

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПЕДАГОГАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

M. A. Зайцева, педагог-психолог

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.) [12].

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов связана с большими нервно-психическими нагрузками. Действительно, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Речь идет, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и т. д. При такой работе день за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное на-

пряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися [12].

Одним из направлений работы психолога может стать психопрофилактика эмоционального напряжения (стрессов, срывов) у педагогов. Научиться управлять своими эмоциями, контролировать свое психическое состояние — это гарантия повышения психологической культуры, общей культуры, шаг к самосовершенствованию.

Специалистами Центра ПМСС разработана программа по профилактике эмоционального выгорания у педагогов. Данная программа способствует актуализации потенциала личности педагога и адаптирована при работе с ними в течение двух лет. В 2004/2005 учебном году по данной программе прошло обучение психологов учреждений образования г. Череповца по работе с педагогическим коллективом по профилактике эмоционального выгорания.

Цели программы:

1. Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания учителя и влияние на качество образовательного процесса.
2. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Задачи программы:

1. Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.

2. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.

3. Формировать умение контролировать свое поведение.

Факторы, определяющие содержание работы:

1. Причины, вызывающие эмоциональное выгорание (повышение эмоционального напряжения).

2. Внешнее проявление.

3. Способы выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности, через творчество.

Формы работы:

Основной формой проведения встреч по данной программе является практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки по теме занятия. Причем практической работе обяза-

тельно предшествует ознакомление с теоретическим материалом в виде мини-лекций.

Организация занятий.

Занятия проводятся с группой педагогов до 15 человек, 1 раз в неделю. Длительность одного занятия — от 1 часа до 1,5 часов. Для проведения занятий желательно просторное помещение.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1	2	3	4	5
Начало работы	5—10 мин	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5—10 мин	Объединение, сплочение группы. Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	Обозначение правил и границ. Обеспечение безопасности участников
Основная часть	45—60 мин	Задачи соответствуют теме занятия	Самые разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, психодрама и т. д.)	Дать определенную информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства. Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации
Разминка	10—15 мин			

1	2	3	4	5
Завершение занятия	10 мин	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Подвижные и/или релаксационные игры	Обеспечение безопасности участников
Рефлексия	10 мин	Ответить на вопросы по итогу занятия: • Что для меня было важно? • Что было трудно? Что понравилось?		Эмоциональная поддержка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Методы	Кол-во часов
1	2	3	4	5
1.	«Синдром эмоционального выгорания», естественные способы саморегуляции эмоционального состояния	Ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникновения и развития. Способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния	Беседа, элементы игротерапии, арт-терапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2
2.	Условия эффективного общения	Знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры, формированию навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2

1	2	3	4	5
3.	Коммуникативные позиции в педагогическом общении	Познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения. Осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, релаксация, работа в группах	1,5—2
4.	Общение в конфликте	Дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	1,5—2
5—7	Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания	Осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах, творческие задания	4,5—6
8—10	Способы снятия нервно-психического напряжения	Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах	Беседа, элементы игротерапии, наблюдение, работа в группах	4,5—6
Итого		15—20 часов		

Конспекты занятий с педагогами в рамках цикла по теме: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Занятие 1 Синдром эмоционального выгорания, естественные способы саморегуляции эмоционального состояния

Цели: ознакомить участников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его основными симптомами, причинами возникнове-

ния и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции эмоционального состояния.

1 этап: Начало работы.

Задачи: вхождение в атмосферу группы; создание позитивного настроя на работу.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: «Имена-качества», обмен чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2—3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Марина, мечтательная, миролюбивая».

Примечание: При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом ведущий должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение; разрядка.

Игра «Черные шнурки».

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

- у кого есть брат, сестра;
- у кого два глаза;
- у кого есть дети и т. п.

Задача — всем найти место, в том числе и ведущему.

Примечание: Важно, чтобы содержание формулировок так или иначе задействовало всех участников круга. При этом уместны формулировки, содержание которых «оставит» участников круга на местах.

3 этап: Основная часть.

Задачи: настрой на умственную деятельность, подготовка к групповой работе, «мозговому штурму»; активизация личного опыта, выражение собственных установок, чувств; сплочение, осознание возможности позитивного выхода при наличии мотивации; выработка групповых стратегий решения проблемы.

Материал: таблица «Признаки и симптомы выгорания»; лист ватмана, маркеры или фломастеры.

Мини-лекция.

«Профессиональная деятельность занимает особое место среди различных видов социальной деятельности и занимает более 2/3 сознательной жизни человека. Очевидно, что процесс профессионального становления является одним из наиболее важных направлений профдеятельности.

По мнению большинства авторов, профессионалом можно назвать такого человека, который овладел нормами профдеятельности и осуществляет их на высоком уровне. Однако, воздействие профессии на личность может носить и обратный характер: распространение профпривычек, стереотипов поведения неблагоприятно влияют на работу, отношения в быту, дружеское общение. Подобные примеры являются профдеформацией личности (отрицательное влияние профессии на психологические характеристики человека). Одним из проявлений профдеформации является феномен «эмоционального выгорания», свойственный для профессионалов, работающих с людьми» [1].

Материал: таблица «Признаки и симптомы выгорания».

Далее участники с помощью метода «мозговой штурм» обозначают причины возникновения «эмоционального выгорания».

Упражнение «Ромашка».

С помощью метода «мозговой штурм» участники круга предлагают различные способы регуляции эмоционального состояния.

Составление коллажа.

Участники занятия делятся на группы (по 4—5 человек). Каждая группа составляет коллаж на тему: «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение».

В конце участники представляют свои работы.

