**Программа занятий**

**с элементами социально-психологического тренинга**

**по формированию** **внутренней позиции педагога**

**в условиях реализации ФГОС**

Качество обучения и здоровье учащихся напрямую зависит от личности учителя, и прежде всего, его профессионально-педагогической направленности, ценностных ориентаций, нравственных убеждений и мотивов работы. Учитель закладывает в сознание учащихся причины, а следствием будет вся будущая жизнь ребенка. Без осуществления воздействия на собственное сознание, педагог очень часто оказывается неспособным даже к осмыслению того, что его влияние на учеников (как и других людей) обусловлено его собственными качествами, жизненной концепцией, миропониманием. Если ценностями педагога становится то, что вступает в противоречие с содержанием и направленностью образования, возникает эффект неадекватности его действий. В связи с чем, в условиях введения и реализации ФГОС возникает необходимость психологической готовности педагогов к осуществлению новой деятельности.

**С целью** формирования положительного отношения педагогов к инновациям и осознания необходимостиих введения разработана программа психологических занятий.

**Задачи:**

* снятие эмоционального напряжения;
* сформировать интерес к новому;
* содействовать освоению инноваций в условиях ФГОС во взаимодействии педагогов и психологов.

**Условия проведения:**программа рассчитана на 4 часа: 2 занятия по 2 часа.

**Участники:** педагоги ОУ

**Оборудование:** цветные карандаши, пластилин, бумага, раздаточный материал «Колесо личного благополучия».

**Занятие 1 (2 часа)**

**Цель занятия:**

- снятие эмоционального напряжения;

- осознание себя и своего места в сложившейся ситуации.

**Приветствие. (5 мин.)**

После приветствия ведущий рассказывает группе о целях и задачах занятий. Далее ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы.

**Правила группы. (15 мин.)**

3атем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть особые правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

**1. Доверительный стиль общения.** В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий может предложить принять единую форму обращения на ТЫ, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

**2. Общение по принципу "здесь и теперь".** Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т. п. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Но основная идея тренинга - превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

**3. Персонификация высказываний.** Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: "Большинство моих друзей считает, что...", "Некоторые думают..." на суждения "Я считаю, что...", "Я думаю..." и т. п.

**4. Искренность в общении.** Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом, открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

**5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

**6. Определение сильных сторон личности.**Во время обсуждения упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

**7. Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: "Ты мне не нравишься", следует говорить: "Мне не нравится твоя манера общения" и т. п.

**Упражнение 1. (30 мин.)**

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, пластилин и карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

Инструкции:

1) Заготовьте из пластилина много шариков разных размеров. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков своё эмоциональное состояние. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.

2) Сделайте групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было выполнять упражнение?

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?

Возникали ли разногласия в ходе работы?

**Теоретическая часть занятия. (10 мин.)**

**Эмоциональные напряжения, вызванные нововведениями.**

Эмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.

**1. Стратегия разбивки и уменьшения.** Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

**2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.**

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас.

**3. Установление определённости.**

Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения. Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

**4. Моделирование множества приемлемых результатов.**

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

**5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации.**

Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимость действовать быстро.

**6. Физическая нагрузка.**

Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, при беге. Любая двигательная активность уравновешивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

**7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.**

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

**8. Юмор и работа с негативными эмоциями.**

Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями. Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говориться, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

**9. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.**

Эмоции имеют свою динамику, поэтому, полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как измениться эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящем выступлении, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если Ваше выступление процдет не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Выступление это ничтожная часть Вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата какого-то выступления, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.

**Упражнение 2. «Колесо личного благополучия» (40 мин.)**

Материалы: раздаточный материал «Колесо», карандаши.

Инструкция:  Отметьте  точкой  на  каждой  спице  колеса  то,  как  вы

оцениваете  свое  состояние  в  данный  момент.  Проведите   линию,

последовательно  соединяющую   эти   точки   друг   с   другом.  Сравните

контуры  «идеального  колеса»  с  той  фигурой,  которая получилась после

соединения точек.

Обсуждение:   Какая    сфера   жизнедеятельности    у    вас   наиболее

 благополучна? А какая наименее? Рассмотрите получившийся от соединения точке  контур.  Похож  ли  он  на  круг?  Может  ли  ваше  «колесо  катиться  по жизни»?  Какие  чувства  оно  у  вас  вызывает?  Что  бы  вам  хотелось

изменить? Перечислите  шаги,  которые  вам  необходимо  сделать,  чтобы

достичь  этих изменений.



**Обсуждение занятия. Выводы. Рефлексия.(20 мин.)**

**Занятие 2 (2 часа)**

**Цель занятия:**

- снятие эмоционального напряжения;

- адаптация к новым условиям, поиск внутренних ресурсов.

**Приветствие.**

**Упражнение 1. «Моя минута»(5мин.)**

Цель упражнения: диагностика работоспособности группы.

Точное чувство времени является свидетельством адекватного восприятия действительности и высокой работоспособности человека.

