

ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ

от 25.02.2019г.

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «СБЕРЕГИ СЕБЯ»

Цель: Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Организация условий, способствующих снятию напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива, развитию навыков взаимоподдержки.
2. Развитие навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров.
3. Передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.
4. Формирование мотивации для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчёркивания своих индивидуальных черт как личности и как профессионала.
5. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.
6. Улучшение эмоционального состояния педагогов.

Для решения поставленных задач в ходе семинара-тренинга используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- применение активных методов групповой работы;
- рефлексия;
- мозговой штурм;
- игровые методы (деловые и развивающие игры);
- арт-терапия (музыка, цвет, фито-терапия);
- психомышечная релаксация;
- визуализация;
- ассоциативные методики.

Практическая значимость

- Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья.
- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе.
- Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
- Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Тренинг приносит ощутимые результаты, так как:

- применяется индивидуальный подход, проводится анализ случаев из практики самих участников;
- есть возможность отрабатывать и усваивать совершенно иные, ранее несвойственные варианты здоровьесбережения, ощущая при этом атмосферу доверия и доброжелательности.

Творческая находка данного семинара состоит в разработанной памятке (раздается в виде флайера) для педагогов, в которой отражена самая интересная информация тренинга, по мнению автора, а также использование авторской игры «Орех», видеофильма по цвето-терапии.

Необходимые материалы: экран, компьютер, колонки, раздаточный материал, грецкие орехи, презентации с цвето-терапией, данными исследований педагогов на стресс, музыка для релаксации, кружки для фито-чая, чай с мелиссой.

Длительность: 2ч.

ПРАВИЛА:

Наш семинар-тренинг предполагает передачу психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.

- *«Здесь и теперь».* Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

- *Принцип эмоциональной открытости.* Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний.* Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю...», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем...» или «Существует мнение...».

- *Правило уважения говорящего.* Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности.* Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста, рассказывайте.

1. Упражнение " Орех"

Цель: Настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности.

Для проведения этого упражнения ведущий высыпает из мешочка в центре круга грецкие орехи и просит каждого взять себе один. Участникам предлагается покатавать орех в ладонях, нагреть его теплом рук, внимательно рассматривать свой орешек, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешок и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника - найти свой орех.

А теперь подумайте, если бы это были не орехи, а люди? По какому качеству вы бы выделили нужного вам человека?

Рефлексия упражнения:

Рефлексия: после каждого упражнения, игры необходимо проводить анализ чувств участников. Обычно это самые простые вопросы типа «В чем были трудности? Что помогало выполнять задание?» и т.п..

2. Общие результаты исследования педагогов на стресс.

Психолог представляет общие результаты исследования уровня стресса у педагогов (Приложение А) (Презентация)

Психолог подводит итог, что полученные результаты говорят о том, что педагоги мало внимания уделяют себе и своему психологическому здоровью. А самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить. Улучшить свое эмоциональное состояние мы постараемся на этом тренинге.

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Ирина, ты такой добрый человек!

- Да, это так! А еще, я отзывчивая!

-А у тебя Лена, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Рефлексия упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Упражнение 4. "Встаньте..."

Все педагоги садятся по кругу.

Инструкция: Я буду называть числа. Какое число названо - именно столько человек должны встать (не больше и не меньше). Например, если я говорю "четыре", то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу "спасибо". Выполнять задание надо молча. Тактику действий следует выработать в процессе выполнения, ориентируясь на действия друг друга.

Рефлексия упражнения:

1. Что помогало или что мешало выполнять это упражнение?

Упражнение 5. «Объявление»

Педагоги делятся на подгруппы по 3-4 чел.

Инструкция: В течение 5 минут каждая подгруппа должна составить объявление о своих услугах, которое отражало бы профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем это объявление зачитывается перед всеми. Мы можем задавать любые вопросы по содержанию объявления, для того чтобы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться данной услугой.

Рефлексия упражнения:

1. В чем были трудности?

2. Как вы их разрешили?

Упражнение 6. "Помоги себе сам"

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения) (Приложение Б). Все вместе анализируют информацию из таблицы, проговаривая

аффирмации.

Рефлексия упражнения:

- 1.Замечали ли вы подобное у себя?
- 2.На какие мысли натолкнула вас представленная информация?

Упражнение 8. «Стратегии взаимопомощи»

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись - у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой.

Рефлексия упражнения:

1. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?
2. Что, по вашему мнению, не удалось?
3. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

Упражнение 8. «Это классно!»

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Рефлексия упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись?
2. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

Упражнение 9. «Расслабление»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Релаксация (сеанс релаксации) - погружение в состояние полного телесного покоя. (Можно заменить сеанс погружения в состояние полного телесного покоя системой упражнений, нацеленных на овладение различными приемами релаксации или уже готовой записанной на диск релаксацией.)

Сеансу предшествует краткое сообщение ведущего о сущности релаксации, и ее назначении в процессе внутреннего самопознания.

Текст сеанса прилагается (Приложение В).

Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после.

- 1.Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет то, что мешало?
- 2.Что вы ощущали?
- 3.Какие чувства, образные представления возникали в процессе?
- 4.Что испытываете сейчас?
- 5.Каково ваше настроение до и после сеанса?

Упражнение 10. «Цвето-терапия, фито-терапия, музыка-терапия»

Педагогам предлагается посмотреть презентацию, в которой рассказывается о влиянии цветов на психологическое здоровье человека. (Приложение Г)

После рассказа о влиянии цветов предлагается сеанс фото-терапии и фито-терапии (это разнообразные картинки природы в цвете, собранные в фильм с красивой музыкой и чай с мелиссой, который прекрасно снимает нервное напряжение).

Перед просмотром можно сказать немного информации о предлагаемых методах.