Примечание: В случае затруднения участников при назывании способов ведущий предлагает свои варианты.

4 этап: Рефлексия.

Материал: мягкая игрушка

Задачи: осознание темы; сплочение группы.

Описание: Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

- Что для меня было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Занятие 2

Условия эффективного общения

Цели: знакомство с механизмами общения, которые способствуют развитию психологической культуры; формирование навыка глубокого позитивного отношения к себе и другим.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка; таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроениями на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Таблички с именами участников рекомендуется использовать те же, что были на 1-м занятии.

2 этап: Разминка.

Задачи: разрядка; сплочение участников группы.

Игра «Шишки, желуди, орехи». [3]

Группа разбивается на тройки, которые встают в колонки по трое, лицом в круг.

Первые в колонке — «шишки», за ними — «желуди», за ними — «орехи». Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, в том числе и ведущий. Все участники получают новые названия, соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить с особенностями общения, которые способствуют установлению более продуктивного контакта и эмоционально-благоприятного фона настроения в процессе общения; отработать навык делать комплименты.

Мини-лекция: «Что же такое общение?»

Общение — это прежде всего взаимодействие с окружающей действительностью и, конечно, с самим собой, когда мы анализируем свои поступки, задаем себе вопросы и отвечаем на них.

Общение многогранно, многолико, и от правильности выбранного стиля «лика» зависит, порой, многое.

Когда мы смотрим фильмы о разведчиках, то невольно завидуем их умению располагать к себе нужных людей, сказать каждому особые слова, которые производят на собеседника точно рассчитанное впечатление и сделать это всегда вовремя, в специально созданной ситуации.

Конечно, и разведчики, и дипломаты проходят специальную подготовку, в том числе и по психологии. Недаром из всех учебных заведений, пожалуй, самой большой тайной окутаны разведшколы, и МГИМО скрыт от простых смертных за 7-мью печатями.

Что же так тщательно скрывают от нас профессионалы? А скрывают они, смешно сказать — мелочи!

Профессионал ведь потому и профессионал, что владеет системой мелочей, умело использует то, мимо чего другие пройдут, не за-

метив. Мелочи, которые творят настоящие чудеса в умелых руках. Хотите пример?

Профессор Трусов сочинил для своих студентов сказочку, она так и называется «Психологическая сказочка профессора Трусова» [4].

Далее идет чтение (см. *Приложение* на с. 35).

Ведущий: Эта сказка, кстати, поможет нам запомнить один из законов психологии общения: самый простой путь не есть самый короткий.

По мнению американского психолога Бэрна в нас живут 3 человека, по своему воспринимающих мир:

- Родитель.
- Взрослый.
- Ребенок.

Родитель — система жизненных стереотипов, сформированных в результате воспитания, знания того, как необходимо вести себя в той или иной ситуации.

Это область — надо.

Ребенок — сфера эмоций, юмора, творчества, любви, чувства собственного достоинства.

Это область — хочу.

Взрослый — сфера знаний, информации, трезвого анализа. Он выступает своеобразным «весовщиком» между надо — хочу.

Взрослый — область «разумно».

Отсюда — основной закон искусства нравиться людям: делать подарки ребенку и не дразнить родителя своего собеседника.

Есть еще одно правило: «Правило 15 секунд».

Оно гласит, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с нами.

Чтобы благополучно пройти через «минное поле» 15 секунд, необходимо использовать правило 3 плюсов.

Специалистами замечено: чтобы с самого начала знакомства расположить к себе собеседника, надо дать ему, как минимум, 3 психологических плюса, т. е. сделать приятные подарки его ребенку.

Наиболее универсальные:

1. Комплимент.
2. Улыбка.
3. Имя собеседника и поднятие его статуса.

Комплимент — бывает косвенный, «минус-плюс», сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент.

Косвенный — мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику-руже, родителю-ребенка.

«Минус-плюс» — мы сначала делаем маленький минус, а потом большой плюс. («Я не могу сказать, что вы хороший работник, вы — просто незаменимый специалист»). Но здесь следует придерживаться одного правила: «минус» не должен перевесить «плюс».

Сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент. («Я хотел бы иметь такого же сына, как вы»).

Здесь тоже есть ряд правил:

1. Существование теплых и доверительных отношений между собеседниками.

2. Партнер должен знать, сколь важно для вас то, с чем мы сравниваем.

Упражнение.

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается задание: сделать 3 комплимента предполагаемому ученику, либо любому из участников по каждому из трех типов, т. е.:

- косвенный,
- «минус-плюс»,
- сравнение с чем-то близким.

В заключение ведущий спрашивает участников, что было трудно, что понравилось?

Игра «Поросыта и утятка».

Участники делятся на «поросыть», «котят» и «утят», как на «первый, второй, третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих собратьев.

Примечание: Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Безопасное помещение.

4 этап: Рефлексия.

Задачи: Сплочение, разрядка. Навык разговора о чувствах.

Описание: Ресурсный круг :

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 3

Коммуникативные позиции в педагогическом общении

Цели: познакомить участников занятия с основными коммуникативными позициями в процессе педагогического общения;

осознание ответственности за определенное поведение в ситуации общения.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка, таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задача: сплочение, ощущение общности группы.

Игра «Разгоняем паровоз».

Участники по кругу хлопают в ладоши по 2 хлопка. Необходимо постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем — обратный процесс.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить с основными моделями педагогического общения; отработать навык использования моделей общения в конкретных ситуациях.

Материал: плакат со схематичным изображением 3-х моделей педагогического общения.

Мини-лекция.

