

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

## **Повышение эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Психология образования

**Допустить к защите**  
Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.  
**Манузина Е.Б.**

---

**Выполнила студентка**  
П-ЗПО131 группы  
**Березикова Ирина Сергеевна**

---

**Научный руководитель**  
канд. психол. наук, доцент  
**Маликова Елена Владимировна**

---

**Оценка** \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

**Председатель ГЭК**  
**Скоркина Татьяна Васильевна**

---

**АННОТАЦИЯ**  
**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

**Студентка:** *Березикова Ирина Сергеевна*

**Группа:** *П-ЗПО131*

**Направление подготовки:** *Психолого-педагогическое образование*

**Профиль:** *Психология образования*

**Тема:** *Повышение эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений.*

**ABSTRACT**

**The final qualifying work of the bachelor**

The aim of the study is to increase the emotional stability of teachers.

The stages of the experimental study were determined:

1. The ascertaining stage is the identification of the specificity of the manifestation of emotional stability in teachers.
2. The forming stage is the implementation of a program aimed at increasing the emotional stability of teachers through training exercises.
3. Control stage - to determine the effectiveness of the work done to improve the emotional stability of teachers.

The practical importance of the work consists in the possibility of using the results of the study and the proposed program in the activities of the psychological services of educational organizations aimed at increasing the emotional stability of teachers.

The work consists of an introduction, two chapters (Theoretical approaches to the consideration of the problem of emotional stability in teachers, Experimental research of emotional stability in teachers), conclusions, references, applications; contains illustrative material (tables and figures).

**Исполнитель ВКР** \_\_\_\_\_ *Березикова Ирина Сергеевна*

**Руководитель ВКР** \_\_\_\_\_ *Маликова Елена Владимировна*

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмоциональной устойчивости у педагогов</b> .....	8
1.1. Общетеоретические подходы к определению понятия «эмоциональная устойчивость».....	8
1.2. Основные направления изучения проблемы эмоциональной устойчивости.....	13
1.3. Анализ исследований эмоциональной устойчивости у педагогов.....	17
1.4. Формы и методы повышения эмоциональной устойчивости у педагогов.....	25
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	31
<b>Глава 2. Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов</b> .....	32
2.1. Организация и методы исследования.....	32
2.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов (констатирующий этап).....	35
2.3. Методическое обоснование и описание программы по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов (формирующий этап).....	37
2.4. Определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмоциональной устойчивости у педагогов (контрольный этап).....	43
<b>Вывод по 2 главе</b> .....	47
<b>Заключение</b> .....	48
<b>Список литературы</b> .....	50
<b>Приложение</b> .....	56

## Введение

В определение «эмоциональная устойчивость», исходя из мнения различных исследователей, входят разнообразные эмоциональные явления. Но все же не существует одного общего определения эмоциональной устойчивости.

В свое время огромное значение в понимание эмоциональной устойчивости внесли такие исследователи как, Л.М. Аболин (1987), К.К. Платонов (1985), Я. Рейковский (1979), В.Э. Мильман (1983), О.А. Черникова (1967) и др. Некоторые исследователи понимают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным ситуациям.

При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Современные общественные реалии требуют от человека повышенных эмоциональных ресурсов. При этом ускоренный ритм жизни и предъявляемые требования приводят к тому, что психоэмоциональный уровень напряжения начинает возрастать. Следствием этого часто являются такие психические состояния, как раздражительность, тревога и депрессивные состояния (Л.М. Аболин, 1987).

Исследования в сфере эмоциональной устойчивости помогают разработать методики, способные диагностировать уровень эмоциональной устойчивости и помогающие повысить устойчивость к стрессогенным факторам.

Одной из основных проблем при изучении эмоциональной устойчивости на данный момент является то, что при существовании большого количества научных теорий, исследующих эмоциональную устойчивость, до сих пор нет единого понятия, характеризующего её.

Актуальность проблемы эмоциональной устойчивости педагога обусловлена:

во-первых, значимостью этого качества для работников данной системы в связи с гуманистической направленностью их профессии;

во-вторых, с напряженным характером педагогического труда специалистов, вызывающим состояние эмоциональной напряженности, ухудшение профессионального здоровья при недостаточном уровне развития эмоциональной устойчивости;

в-третьих, недостаточной теоретической и практической разработанностью данной проблемы.

