так получилось?
- что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому?
- за счет чего?
- от кого или от чего это зависит?

3. Упражнение «Перфекционизм» (К.Фопель).

Мы часто чувствуем «заблокированность», когда предъявляем к себе слишком высокие требования. Мы опасаемся, что не достигнем намеченной планки, внутренне «сжимаемся» или выбираем неэффективный способ решения проблемы, тратя слишком много энергии и «застревая» на одном месте. Чем сильнее выполнение задачи зависит от проработанности личностных проблем, свободного проявления интуиции и креативности, тем больше вреда приносит это внутреннее давление на собственную личность.

Это упражнение может помочь группе, страдающей от своего или чужого перфекционизма и «блокирующей» из-за этого.

Инструкция:

На меня производит впечатление та серьезность, с которой вы работаете, и ваше желание оставаться верными себе. Если я вас правильно понял, вы пытаетесь соответствовать тем высоким требованиям, которые вы предъявляете к качеству своей работы, и тратите на это слишком много энергии.

Может быть, вам полезно подумать над тем, как сократить свои затраты, иначе уровень эффективности вашей работы обязательно упадет. Для того чтобы понять, как сэкономить энергию, я предлагаю вам следующее упражнение.

Я хотел бы, чтобы вы разделились на две группы, которые встали бы друг напротив друга. Участники каждой группы играют особые роли. Одна группа — это «критики», которым все, что вы делаете, не нравится. Они считают, что вы могли бы лучше работать, что вы не выдерживаете сравнения с другими группами, что и другие значимые для вас люди тоже критиковали бы вашу работу. Короче говоря, «критик» чрезмерно требователен, резок в своих претензиях и нетерпелив в отношении темпа вашего «совершенствования».

Участники другой подгруппы играют роли благожелательных «защитников». Эти люди видят ситуацию под другим углом зрения и акцентируют иные аспекты. «Защитник» хорошо знает людей. Он убежден, что долгосрочный успех зависит от множества факторов. Ему

действительно нравится группа, и он хочет вдохновить ее на достижение успеха. Возможно, обе подгруппы солидарны в одном: они желают успеха группе. Но их соображения относительно правильного пути его достижения все же в значительной степени различаются.

Мне бы хотелось, чтобы часть из вас подготовилась играть роль строгих «обвинителей», а другая часть — благожелательных «защитников». Обе подгруппы, должны встать друг напротив друга, чтобы вести своего рода групповой диалог.

Пожалуйста, разделитесь по возможности на две одинаковые подгруппы и займите свои позиции...

Кто-то из участников-«обвинителей» начинает, ему отвечает участник из числа «защитников». Начинается диалог. Хотя общение вначале может быть как достаточно спокойным, так и чересчур резким, со временем все же происходит определенное сближение позиций. Если кто-то из вас в ходе этих дебатов решит «сменить лагерь», он имеет право это сделать. Также он может снова вернуться в свою подгруппу, если захочет.

У кого возникнет впечатление, что группа уже готова продолжить успешную работу над своими задачами, тот может громко сказать: «Я хотел бы вернуться к работе», и сесть на свое место. Таким образом, постепенно «сцена» опустеет. Внимательно следите за своими чувствами и мыслями, чтобы закончить это упражнение в подходящий для вас момент.

Далее проходит обсуждение следующих вопросов в группе:

- как я себя чувствую.
- какие замечания «критиков» я считаю особенно важными?
- какие замечания «защитников» я считаю особенно важными?
- какие конкретные изменения или новые шаги я могу предложить?
- что еще я хотел бы сказать?

4. Способы справиться с эмоциональным выгоранием

А теперь давайте обсудим с вами следующие вопросы:

- какие способы борьбы с эмоциональным выгоранием Вы используете?
- что бы вам сейчас хотелось бы больше всего?
- как вы готовы этого достигать?

Ведущий записывает все предложенные способы на ватмане.

5. Упражнение «Двигательная активность».

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжения. Умение их расслабить позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Физические упражнения помогают сердцу и легким легче справиться со своей работой. Когда деятельность сердца, легких и кровеносной системе улучшается, то питательные вещества и кислород легче проникают в различные части организма. Отработанные продукты легче выводятся. Система ферментов лучше сбалансирована, следовательно, мышцы могут быть расслаблены более полно, а это чрезвычайно важно. Повышается выносливость. Словом, весь организм значительно укрепляется. Кроме того, под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».