Сегодня мы поговорим об особенностях педагогического общения, которое имеет определенную структуру. Общаюсь с учащимися, их родителями, коллегами по работе, руководством школы, членами своих семей, а также в зависимости от условий складывающейся ситуации, учитель занимает определенные коммуникативные позиции:

- позиция «над»;
- позиция «сообща»;
- позиция «под».

Позиция «над» характеризуется тем, что активным субъектом общения выступает учитель. Он проявляет инициативу, осуществляя планирование, контроль, управление ситуацией, реализует свои цели. Партнер по коммуникации является зависимым от учителя как ведущего объекта общению.

Позиция «сообща» реализуется в общении двух равных партнеров, при котором они оба проявляют инициативу и активность, стараются учитывать цели и интересы друг друга.

В позиции «под» учитель занимает подчиненное положение относительно партнера по общению.

Для более успешного выполнения педагогической деятельности учитель должен уметь занимать коммуникативные позиции в зави-

симости от того, с кем и когда он вступает в коммуникативный контакт [3].

Задание. Участникам предлагается подумать и решить, какие из перечисленных позиций или типов коммуникации характерны при взаимодействии в следующих моделях:

- «учитель — ученик»;
- «учитель — учитель»;
- «учитель — администратор»;
- «учитель — супруг».

Вывод: в первом случае монопольное владение учителем позицией «над» ведет к подавлению личности учащегося, снижению интереса к учению. Но и во втором случае полное равноправие преподавателей со школьниками может обернуться анархией в школе и увеличением числа асоциальных поступков.

Другим словом, необходимо дифференцированно подходить к выбору средств общения в зависимости от ситуации и возраста школьника, с которым общается педагог.

Упражнение.

Участники разбиваются на 2 команды. Каждой командедается задание.

№ 1: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «над».

№ 2: придумать и озвучить ситуации, в которых было бы уместно общение по типу «сообща».

Вывод: тип «над» может быть эффективным в коммуникативных контактах с учащимися младших классов, стремящихся к опеке старшего, в учебной деятельности которых необходимы управление и контроль учителя. Она сохраняет свое значение в контактах учителя с учащимися средних и старших классов, но только в ситуации обучения (на уроке). Учитель должен держать дисциплину на уроке, давать знания, выполнять учебную программу. Его строгость и требовательность, самодисциплина и высокий профессионализм выступают образцом для старшеклассников.

Но вот урок закончился, и ситуация изменилась. Во внеурочном общении со школьниками учитель должен уметь гибко перестраиваться и занимать коммуникативную позицию «наравне», знать интересы и желания учеников, понимать их личные проблемы.

Игра «Слепой паровозик».

Участники разбиваются на команды по 4—6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, остальные — слепые.

Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Каждый из команды должен побывать на разных местах, в том числе головой паровозика.

Примечание: Просторное, безопасное помещение. Ведущий следит за безопасностью.

4 этап: Рефлексия.

Задачи: Сплочение, разрядка.

Описание: Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 4

Общение в конфликте

Цели: дать рабочее определение конфликта; способствовать пониманию собственных эмоциональных проблем в конфликтах; познакомить с особенностями компетентного общения.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка, таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение участников группы; развитие навыков неверbalного общения.

Игра «Светофор».

Участники делятся на две равные команды. Участники одной из команд садятся на стулья в круг, остальные встают сзади стульев. Ведущий тоже берет стул, ставит его в круг, но у него нет «пассажира». Задача того, у кого нет «пассажира», с помощью мимики переманить его к себе с любого другого стула. Задача того, кто стоит сзади — удержать «пассажира». После 5 минут игры участники меняются ролями.

Примечание: Если команды разделились не поровну (есть нечетное число), то ведущий в игре не участвует.

3 этап: Основная часть.

Задачи: обозначить области, в которых следует развивать свои способности; отработать навык использования приема «Я — высказывание»; расширять практический опыт поведения в конфликте.

Описание: Ведущий записывает посередине доски слово «конфликт». Затем, обращаясь к группе, предлагает описать «этот» другими словами. Например: «Что такое, по-вашему, конфликт?» Варианты ответов записываются на доске.

После коллективного описания «портрета» конфликта проводится анализ данного материала. В ходе анализа необходимо обратить внимание на бытовое определение конфликта: «Конфликт — это ссора...», разделив при этом поведенческие, содержательные и эмоциональные компоненты конфликта.

Пример: «Вы идете по коридору школы, видите двух ваших знакомых, которые разговаривают между собой. При вашем приближении они замолкают, обмениваются многозначительными взглядами и понимающе улыбаются друг другу. Пройдя мимо, вы невольно обрачиваетесь и видите, они быстро отводят глаза и начинают что-то говорить друг другу. Между вами не произнесено ни единого слова, но вы уверены, что это — «конфликт».

Вопрос: «Есть ли в этой ситуации то, что характеризует ссору: громкие крики, взаимные оскорблений?» [4]

Вывод, который делает группа, резюмируется ведущим: «Да, конфликт — это не всегда ссора. Ссора может сопутствовать конфликту, но это всего лишь неконструктивный способ выражения накопившихся эмоций. Так что же такое конфликт?»

Упражнение.

Участники делятся на группы (от 3 до 5 человек). Каждая группа получает задание подготовить небольшую сценку на 3—5 минут, которая дополнит коллективный «портрет» конфликта. Тема может быть любой, главное, чтобы было видно, что это — конфликт.

После показа сценок проводится анализ увиденного и рефлексия.

Вопросы:

- Что общего было во всех сценках?
- Какие чувства вы отметили у себя во время выполнения этого упражнения?
- Какими могут быть последствия этих конфликтов?
- Каким может быть положительное воздействие конфликта на его участников?