**Цель исследования:** изучение особенностей проявления и повышение эмоциональной устойчивости у педагогов.

**Объект исследования:** эмоциональная устойчивость педагогов.

**Предмет исследования:** процесс повышения эмоциональной устойчивости у педагогов.

**Гипотеза исследования:**

- эмоциональная устойчивость педагогов имеет особенности проявления, определяющиеся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики;
- тренинговые упражнения способствуют повышению эмоциональной устойчивости педагогов.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы эмоциональной устойчивости;
- 2) изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогов;
- 3) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение эмоциональной устойчивости педагогов;

4) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмоциональной устойчивости педагогов.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические – тестирование (Анкета оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз», «Тест на уравновешенность и эмоциональную устойчивость» Г.Ю. Айзенка), формирующий эксперимент; методы обработки данных – количественный и качественный анализ первичных данных; интерпретационные методы – описание и сравнение данных.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «Теньгинская СОШ» с. Теньга Онгудайского района Республики Алтай. В исследовании приняли участие педагоги, общий объем выборки составил 19 человек.

**Практическая значимость работы.** Данные, полученные в результате исследования и составленная программа, могут быть использованы в деятельности психологических служб образовательных организаций, направленной на повышение эмоциональной устойчивости педагогов.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были представлены и обсуждались:

- на заседании секции «Сопровождение участников современного образовательного пространства: теория и практика» в рамках 16-й Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (Бийск, 18 мая 2018г.);
- в публикации: Березикова И.С. К проблеме эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / И.С. Березикова / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XX Международной с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.). – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2018 – 641с. – С. 304-307.

**Структура работы:** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической – «*Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмоциональной устойчивости у педагогов*» и практической «*Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов*»), заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (таблицы и рисунки).

## **Глава 1. Теоретические подходы к рассмотрению проблемы эмоциональной устойчивости у педагогов**

### **1.1. Общетеоретические подходы к определению понятия «эмоциональная устойчивость»**

Выделяют основное понятие эмоциональной устойчивости – это способность успешно выполнять сложную и ответственную деятельность в напряженной, эмоциогенной обстановке, без значительного отрицательного влияния последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность (Л.М. Аболин, 1987).

В понятие «эмоциональная устойчивость», от мнения авторов, включаются различные эмоциональные элементы, на что указывают Л.М. Аболин (1987), М.И. Дьяченко (1990) и В.А. Пономаренко (1998) и др.

Некоторые ученые изучают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. Вместе с тем, под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой перемене эмоций. Исходя из этого, в одном понятии соединены разные факторы, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость»

Для Е.А. Милеряна (1966,1974), О.А. Черниковой (1980), Н.А. Аминова (1988) и многих других авторов эмоциональная устойчивость равноценна эмоциональной стабильности, так как они свидетельствуют об устойчивости определенного эмоционального состояния.

Я. Рейковский (1979) предполагает, что у некоторых людей эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности.

К.К. Платонов и Л.М. Шварц (1948) к эмоционально неустойчивым причисляют тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В это время, ученые признают большую



роль воли, в обеспечении эффективности деятельности при явлении сильной эмоции (Я. Рейковский, 1979).

Многие авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как нервно-психическую устойчивость. В.М. Писаренко, понимает нервно-психическую устойчивость как качество личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии разнообразных стрессоров.

Л.М. Аболин считает правомерным под нервно-психической устойчивостью рассматривать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных ситуациях.

Л.П. Баданина, (1996), определяя под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, выражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, внесла в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм.

Рассматривают эмоциональную неустойчивость также и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд (Guilford, 1959) определяет эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П. Фресс (1975) в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), определяющуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Рядом с таким пониманием эмоциональной неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др. (Cattell, Eber, Tatsuoka, 1970), понятие «аффективная устойчивость», под которой определяется отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.

Исходя из этого, эмоциональная устойчивость, со стороны выше указанных авторов, определяется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием личности на эмоциогенные раздражители, ситуации. Некоторые ученые рассматривают под

эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций (Л.М. Аболин, 1987).

В.М. Писаренко (1986), например, характеризует эмоциональную устойчивость как «определенное свойство человека, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» (В.М. Писаренко, 1986).

Можно предположить, что это не одно из лучших определений эмоциональной устойчивости, так как эмоциональное возбуждение в самый раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров. Намного точнее он характеризует эмоциональную устойчивость, когда рассматривает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие. В других ситуациях под эмоциональной устойчивостью рассматривают такую степень эмоционального возбуждения, которая не переходит границы пороговой величины и не нарушает поведение человека (Я. Рейковский, 1979) и наоборот, положительно влияет на эффективность деятельности.

Например, О.А. Черникова говорит, что «эмоциональная устойчивость спортсмена понимается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что данные эмоции достигают оптимальной степени интенсивности» (А.А. Черникова, 2009).

По В.Л. Марищуку (1969), эмоциональная устойчивость выражает собой умение преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при исполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук, 1969).