Я предлагаю вам сделать следующие упражнения. Каждое упражнения выполняется по 5-6 повторов:

стоя:

- голову держим прямо. Поворот головы вправо/влево, при этом вдох (поворот)/выдох — исходное положение (и.п.).
- самомассаж плеч, шеи.
- растяжка: локти потянуть вверх, вперед, назад.
- потянули обе руки вверх и застыли -«держим шар» (растягиваем позвоночник).
- встали прямо. Выполняем сведение лопаток на вдохе и возвращение в исходное положение — выдох.
- левую руку поднять вверх, а наклон в противоположную сторону. То же с правой рукой.
- вращение тазом на вдохе по часовой стрелке, на выдохе против часовой стрелке.
- колени вращаем на вдохе внутрь, на выдохе — наружу.
- Теперь наклоны к полу. Стараемся пальцами коснуться пола, ноги в коленях не сгибать.

сидя на стуле:

- руками упираемся сбоку о стул и приподнимаем тело, спину держим прямо.
- руки вытянули вперед, параллельно полу. Поднимаем вверх пальцы и напрягаем их, затем руки резко опускаем вниз на колени.
- носок тянем на себя и напрягли ногу повтор 4-8 раз, пятка смотрит вверх.
- Ноги вытянули вперед. Напрягли сначала правую ногу, затем расслабили. То же с левой ногой.
- двумя ногами пишем цифры в воздухе от 1 до 10.

массаж лица:

- сначала нужно разогреть руки (трем их друг о друга).
- «средний глаз» массируем по часовой стрелке.
- указательным и большим пальцами делаем легкий массаж (надавливания) надбровных дуг.
- поглаживание лба сначала правой, затем левой рукой.
- средним пальцем 10 сек стучим по переносице.
- делаем массаж головы, шеи (поглаживание, разминание, растирание, пиление).
- «причесывание» головы пальцами рук.

6. Клип Е. Гришковца «Настроение улучшилось».

После зарядки я предлагаю вам немного отдохнуть и посмотреть клип Е. Гришковца.

7. Упражнение «Чему Я научился».

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате

8. Подведение итогов. Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», а так же ответить на вопрос: « Оправдались ли ваши ожидания?»

Тренинг для педагогов

«Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя»

(авторы: Н.Н.Вилкова, Е.В.Тарасова, А.В.Труфанова, Е.В.Лисовая)

Цель:

1. Повышение сплоченности коллектива
2. снятие тревожности и агрессивности
3. приобретение навыков позитивного мышления

Здравствуйте, уважаемые педагоги. Наш сегодняшний тренинг позволит вам узнать о себе много интересного, о чем вы, возможно, никогда еще не задумывались, увидеть свои внутренние ресурсы, проявить свой творческий нераскрытый потенциал, попробовать себя в новых ролях, найти ответы на вопросы, которые вас давно интересовали. А также освободиться от части эмоционального груза вашей нелегкой работы, пообщаться с коллегами в непринужденной обстановке, раскрепоститься, избавиться от некоторых внутренних зажимов, найти поддержку коллег и просто немного отдохнуть.

И начнем мы с того, что я попрошу вас написать на бланке в первой анкеты то, что Вы ждете от этого тренинга.

Анкетирование

Уважаемые педагоги!

Каковы ваши ожидания от предстоящего занятия? _____

В настоящее время установлено, что педагогические работники наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания. Что же такое эмоциональное выгорание? Как вы думаете?

По мнению В. В. Бойко, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Первая стадия происходит на уровне произвольного поведения: говоря бытовым языком, это провалы в памяти относительно каких-либо действий. Обычно на эти симптомы мало кто обращает внимания, называя это в шутку девичьей памятью или склерозом. А между тем эта стадия формируется на протяжении 3-5 лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении: не хочется видеть тех, с кем педагог общается по роду своей деятельности, в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нет сил и энергии к концу недели, головные боли по

вечерам, мертвый сон без сновидений, повышенная раздражительность, человек заводится с пол-оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Данная стадия формируется в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия – собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

Исследования показывают, что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Конечно самым главным признаком эмоционального выгорания является стресс. Первым определение дал канадский ученый Ганс Селье «Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает боли». А Альберт Эллис сказал «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем». То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Сегодня мы с вами попытаемся найти признаки стресса но и узнаем как можно предотвратить эмоциональное выгорание.

Сейчас я вам предлагаю немного расслабиться и ...потанцевать.

Упражнение «Буги-вуги»

Участники встают в круг и повторяют движения.

Мы танцуем буги-вуги *(выполняют танцевальные движения телом, ногами, руками)*

Поворачиваясь в круге *(поворачиваются вокруг своей оси)*

Руки наши мы возьмем, в центр круга поднесем *(вытягивает руку внутрь круга)*

Руки дружно все назад, продолжаем танцевать *(Убирают руку за спину)*

А теперь опять вперед дружно руки поднесем *(снова руки вкруг)*

И немного потрясем *(трясут руками)*

Упражнение «Сказка на спине»

Участники встают в круг друг за другом так, чтобы можно было легко дотянуться руками до спины впереди стоящего, и начинают двигаться вперед. Один из них начинает рассказывать сказку, произносит 1-2 предложения, остальные в это время схематично изображают каждый на спине впередиидущего то, что происходит по сюжету. Когда первый проговорил свои предложения, он хлопает по плечу впереди идущего, и тот продолжает повествование. И так до тех пор, пока каждый не расскажет свою часть истории.