О том, что музыка способна изменить психическое и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции. Отечественный физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, способствуют расширению сосудов и нормализуют давление. Отмечено, что женщины в основном реагируют на классическую музыку. Найдите время, чтобы послушать музыку, которая вам нравится. («Лунная соната» Людвиг Бетховена, фортепьянные пьесы Фредерика Шопена, «Маленькая ночная серенада» Вольфганга Амадея Моцарта, например, помогают от головной боли.)

Очень эффективно пение спокойных, длительных по звучанию песен. Утром, чтобы встать бодрим, в хорошем настроении, полезны песни ритмичные, с оптимистическим содержанием. Во время пения можно выполнять несложные движения руками, головой, туловищем.

На заре человечества жизнью управляли два фактора - день/ночь и темнота/свет. С этими двумя состояниями ассоциируются два цвета: ярко-желтый (дневной свет) и темно-синий (ночное небо). Поэтому темные цвета относятся к покою и пассивности, а светлые - к активности и надежде. Человек часто отдает предпочтение какому-либо цвету, хотя предпочтения могут меняться в зависимости от возраста и обстоятельств.

В зарубежных фильмах на рабочем столе героя можно увидеть фотографии близких людей. Этот обычай появился и в нашей жизни: в минуты грусти, тревоги полезно смотреть на фотографии дорогих сердцу людей. В этот момент человек как бы ощущает невидимую поддержку с их стороны, приятные воспоминания успокаивают и вселяют надежду. Еще больший эффект приносит рассматривание альбомов с фотографиями родных, друзей, коллег и других значимых людей. Многие в интерьере жилых комнат отводят большое пространство для фотографий. Как правило, на фото запечатлеваются самые радостные, значимые события, и, просматривая их, человек мысленно возвращается в то состояние, когда ему было хорошо и радостно. Не отказывайте себе в этом удовольствии: это

хороший способ нормализовать свое состояние. Главное в это время - позитивно мыслить, желая благополучия себе и своим близким, верить в счастливое будущее.

Рефлексия упражнения:

1. Какие вы испытываете ощущения на данный момент?
2. Что вы отметили для себя?

Упражнение 11. «Завершение»

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Анкетирование «Обратная связь»

Завершением нашего занятия является заполнение анкеты «Обратная связь». Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на раздаточных листах.

Всем раздаются бланки анкет (Приложение Д).

Вручается памятка (Приложение Е).

Всем спасибо за активное участие!

Заключение

Психолого-педагогический тренинг – самый интенсивный способ самосовершенствования. Он позволяет педагогу повысить свою познавательную активность, овладеть необходимыми практическими знаниями, задуматься о своем здоровье.

Сделав анализ анкетирования после проведения тренинга можно отметить следующее:

- участники испытывают неуверенность, неловкость и не знают, чего ожидать в начале тренинга, однако после занятия желают проводить такую форму работы каждую неделю;
- преобладание положительного настроения, доброжелательности после тренинга;
- каждый получил от тренинга, что-то своё: методы снятия стресса, общение с коллегами, позитивный настрой, сброс отрицательной энергии, расслабление;
- 100% участников тренинг понравился.

ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ

от 17 апреля 2019г.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «СТРЕСС И СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ»

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Задачи:

- Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
- Сохранять психическое здоровье педагогов.

Оформление: стендовая информация «Первая помощь при остром стрессе», «Антистрессовые приемы».

Участники: педагоги (8 человек).

Время проведения: 40 минут.

Ход занятия

1. Вводная беседа.

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: «Я думаю», слушать друг друга внимательно. Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время. Принцип нашего занятия «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолеть ее. В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

2. Знакомство и введение в тренинг.

А) Упражнение «Знакомство». (Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Светлана – «смелая». Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

3. Разминка.

А) Упражнение-разминка «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

4. Основная часть.

А) Упражнение «Без маски»

Давайте сейчас попробуй поведать друг другу что-то о себе без всякой подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! **(Приложение 1)**

Б) Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой, 2000).

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закалывания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества.

Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессоустойчивостью у нас. [\(Приложение 2\).](#)

Практическая часть.

В) Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью. Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор,
- размышление о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- “купание” в солнечных лучах,
- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Г) Упражнение «Путешествие» (медитация)

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы - они собирают мед. Поют птицы - они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Д) Упражнение «Звуковая гимнастика».

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

Е) Упражнение (Сюжетная сказка «Разноцветные звезды»).

(Включается музыка, на фоне «неба» развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, помните на одном из прошлых тренингов делали эти звезды, они тоже дарят людям....

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды.

Кто рождался под их светом зеленных лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?”_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию

«Мантра от усталости»

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.
Я уникальна во всей Вселенной.
Я единственная в своем роде и неповторимая.
Таких как я больше нет.
И так – с каждым человеком.
Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.
Я верю в себя и в свое будущее.
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.
Я – хозяйка своей жизни.
Я – свободная личность.

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия занятия.

Упражнение «Закончи предложение»

Во время занятия я поняла, что...

– Самым полезным для меня было

– На занятии мне не понравилось...

– Если бы я еще раз попала на тренинговое занятие, то я хотела бы...

7. Прощание.

Список используемой литературы:

1. Бикеева. А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Вежновец И. Как быть уверенным в себе. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г.
3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – Изд. Дом “Питер”, 2006 г.
4. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание. – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г.
5. Родионов В. Учительский стресс. – Газета “Школьный психолог” №4, 2006 г.
6. Под. Редакцией Асмолова А. Г., Солдатовой Г. У. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий. М.: Учебная книга БИС, 2007.

Приложение 1

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верно, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«В последнее время в работе меня огорчало...»

«Мои друзья редко...»

«Я горжусь тем, что...»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»

Приложение 2

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Ташевой, 2000).

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение. Что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать. Когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?