Во время обсуждения ведущий обращает внимание на то, что было в конфликтных взаимоотношениях при «давлении» словами, интонацией. Неудивительно, что многие из них стараются избежать конфликта. Их девиз: «Никто не выигрывает в конфликте, поэтому я ухо-

жу от него». Этот вид поведения так и называется — «избегание» (чепаха), своеобразный уход от проблемы.

Далее ведущий знакомит участников группы с остальными видами поведения в ситуации конфликта:

- Конкуренция (акула). Стратегия хищника.
- Компромисс (лиса). Взаимные уступки.
- Приспособление (плюшевый медвежонок). Сглаживание острых углов.
- Сотрудничество (сова). Широко открытые глаза, не скрывающие своих интересов. Видит ситуацию в целом «с высоты птичьего полета».

Вопросы:

1. В каком виде поведения в конфликте партнер «давит»?
2. В каком виде поведения в конфликте партнер может почувствовать себя «задавленным».

Работа с таблицей.

Участникам предлагается заполнить таблицу «Как я обычно реагирую на конфликтную ситуацию».

«Я — высказывание» как один из способов общения в конфликтной ситуации.

Признаки «Я — высказывания».

1. Это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.
2. Это конструктивная альтернатива «Ты — высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность перекладывается на другого.
3. Позволяет обозначить проблему и при этом взять ответственность на себя.

Схема «Я — высказывания».

«Я — высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на те условия и причины, которые их вызвали. Схема такова:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение:
«Когда я вижу, что ты...».
«Когда это происходит...».
«Когда я сталкиваюсь с тем, что...».
2. Точное название своего чувства в этой ситуации:
«Я чувствую...(раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т. д.)».

«Я не знаю, как реагировать...».
«У меня возникает проблема...».
3. Название причин этого чувства:
«Потому что...».
«В связи с тем, что...».
«Ведь я...».

Упражнение «Конфликты».

Участники делятся по парам. Первый партнер обвиняет в чем-то другого, создавая конфликтную ситуацию, типичную для школы. Второй партнер реагирует 3-мя разными способами:

- Оправдывается и извиняется (с позиции жертвы).
- Использует «Ты — высказывание» для ответных обвинений.
- Использует «Я — высказывание» (по схеме).

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию.

Рефлексия: Что было трудно, какие чувства испытывали при выполнении упражнения?

Обсуждение практических рекомендаций, направленных как на предупреждение конфликтов, так и на особенности общения в конфликтной ситуации.

Примечание: В ходе работы полезно ориентировать на отражение положительного воздействия конфликта. Например: «Конфликт — это возможность проверить человеческие взаимоотношения» и т. д. Положительные формулировки лучше записывать по одну сторону, а отрицательные — по другую. Время для подготовки — 5—7 минут. (См. *Приложение 1* на с. 36.) Можно предложить кому-то из участников показать группе свою ситуацию и варианты решения с целью анализа правильности использования приема «Я — высказывания». (См. *Приложение 2* на с. 36.)

Игра «Белые медведи».

2—3 человека берутся за руки, образуя цепочку «белые медведи». Задача — замкнуть цепочку вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

Цель: сплочение, разрядка.

Материал: Безопасное помещение.

4 этап: Рефлексия.

Описание: Ресурсный круг:

- Что то было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 5

Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания

Цель: осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка, таблички с именами участников.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задача: развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания.

Материал: листы бумаги.

Упражнение «Танец с листком».

Упражнение выполняется в парах. Каждой паре предлагается взять по одному листку бумаги, встать лицом друг к другу и соприкоснуться головами лб в лб. Листок бумаги при этом прокладывается между лбами. Задача каждой пары — двигаться по комнате под музыку, удерживая свой листок. Руки при этом необходимо заложить за спину. Процедура заканчивается тогда, когда остается всего одна пара.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить участников группы с понятием «творчество», способами развития творческого мышления; создание возможностей и влияния творческих приемов на самочувствие, активность, настроение.

Материал: листы с заданиями для каждой команды, цветные карандаши, ручки, листы бумаги.

Описание:

Ведущий: «Мы живем в эпоху бурных изменений. Человек вынужден реагировать на них, но часто бывает к ним не готов. Для того, чтобы выжить в ситуациях постоянных изменений, чтобы адекватно на них отвечать, человек должен активизировать свой творческий потенциал. Ученые считают, что между психическим, физическим здоровьем и творческим характером нашей жизни прослеживается прямая связь.

Добавить в свою жизнь элементы творчества — это значит разрешить себе быть:

- открытым всему новому и неожиданному;
- гибким, т. е. быстро перестраиваться с одной идеи на другую;
- смелым, комбинируя и соединяя, казалось бы, несоединимое;

- рискованным, т. е. небоящимся шагнуть за навязанные стереотипы».

Таблица «Способы развития творческого мышления» [12].

Решение творческих задач.

Участники делятся на команды по 4—5 человек (не более 6 команд). Для каждой команды подготовлен стол, на котором находится творческое задание. Столы расставлены вкруговую. На выполнение задания отводится 3 минуты, затем звучит гонг, и участники переходят к левому столу. Каждая команда, подойдя к столу, обнаружит ответы предыдущей команды.

Ей следует дополнить их или предложить свою версию. На листе ответов вписывается номер команды и ответ. Ведущий дает сигнал к началу работы.

По завершению времени слова ведущего:

«Спасибо! Время вышло. Вернитесь на свои места. Вы пробовали свои творческие способности в разных видах творческих заданий. А сейчас давайте посмотрим, что у нас получилось».

Подведение итогов работы группы.

Примечание: (См. Приложение 1 на с. 38, см. Приложение 2 на с. 39.) Нацеленность не на время, не на правильность, а на ОРИГИНАЛЬНОСТЬ (в творчестве понятие правильности весьма ограничено).