В.А. Плахтиенко (1985) и Ю.М. Блудов (1985) соединяют с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности. Они предполагают, что эмоциональная устойчивость, снабжается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, 1985; Ю.М. Блудов, 1985).

Л.М. Аболин (1974) считает допустимым под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость данной

позиции в совокупности с тем, что в этом определении не показаны собственно эмоциональные явления, автор уточняет и определяет его, замечая, что эмоциональная устойчивость – это, прежде всего, единство разнообразных эмоциональных характеристик, сфокусированных на достижение поставленной цели.

Таким образом, предлагает следующее расширенное понятие эмоциональной устойчивости. Л.М. Аболин пишет что, эмоциональная устойчивость – это способность, характеризующая личность в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, равномерно взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели (Л.М. Аболин, 1987).

Автор утверждает, что, в действительности, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности. Исходя из этого, главным показателем эмоциональной устойчивости для многих ученых определяется эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О. А. Сиротин (1973) включает в понятие эмоциональной устойчивости свойство человека успешно разрешать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке (О.А. Сиротин, 1973).

Я. Рейковский (1979) понимает эмоциональную устойчивость как вероятность эмоционально возбужденной личности держать определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над проявлением эмоций.

Н.А. Аминов относит высокую эмоциональную устойчивость к личностям, которые «лучше выполняют контроль своих собственных эмоциональных действий» (Н.А. Аминов, 1988).

В этих высказываниях за эмоциональную устойчивость принимают как способность подавлять эмоциональные реакции, по-другому, «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущая к стабильности эффективности деятельности. Не зря К.К. Платонов (1985) разделяет эмоциональную устойчивость на

эмоционально-волевою (степень волевого владения личностью своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий) (К.К. Платонов, 1985).

Один из подходов в понимании эмоциональной устойчивости мы находим у П.Б. Зильбермана (1974), который под данным определением понимает «интегративную способность личности, характеризующуюся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных факторов психической деятельности индивидуума, которые способствуют комфортному успешному достижению цели деятельности в сложной эмотивной ситуации».

Схожа и позиция Б.Х. Варданяна (1983), который обозначает эмоциональную устойчивость как «способность личности, обеспечивающую гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и таким образом содействует успешному осуществлению деятельности».

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко (1990) характеризуют эмоциональную устойчивость как свойство личности и психическое состояние, обеспечивающее адекватное поведение в экстремальных случаях. По мнению ученых, «такой подход дает возможность вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, скрывающиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, и диалектически формировать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению различных задач» (М.И. Дьяченко, 1990).

**Итак,** успех исполнения необходимых действий в сложившейся обстановке содержится не только эмоциональной устойчивостью, но многими личностными качествами и опытом человека». Рассматривая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, необходимо определить место и роль в нем собственно

эмоционального компонента. В противоположном случае тяжело избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые тоже могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной ситуации.

## **1.2. Основные направления изучения проблемы эмоциональной устойчивости**

Определено четыре основных подхода к рассмотрению эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях некоторых советских психологов (М.И. Дяченко, В.А. Пономаренко, 1990).

Первому подходу, характерно соотнесение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Выявлено, что разные психические процессы могут взаимодействовать и взаимовлиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т.д.). Например, личность может волевым усилием, приемами аутогенной тренировки менять свое эмоциональное состояние.

Остановив свое внимание на этом моменте как на основном, некоторые ученые характеризуют эмоциональную устойчивость как умение управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. В книге «Психологический отбор летчиков» сказано, что под эмоциональной устойчивостью определяется, с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим негативное влияние на психическое состояние личности, а с другой стороны, умение контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, способствуя тем самым успешному выполнению необходимых действий.

Некоторые авторы говорят о том, что эмоциональная устойчивость представляет собой умение преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Но

исследование эмоциональной устойчивости с точки зрения зависимости эмоционального процесса от волевых качеств ограничивает познание ее сути и формы проявления (В.Л. Марищук, 1969).

Второй подход строится на том, что для психических процессов свойственна интеграция, итогом которой являются сложные психические образования. В них могут входить различные психические факторы. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Вероятно, поэтому некоторые исследователи определяют ее как интегративное свойство личности.

Так, соотнеся различные точки зрения на нее, П.Б. Зильберман (1974) приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью необходимо понимать интегративное свойство личности, определяющееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных факторов психической деятельности личности, которое способствует оптимальному успешному достижению цели деятельности в сложной эмотивной ситуации (П.Б. Зильберман, 1974).

В границах второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как способность психики, благодаря которой личность способна успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях. Иными словами, сопоставляя результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, невозможно не учитывать, что успех исполнения необходимых действий в сложной обстановке обуславливается не только ею, но многими личностными качествами и опытом личности.