Упражнение «Сгоревший портрет»

Бланк для заполнения

семья	воспитанники	коллеги	Реакция на деятельность	Типичные фразы
-------	--------------	---------	-------------------------	----------------

В начале нашего тренинга, вы узнали информацию о людях, которые находятся в состоянии стресса. На самом деле мы все периодически в этом состоянии бываем. Избежать стресса не дано никому в мире, мы этого и не будем добиваться. Важно другое – научиться узнавать признаки выгорания и вовремя предпринимать меры.

Представьте себе некий образ выгоревшего педагога. В группах обсудите запишите в графах таблицы все признаки такого педагога: где и как именно он себя ведет, как проявляет эмоции, как мыслит. *(далее происходит обсуждение и анализ того, что каждый человек не может изменить, а что напрямую зависит от него самого в стрессовых ситуациях)*

Упражнение «Счет глазами»

Ведущий выбирает глазами того, кому он передает ведение дальнейшего счета и, глядя на него, говорит: «Один». Тот выбирает глазами того, кому он передает дальнейший счет, и говорит: «Два». И так далее.

Упражнение «Дерево помощи»

Материал: лист с 5 ветками – семья, воспитанники, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество.

Мы говорили с вами о том, что приводит к стрессу. Сейчас перейдем к вашим собственным конкретным способам борьбы со стрессами. Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На листах вы видите 5 сфер. Напишите на каждой веточке, как они помогают вам бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс?

Упражнение «Вездеход»

А теперь давайте снова разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к моим заданиям. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения.

Итак, готовы? Начали!

Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний вечер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... но очень холодной, градусов 8-10. Выбираемся на берег... и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один... Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело – ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырькам лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идем по кромке воды...

Заключительная часть

Как и вначале нашего тренинга я попрошу вас заполнить анкету.

Анкетирование

Уважаемые педагоги!

1. Каковы Ваши впечатления от данного тренинга? _____
2. В чем оправдались/не оправдались Ваши ожидания от данного тренинга? _____
3. какое упражнение/задание понравилось больше всего? _____

И закончить нашу встречу я хотела бы притчей:

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он

нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стоном он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на свою мучительную усталость. В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломкам скал?» - спросил он. «Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой. Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!». «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути», - с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сторбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор. Как вы думаете, почему я вам прочитала именно эту притчу?

План-конспект занятия для педагогов «Час здоровья»

Задачи:

- увеличение подвижности и эластичности мышц и связок;
- снятие телесных зажимов и эмоционального напряжения;
- повышение сопротивляемости организма к болезням;
- тренировка коммуникативных навыков;
- обучение способам расслабления;
- создание позитивного настроения.

1. Игра «Давайте познакомимся»

В ходе игры педагоги сами придумывают веселые способы приветствия (как реальные, так и выдуманные). Затем выбирается приветствие, которое становится приветствием недели.

2. Дыхательная гимнастика

«Глоток» - дыхание полное объединенное.

И.п.- стоя. Вдох через нос, выдох через рот. Выполняя вдох, сделать глотательное движение, сокращая мышцы гортани, выдохнуть.

Повторить 4-5 раз

«Смех» - (дыхание полное или нижнее, упражнение тренирует полный выдох) И.п. стоя. Выполнить вдох носом, выдох через рот, проговаривая: «Ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «хи-хи-хи» (5 раз)

«Дыхание с задержкой» (упражнение активизирует вдох, очищает организм) И.п. стоя. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразу: «Я ровно дышу». Вдох медленный, плавный, спокойный.

3. Суставная гимнастика

Комплекс упражнений (каждое упражнение выполняется не менее 8 раз)

И.п. – сидя, ноги вперед:

1- стопы вытянуть, голову вниз;

2- стопы на себя, голову назад.

И.п. – то же

1- колени согнуть;

2- опустить колени голову повернуть в сторону;

3-4 – тоже в другую сторону

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу, поднять левое плечо;

2- согнуть левую ногу, поднять правое плечо

И.п. – то же

1- согнуть правую ногу;

2- отвести колено в сторону;

3-4 – то же в другую сторону

5 – согнуть обе ноги;

6- развести колени в сторону

И.п. – сидя, колени врозь, руки в замок перед грудью

1- выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая;

2- вдох, руки назад на пол, спину прогнуть

И.п. сидя, колени врозь

1- выпрямить одну ногу в сторону

2- и.п

3-4- тоже с другой ноги

4. Постизометрическая релаксация (ПИР) (выполняется на индивидуальных ковриках)

ПИР в области шеи и верхней части спины: руки сцеплены на затылке и давят с максимальным усилием по направлению ко лбу, до тех пор пока не наступит естественное утомление. Затем отдых. Цикл повторяется 5-6 раз)

ПИР в области плечевого пояса: руки в замке на уровне плеч. Разводя локти в стороны, не размыкая пальцев, напрячь мышцы рук и плечевого пояса до ощущения легкой дрожи. Затем то же движение повторить на уровне лба, над головой и за головой.