Упражнение «Подарок».

Участники встают в круг. Им предлагается представить, что сейчас каждый из них пойдет на день рождения к своему соседу, стоящему справа. Необходимо подумать о том, какой подарок вы подарите. Затем каждый выходит в центр круга и без слов, только с помощью мимики и жестов, показывает, что он хочет подарить. Тот, кому подарок адресуется, должен отгадать название. Если название не отгадывается, то отгадать его помогают остальные участники.

4 этап: Рефлексия.

Описание: Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Занятие 6

Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания

Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: настрой на групповую работу; развитие беглости мышления, воображения.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас по кругу назовет ассоциацию на то слово, которое скажет сидящий перед вами человек. Думать долго не нужно, называйте первое слово, по ассоциации приходящее Вам в голову».

3 этап: Основная часть.

Задачи: развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения; развитие беглости мышления.

Материал: листы бумаги, ручка, мяч.

Упражнение «Новость одной строкой».

Инструкция: «Каждый день телевидение, радио и печать обрушают на человека море информации. Информация может быть подробной, может быть не очень подробной и может быть очень краткой, состоящей буквально из одного предложения. Про такую информацию так и говорят: «Новость одной строкой». Составьте одностороннее сообщение о событии, произошедшем где-то в мире. При этом обязательно употребите в тексте сообщения 5 слов. А слова такие:

- Азербайджан, небоскреб, ограбление, навигация, озон;
- Чили, айсберг, оппозиция, митинг, шахматы;
- Малайзия, стадион, космос, эмиграция, урожай;
- Лихтенштейн, оазис, фильм, паника, обвинение;
- Тунис, павильон, наводнение, болезнь, юбилей».

Упражнение.

Инструкция: «Давайте вообразим, что это (ведущий показывает мяч) — апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина».

Упражнение.

Участники делятся на группы. Каждой группе предлагается задание.

Инструкция: «Каждый день в нашей стране возникает множество фирм. Успех предприятия во многом зависит от вида его деятельности: чем меньше других фирм-конкурентов занимается такой же деятельностью, тем больше шансов на успех. А еще успех зависит

от яркого названия, отражающего специфику фирмы. Представьте, что в одном городе появился целый ряд предприятий, предлагающий уникальные виды услуг. Вот только названий у них еще нет. Помогите начинающим предпринимателям и придумайте название фирме, если известно, что она занимается...

- заточкой одноразовых лезвий;
- ремонтом и обслуживанием самокатов;
- настройкой губных гармошек;
- ускоренным обучением языку хинди;
- установкой скворечников».

Упражнение.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из 3-х слов: “воздух”, “земля” или “вода”, а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово “воздух” — название птицы, насекомого, во втором случае — животного, и если было сказано “вода” — название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее».

Упражнение.

Инструкция: «Наверное, все знают такую шутливую примету: упал нож — придет мужчина. Сейчас мы будем развивать эту область примет. Сделаем это так: бросая мяч, надо будет сказать, что упало, например барабан, монетка и т. д.

Тот, кто ловит мяч, говорит о том, кто, по его мнению, придет, и в случае возникновения вопросов у остальных объясняет, почему это происходит. Делать это постараемся как можно быстрее».

Примечание. Все предложенные существительные можно превращать в глаголы или прилагательные, можно добавлять сколько угодно слов; главное — чтобы сообщение имело хоть какой-нибудь смысл.

Игра «Третий лишний».

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Ведущий бегает за водящим (у кого нет пары) вокруг круга и пытается его догнать, а водящий встает третьим в любую из пар, тогда тот, кто стоял первым в кругу в данной паре, становится водящим. Если ведущий догоняет водящего, то они меняются ролями.

4 этап: Рефлексия.

Описание: Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 7

Самореализация в творчестве как способ предотвращения эмоционального сгорания

Цели: осознание своей креативности; повышение развития творческой индивидуальности.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

Описание: На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам (в произвольном порядке). Участники встают в линейку на листы бумаги (А4). Задача — не становясь на пол, построиться в правильном порядке.

3 этап: Основная часть.

Задача: активизация механизмов творческого процесса.

Упражнение.

Инструкция: «Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное или растение вы бы выбрали».

Упражнение «Новые дорожные знаки».

Инструкция: «Трудно представить современный город без дорожных знаков: предупреждающих, предписывающих, запрещающих и т. д. Дорожные знаки помогают регулировать движение, информируют о состоянии дороги, предупреждают о возможной опасности. И, хотя дорожных знаков много, все же есть такие ситуации, такие опасности, которые не отражены в «языке дорог». Помогите работникам ГАИ и нарисуйте новый дорожный знак, который, возможно, скоро появится на отдельных участках дороги. Эти знаки относятся к категории «предупреждающие» и называются так:

- «Осторожно: глухие старушки»;
- «Осторожно: низко летящие кометы»;
- «Осторожно: жидкий асфальт»;
- «Осторожно: злые террористы»;
- «Осторожно: неприятные запахи».

Упражнение «Частушка».

Частушка — уникальное явление в народном творчестве. С одной стороны, частушка исключительно проста по форме — всего 4 рифмованные строчки. Но, с другой стороны, сочинить частушку не просто. Ведь в 4 строчках надо рассказать целую историю, случай из жизни, причем рассказать с юмором, используя намеки, умолчания, аллегории и ассоциации. Вот пример несложной частушки:

Ходит Ванька по деревне,
Девкам улыбается —
У него вставная челюсть,
Рот не закрывается.