Участников просят приготовиться, сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать ведущего. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать до 60. Дается команда "Закончили!" Каждый запоминает число. Если счет закончился на числах 57-63, то это свидетельствует о высокой работоспособности в данный момент.

**Упражнение 2. «Мозговой штурм».(40 мин.)**

Проблема для обсуждения: главные задача школы и педагога.

Раньше ребенка наполняли знаниями, как сосуд, потом зажигали как факел, а теперь задача педагога — научить его самого себя наполнять и зажигать.

Задача педагога – развитие познания ребенка, т.е. способности генерировать новые знания, научить ребенка обучать самого себя по таким направлениям:

1) Личностное развитие – способность к саморазвитию, обучению.

2) развитие универсальных учебных действий. т.е. получение универсальных навыков познания, которые он должен уметь осуществлять независимо от предмета: анализировать, синтезировать, делать выводы, выражать свое мнение, отношение, уметь выбирать и отсеивать информацию, основы логики мышления, планирование, контроль и т.д.

3) предметные — освоение основополагающих знаний по предмету.

Задача школы - научить ребенка быть успешным, научить адаптироваться к разным ситуациям в реальной жизни.

**Обсуждение. Выводы. Рефлексия.**

**Упражнение 3. «Представление о достигнутом успехе».(20мин.)**

Цель: развитие уверенности в себе на основе представлений достигнутом успехе.

Психологическая сущность упражнения: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

Инструкция:Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

**Обсуждение упражнения. Выводы.**

**Теоретическая часть занятия.(10 мин.)**

**Личностные ресурсы человека** представляютсобой некоторые внутренние «опоры», которые помогают уменьшить влияние стресса, кризиса, фрустрации, полностью преодолеть отрицательные воздействия.

Самая широкая и наиболее универсальная классификация разделяет ресурсы на внутренние (личностные, психологические, физические, профессиональные) и внешние (ресурсы среды, социальные ресурсы).

Внешние ресурсы человека представляют собой ту помощь и поддержку, которую человек получает или может получить из социальной среды (от членов семьи, со стороны друзей, знакомых, соседей, коллег по работе и т. д.). Такая помощь может быть как эмоциональной, так и материальной. Для развития социальных ресурсов человеку необходимо устанавливать и поддерживать социальные связи с другими людьми.

      На внутренних, личностных ресурсах мы сегодня остановимся поподробнее. Какие существуют личностные ресурсы и как их развивать? Рассмотрим далее:

* **физические ресурсы**: сюда относится здоровье, физическое состояние организма. Давно известно, что физическое и психологическое состояния человека тесно связаны между собой. Хорошее физическое состояние позитивно сказывается и на психике человека, повышает стрессоустойчивость. Для развития физических ресурсов рекомендуется следить за своим здоровьем, питаться правильно, отказаться от вредных привычек, выполнять физические упражнения и полноценно отдыхать;
* **интеллектуальные ресурсы** включают в себя опыт человека, его знания, образование, навыки, умения, компетенции. Знания и навыки позволяют справиться со многими сложными жизненными ситуациями. Именно поэтому рекомендуется повышать уровень своей квалификации, заниматься самообразованием, много читать, в том числе, и художественную литературу, где немало примеров преодоления кризисных и проблемных ситуаций;
* **духовные ресурсы**, включающие четкую систему ценностей и жизненных принципов и целей, понимание своей миссии, предназначения. Наличие жизненной цели позволяет преодолевать трудности, идти дальше, несмотря на препятствия и неудачи. Отношение к проблемным ситуациям как к возможности чему-то научиться позволяет быстрее найти выходы и разрешить сложности.

     Также важны такие индивидуально-личностные переменные как самоконтроль, самоуважение, адекватный уровень самооценки.

**Упражнение 4. «Пессимист, Оптимист, Шут». (25 мин.)**

Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Ведущий предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями ведущему для последующей работы (возможна анонимность).

3. Ведущий зачитывает все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Ведущий предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**Список литературы**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня.: Сб. научн. трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.

2.Бойко  В.В. Синдром  «эмоционального  выгорания»  в  профессиональном  общении. – СПб.: Питер, 1999.

3.Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).— М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

4.Водопьянова  Н.  Е.  Синдром  «психического  выгорания»  в  коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.

5.Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. Под ред. И. В. Дубровиной.М.: 2001.

6.Конфликт  и травма. Выпуск 1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических  и  посттравматических  стрессовых  расстройствах

/под  общей  ред.  И.Г. Ильиной, М.Я, Соловейчик. СПб., 2002.

7. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях. Под редакцией Л. М. Митиной М.: 2010 .

9. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: «Просвещение» 2011.

10.Прутченков А.С "Тренинг личностного роста". – М.: Просвещение, 2003.

# 11.[Стишенок И. В.](http://spisok-literaturi.ru/author/stishenok-i-v.html) Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей.- СПб.: Питер, 1999.

12.Скугаревская  М.М.  Диагностика,  профилактика  и  терапия

синдрома эмоционального выгорания. Мн.: Белорусский государственный

универсиет, 2003.

13.Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба, М.: 2008.