ПИР мышц живота: произвольно напрячь мышцы живота, для лучшего ощущения напряжения положить руки на живот.

ПИР в тазовой области и бедер (выполняется в парах): партнеры сидят на стуле друг против друга. Один из них охватывает сомкнутые колени другого. Второй – пытается развести колени, преодолевая сопротивление первого. Затем партнеры меняются.

ПИР на расслабление всего организма «Морская звезда»: лежа на спине, руки и ноги раскинуты в стороны как лучи звезды. Медленно, напрягая как можно сильнее, руки и ноги, растягивать их в стороны (на счет 1-2-3-4). Затем расслабиться

5. Телесно-ориентированное упражнение в парах «Прикосновение»

Один из педагогов ложиться на пол на индивидуальный коврик в позе «звезды» с закрытыми глазами, второй садится рядом и прикасается (с разной силой надавливания) одним пальцем, несколькими или всей ладонью. Это упражнение помогает снять зажимы в теле. Затем педагоги меняются.

6. Релаксационное упражнение «Водопад»

Упражнение выполняется в парах. Педагоги располагаются на индивидуальных ковриках в позе «звезды». Один из педагогов выполняет поглаживания сухим дождем по телу другого. При этом звучит успокаивающая музыка.

7. По окончании релаксации педагоги пьют фиточай.

Тренинг

"Адаптация молодых воспитателей"

Цели тренинга: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых учителей.

Задачи:

Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.

Создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.

Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание педагогами своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе и другому человеку.

Предоставление возможности молодым педагогам и воспитателям лучше узнать друг друга и традиции учреждения.

Материалы: памятка для молодых учителей <Приложение 1>, повязка на глаза, листы бумаги по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры.

ХОД ТРЕНИНГА

1. Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживается по кругу. Учителям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- тот, кого принуждали прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;
- у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладонками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажется как это делается;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

2. Вступительное слово

«Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Некоторые молодые учителя описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям. Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в нашу школу. Попытайтесь вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего».

Психолог предлагает высказаться об этом в кругу. Высказываются как молодые педагоги, так и педагоги, уже проработавшие в данной школе несколько лет.

Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие вопросы:

На что я обратила внимание, придя первый раз в данную школу?

Какие чувства я испытывала при этом?

Что я обо всем этом подумала?

Как изменились сейчас мои первоначальные представления?

Итак, социально-психологическая адаптация сотрудника представляет собой процесс включения специалиста в новый трудовой коллектив.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Сейчас мы попробуем смоделировать процесс адаптации нового сотрудника.

В помещении расставляются стулья и другие препятствия. Одному из участников на глаза одевается повязка. Остальные участники играют роль поводырей. Их задача – провести его мимо препятствий с помощью инструкций.

После выполнения упражнения задаются вопросы:

– как себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?

– какие были трудности в процессе выполнения задания?

– какая связь обнаруживается между чувствами у «слепого» в этом упражнении и чувствами молодого сотрудника в процессе адаптации?

4. Упражнение «Мои профессиональные планы».

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмышлять над тем, чего он ожидает от своей профессиональной жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы.

Начать процедуру можно следующим образом:

1. «Прошлое, настоящее и будущее».

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

После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.

Вопросы, которые могут задаваться:

Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

Какая между ними связь?

Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

2. «Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем».

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

Вопросы для обсуждения:

От кого зависит возможность осуществления этих планов?

В какое время они должны произойти?

Что может помешать тебе осуществить свои планы?

Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д. Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

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

5. Упражнение «Чемодан»

Группе объявляется, что сейчас каждому молодому педагогу дается воображаемый чемодан и участникам предлагается «собрать» его в «дорогу» – профессиональный путь в данной школе. «Вещи» – пожелания, советы, качества, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

6. Рефлексия по кругу.

Участники делятся впечатлением от тренинга.

Комплекс физкультминуток для педагогов.

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, – сидя на скамейке)

Существуют специалисты, работающие стоя – хирурги, архитекторы, преподаватели (лекторы) и т.д.

1 – скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону – вдох, расслабленно опускают руки вниз – выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 – ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 – скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 – стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 – ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 – сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 – сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.