Попробуйте придумать рассказ — частушку, которая оканчивалась бы такими словами:

- ...глаз не открывается;
- ...брови осыпаются;
- ...зуб давно качается;
- ...уши развеваются;
- ...нос не помещается».

Упражнение.

Инструкция: «Когда я скажу “начали”, каждый из вас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования. На рисование у вас будет 15 секунд. Через 15 секунд я попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того, как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не вернется к своему хозяину».

Обсуждение.

Примечание: Работа в группах.

Игра «Дракон».

Все участники встают в цепочку. Первый — «голова дракона», последний — «хвост». Голова должна поймать хвост.

4 этап: Рефлексия.

Цель: разрядка.

Описание: Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 8

Способы снятия нервно-психического напряжения

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: развитие внимания, сообразительности; разрядка.

Игра «Шестерка».

Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до 3-х оставшихся наиболее внимательных игроков.

3 этап: Основная часть.

Задачи: вспомнить способы снятия напряжения; предложить новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

Описание: Участники вспоминают естественные способы снятия нервно-психического напряжения (см. занятие 1).

Ведущий предлагает вспомнить или придумать новые способы.

Возможные варианты:

1. Скомкать газету и выбросить ее.
2. Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить.
3. Покричать то громко, то тихо.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Смотреть на горящую свечу.
6. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
7. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнение «Прощай, напряжение».

Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше».

Анализ:

— Как вы себя чувствуете?

— Расстались ли вы со своим напряжением?

— Ощущения до и после упражнения.

Упражнение «Аааа и Ииии».

Участники стоят в кругу.

Инструкция: «Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута).

Упражнение «Волшебный лес чудес».

Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: «лес — роща» и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ:

— Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

— Ваши чувства, когда вы были деревьями?

— Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

4 этап: Рефлексия.

Цель: сплочение, разрядка.

Упражнение «Храм тишины».

Медитативно-релаксационное упражнение.

Ведущий предлагает участникам сесть поудобней, закрыть глаза и дает инструкцию.

Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Примечание: См. Приложение.

Занятие 9

Способы снятия нервно-психического напряжения, поведение в стрессовой ситуации

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Работа в круге.

2 этап: Разминка.

Задачи: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Игра «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются.

3 этап: Основная часть.

Задача: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце; цветная и белая бумага, ножницы, цветные карандаши, фломастеры.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к работе и т. д.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к тому, что вам приходится выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются

рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости [12].

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах обычно расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание близким людям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Банк способов саморегуляции.

Упражнение «Мудрец из храма».

Упражнение «Солнечная поляна».

Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группы и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов».

Примечание: См. Приложение на с. 44; банк способов саморегуляции на с. 42.

4 этап: Рефлексия.

Описание: Ресурсный круг:

- Что было важно?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

Обмен чувствами.

Занятие 10

Способы снятия нервно-психического напряжения

Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы.

Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

Примечание: Работа в круге.

2 этап: Разминка.

Задачи: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу; развитие тактильного восприятия.

Упражнение «Друг к дружке».

Инструкция: «Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того, как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руки, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах».

Примечание: Просторное помещение.

3 этап: Основная часть.

Задачи: познакомить участников со способами саморегуляции; закрепить полученные знания; помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Описание: Банк способов саморегуляции (способы с 6-го по 10-й).

Игра «Стряхни».

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните стряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, что все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если при этом вы будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхни-

те лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трястется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились».

Дискуссия в малых группах.

Участники делятся на 4 группы по принципу: апельсин — банан — яблоко — груша.

Каждой группе даются вопросы для обсуждения, которые участники будут решать методом мозгового штурма. На работу дается 10 минут. После этого группа представляет результат работы.

Задание 1-й группе: составить портрет человека, уверенного в своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на работе?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед выполнением какого-нибудь важного дела?

Упражнение «Найди свою звезду».

Инструкция: «сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних — это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстоянии вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Страйтесь из всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и пострайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

Эта звезда будет сопровождать вас по дороге жизни, излучая добро, дружбу, взаимопомощь и поддержку.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног и сладко потяньтесь, откройте глаза».

Обсуждение.

Примечание: См. Приложение 1 на с. 45.

4 этап: Рефлексия.

Упражнение «Ладошки».

К занятию 2

Приложение

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗОЧКА ПРОФЕССОРА ТРУСОВА

Жил-был на свете дедушка. Жил он в домике, который стоял на зеленой лужайке. На эту лужайку каждый день приходили дети. Они бегали по траве и при этом громко кричали, дразнили друг друга, чем очень донимали нашего дедушку. Дедушка любил тишину и покой, ему казалось, что он имеет на это право.

И вот дедушка решил, наконец, отгадить детишек от их любимого места. Он не стал для этого кричать из окна: «Эй, вы! Убирайтесь отсюда, чтобы я вас больше здесь не видел!» Ведь эффективность подобного приема нам всем хорошо известна.

Дедушка поступил по-другому. Он пригласил детей в домик, напоил их чаем, угостил конфетами и обратился с предложением:

«Знаете, мне очень нравится, что вы приходите сюда каждый день — кричите, топаете, гоняйтесь друг за другом. Я все время боюсь, что вы больше не придетете и мне станет очень скучно без вас. Давайте, я вам буду платить каждый день по рублю за то, что вы будете играть на моей лужайке!»

Дети, конечно, удивились и с удовольствием приняли такое выгодное предложение.

Прошло три дня. Каждый вечер дети получали от дедушки по рублю. И вот он снова зовет их в домик, угождает чаем с конфетами и грустно так говорит:

«Я тут подсчитал свою пенсию, у меня никак не получается платить вам по рублю в день. Выходит только по 30 копеек...»

Дети сморщили носы, грустно вздохнули и согласились играть на лужайке за 30 копеек.

Так прошло еще 3 дня. Опять дедушка зовет детей в свой дом и еще грустнее прежнего объявляет, что может платить только по 5 копеек в день. На что разгневанные дети ответили: «За эти жалкие гропши можешь сам здесь себе кричать и топать», — и навсегда ушли с площадки.

К занятию 4

Приложение 1

КАК Я ОБЫЧНО РЕАГИРУЮ НА КОНФЛИКТНУЮ СИТУАЦИЮ

Стиль разрешения	Метод использования и отношение к использованию			
	Использую чаще всего	Предпочитаю использовать	Использую редко	Чувствую себя при использовании наименее комфортно
1. Конкуренция (я активно отстаиваю собственную позицию)				
2. Уклонение (я стараюсь уклониться от участия в конфликте)				
3. Приспособление (я стараюсь выработать решение, удовлетворяющее обе стороны)				
4. Сотрудничество (я ищу пути совместного решения проблемы, удовлетворяющего обе стороны)				
5. Компромисс (я ищу решение, основанное на взаимных уступках)				

Приложение 2

КАК СНИЗИТЬ КОНФЛИКТОГЕННОСТЬ ОБЩЕНИЯ

(10 практических рекомендаций, направленных на предупреждение конфликтов за счет компетентного общения)

1. Очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, даже тогда, когда они противоположны вашему.

2. Всеми силами боритесь с негативными эмоциями по отношению к другим людям или хотя бы с их внешними проявлениями.

3. Избегайте в общении крайних, жестких и категоричных оценок.

4. Общаясь с окружающими, старайтесь видеть и опираться на положительное в них. Оценивайте людей в большей степени по тому, что они сделали, а не по тому, что они не сделали.

5. Критика воспринимается более конструктивно, если компенсировать ее конфликтогенность искренней и заслуженной похвалой, предваряющей критику.

6. Критика — не самоцель, а способ улучшения жизни и деятельности. Если критика не способствует совершенствованию людей, то она не только бесполезна, но и вредна. Поэтому, критикуя, необходимо обязательно указывать на возможные пути исправления ошибок.

7. Критиковать можно конкретные поступки и конкретные результаты деятельности человека, а не его личность и работу в целом.

8. Критикуя одного человека, не стоит сравнивать его с другими, более лучшими. У того, кого критикуют, чаще всего возникает чувство неприятия. Тем самым можно спровоцировать конфликт между тем, кого ставите в пример, и критикуемым.

9. Если очевидно, что вы критично относитесь к себе, то и ваша критика окружающих будет восприниматься менее конфликтно.

10. Очень важно научиться использовать потенциал критики и критикующего в интересах совершенствования дела и самого себя.

МЯГКИЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕННОСТИ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА

Смягчаем или даже отрицаем возможную вину партнера:

- Признаем определенную обоснованность его действий.
- Показываем понимание его состояния.
- Оправдываем его действия обстоятельствами.
- Выражаем уверенность в отсутствии у него злого умысла.

Даем партнеру возможность разрядиться:

- Используем добрый юмор.
- Даем выговориться.
- Даем время на естественное успокоение.

Снижаем значимость нанесенного партнером ущерба:

- Выражаем мнение, что все дело сводится к недоразумению и незначительным промахам.
- Показываем, что все легко поправимо.

Выражаем огорчение по поводу:

- Обстоятельств.
- Поведения партнера.
- Необходимости нашей реакции.

Занимаем позицию «Возможно, я не прав. Давайте разберемся».

Убеждаем партнера в нашей симпатии и (или) уважении к нему.

Во-вторых, творчество заряжает наше мышление особой энергией, доставляет огромное удовольствие. При информационных перегрузках и прочих тяготах жизни это хорошее тонизирующее средство.

А главное — это способ предотвращения эмоционального сгорания.

Приложение 2

К занятию 5

Приложение 1

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Задачи на смекалку, ребусы, кроссворды.

Позволяют всегда быть в отличной интеллектуальной форме, дают ясность и мобильность мышления, позволяют быстро реагировать на перемены, создают репутацию интересного собеседника — это выход из эмоционального напряжения.

Литература, музыка, художественное и прикладное творчество.

Это вдохновение, а значит, и освобождение от эмоционального напряжения: оно просто «сгорает» в положительных эмоциях.

Хобби.

Хобби-терапия — способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации. Всякое увлечение можно назвать творческим, поскольку оно сохраняет открытость психики для новых влияний. В критических ситуациях для нормализации самочувствия не нужно срочно избегать новых форм деятельности.

Юмор.

Смех — это особая комическая оценка действительности, построенная на контрасте или неожиданности. Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой, а следовательно, ситуация становится более управляемой.

Два довода в пользу творческого мышления.

Во-первых, творческое мышление — это новые перспективы, новый опыт. Благодаря ему мы и развиваемся. Это реализация потребности в самовыражении.

Реши ребус.

Слова в квадратах имеют несколько значений. Например, в первом квадрате слова могут означать «Чертя голову». Что значат слова в других квадратах?

ГОЛОВА	ВСЕ ВСЕ ВСЕ СВИСТ	СЛУХ	ВЫСТРЕЛ
ОВАЦИЯ	Бюджет		ВОДА ЗЕМЛЯ
ЯЯЯЯЯЯ	КАМЕНЬ ДУША	СЕЗАМ	УМНЫЙ
конец конец гвоздь кольцо кольцо	СИМФО	колода змея	контроль я
Д О Д О Р О Г А О Г А	ГО ЛОВНАЯ БО ЛЬ		Н-А-Д-Е-Ж-Д-Ы
	взгляд любовь взгляд взгляд взгляд	ТОВАР конкуренция	милодинлион

Задание:

Придумайте как можно больше предложений из четырех слов, в котором каждое слово начинается с указанной буквы.

К Л С Я
(Пример: Кот Лизал Сметану Языком.)

Задачи на смекалку.

1. Злой ростовщик предложил молодой женщине простить долг, если она согласится на простое pari. Ей нужно сунуть руку в мешок и достать один из двух камней. Если камень белый — долг будет прощен. Если черный — женщина должна выйти за него замуж. Но она заметила, что ростовщик положил в мешок два черных камня. Что она сделала?

2. Фрэнк спал в каюте стоящего на якоре океанского лайнера. В полночь вода была на шесть футов ниже иллюминатора и поднималась на один метр в час. Считая, что эта скорость удваивается каждый час, скажите, за какое время вода достигнет иллюминатора?

3. Две колеи рельсов идут параллельно, за исключением того места, где они проходят тоннель. Тоннель слишком узок, чтобы вместить две колеи, и по всей его длине дорога становится одноколейной. Однажды днем один поезд вошел в тоннель с южного конца, а другой — с северного. Оба состава шли в противоположных направлениях с предельной скоростью, но крушения не произошло. Почему?

4. Разделите на бумаге число «двенадцать» на две равные части так, чтобы половина этого числа была «семь».

5. Если в 12 часов ночи идет дождь, то можно ли ожидать, что через 72 часа будет солнечная погода?

6. В магазине хозяйственных товаров посетитель спросил:

- Сколько стоит один?
- Двадцать центов, — ответил клерк.
- Сколько стоит двенадцать?
- Сорок центов.
- Хорошо, дайте мне девятьсот двенадцать.
- С вас причитается шестьдесят центов.

Что покупал посетитель?

Эскизы.

Задание: добавь любые детали к основному изображению, чтобы получились различные интересные рисунки.

Задание:

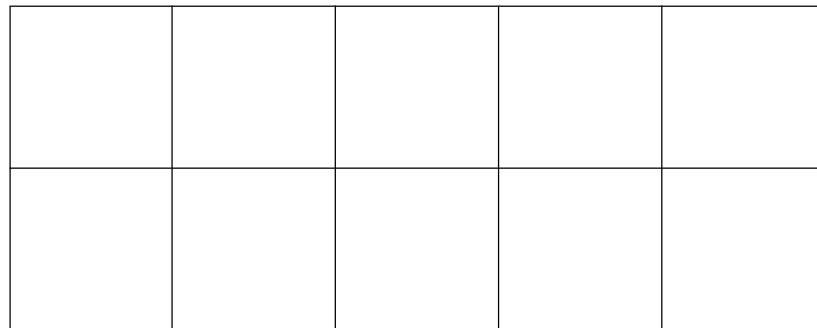
Придумайте как можно больше способов применения скрепки.

Вещи приобретают значение в зависимости от своего окружения. Например, в офисе скрепки используют для того, чтобы держать вместе письма, договоры и другие документы. В лаборатории та же железка может оказаться частью проводки, которая соединит два кабеля. Вы можете использовать скрепку, чтобы наспех починить разбитые очки, а вор с ее помощью взломает замок.

Предложите свои способы.

Задание:

Разделите каждый квадрат на четыре равные части. Придумайте 10 вариантов решений.

**К занятию 8****Приложение****Упражнение «Храм тишины».**

Инструкция: «Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше

вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружеными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь».

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению.

Способ № 1.

Сидя или стоя постараитесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании:

- на счет 1—2—3—4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1—2—3—4—5—6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1—2—3—4.

Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ № 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох, то:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

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

Способ № 4.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;
- постараитесь еще больше напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Способ № 5.

В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
 - каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь — прочувствовать — расслабить»;
 - напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.
- Можно работать со следующими группами мышц:
- лица (лоб, веки, губы, зубы);
 - затылка, плеч;
 - грудной клетки;
 - бедер и живота;
 - кистей рук;
 - нижней части ног.

К занятию 9

Приложение

Медитативно-релаксационное упражнение «Мудрец из храма».

Инструкция: «Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнецов, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляйтесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней не часто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь крону деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляйтесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма — полуторак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в ее живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата — запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату».

К занятию 10

Приложение

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Способ № 6.

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на 2 шага вдох и на 5 шагов — выдох.

Способы, связанные с воздействием слова.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ № 7. Самоприказы.

Самоприказ — это короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать правила этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите вслух.

Способ № 8. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы; для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится».
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной».
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Способ № 9. Самоодобрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3—5 раз.

Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ № 10.

Чтобы использовать способы для саморегуляции:

— специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации;

— делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчанье ручья, шум дождя, музыку);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

ЛИТЕРАТУРА

Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. — М.: Владос, 2003.

Афанасьев С. П., Коморин С. В. Триста творческих конкурсов. — Кострома: Вариант, 2000.

Басева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2002.

Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. — СПб.: Речь, 2003.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось-89, 2001.

Григорьева Т. Г., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Хрестоматия. — Новосибирск, 1999.

Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для преподавателей. — Новосибирск, 1999.

Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения: Практикум. — Новосибирск, 1999.

Дерябо С. Д., Ясин В. А. Гроссмейстер общения. — М.: Смысл; Эрудит-К, 2002.

Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Речь, 2004.

Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. — М., 2002.

Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы. — СПб.: Каро, 2003.

Фопель Клаус. Психологические игры и упражнения. — Часть 1. — М.: Генезис, 2000.

Фопель Клаус. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. — М.: Генезис, 2001.

Фопель Клаус. Энергия паузы. — М.: Генезис, 2001.