Третий подход основывается на совокупности энергетических и информационных показателях психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость возможна в данном случае на основании резервов нервно-психической энергии, которая совмещается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов. Сущность данного подхода характеризуется в последующем понятии, обозначая эмоциональную

устойчивость как свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет достаточного использования ресурсов нервно-психической эмоциональной энергии.

Обоснованный момент в подходе исследователей к изучению эмоциональной устойчивости – определение роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности. Подлинно, поскольку эмоциональное возбуждение определяется состоянием активации разных функций организма, повышением психической готовности к разным неожиданным действиям, постольку оно становится необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский (1979), характеризуя эмоциональную устойчивость как гипотетическую особенность личности, говорит о двух ее особенностях: 1) личность эмоционально устойчива, если ее эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; 2) личность эмоционально устойчива, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в ее поведении не наблюдается нарушений.

Основными путями в исследовании эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля (Я. Рейковский, 1979).

Рассматривая четвертый подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости, становится известно, что каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями. Относя к эмоциональному процессу это значит, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более качества личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно относятся к

его составу. Четвертый подход характеризуется на выявлении собственно эмоциональных свойств эмоциональной устойчивости.

Американский психолог К.Е. Изард (1980), отвечая на собственный вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит различие между эмоциональными состояниями и эмоциональной чертой личности, показывает, что, хотя когнитивные процессы могут оказывать влияние на эмоциональные, они сами не являются необходимой частью эмоций (К.Е. Изард, 1980).

Советский психолог О.А. Черникова (2009) определяет под эмоциональной устойчивостью: а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных действий; б) устойчивость качественных характеристик эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих целей (О.А. Черникова, 2009).

Объединив все сведения, мы можем сделать следующее заключение: так как первый подход основные психологические факторы эмоциональной устойчивости выносит за ее границы и усматривает их изначально в волевых качествах, а второй подход определяет ее следствием интеграции различных психических процессов и явлений, тогда третий подход при исследовании эмоциональной устойчивости имеет в виду резервы нервно-психической энергии, четвертый подход – определяет изначально качества и свойства самого эмоционального процесса в сложной для человека ситуации.

Делаются шаги определить общие факторы, оказывающие влияние на «эмоциональную устойчивость» человека. О.А. Сиротин (1973), как пример, определил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системы. С.А. Изюмова и Н.А. Аминов (1988) выявили связь эмоциональной устойчивости с высокой лабильностью и активированностью (рассматривается как баланс нервных процессов), но не смогли выявить связей с силой нервной системы (Н.А. Аминов, 1988).



**Исходя из этого,** необходимо отметить, что эмоциональная устойчивость имеет различные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными свойствами личности, опытом, знанием, навыками и умениями.

### **1.3. Анализ исследований эмоциональной устойчивости у педагогов**

Анализ исследований по формированию личности профессионала дает возможность рассматривать данный процесс на трех уровнях: личностном, индивидуальном и уровне субъекта деятельности.

Первый уровень рассматривает развитие системы профессионально-важных качеств личности (первым из которых является эмоциональная устойчивость педагога).

Индивидуально-психологический уровень конкретизирует предыдущий и определяется комплексом индивидуально-психологических характеристик человека, которые выступают как профессионально необходимые качества (психологические детерминанты эмоциональной устойчивости).

Ситуация по эмоциональной устойчивости находится на сегодняшний момент на одном из важнейших мест в системе наук о человеке, реализующем свою деятельность в напряженных условиях. Такое качество личности способствует противостоянию эмоциональным раздражителям, отрицательно влияющим на ход деятельности.

Учеными не один раз было показано, что трудовая деятельность педагога относится к числу более напряженных в эмоциональном плане форм труда (Н.А. Аминов, Л.М. Митина, и др.). Практическая работа показывает, что от того, насколько терпеливо складываются отношения между педагогами и учениками, зависит не только эффективность учебно-воспитательного процесса, но и психологическое здоровье всех участников образовательного процесса. Низкий уровень эмоциональной устойчивости

приводит к тому, что большая часть педагогов страдает болезнями стресса – многочисленными психосоматическими заболеваниями (Л.М. Митина, 1995).

Вместе с этим эмоциональная устойчивость определяется многими исследователями как свойство личности, имеющее профессиональную значимость для работы педагога в педагогической деятельности. Обусловлено это объективными и субъективными факторами.

К объективным факторам относят внешние условия ситуации, ее сложность, это напряженные условия деятельности (загруженность рабочего дня, встреча с новыми, трудными ситуациями, повышенные интеллектуальные нагрузки и т.д.). Субъективные факторы – психологические качества личности, которые формируют чрезмерную чувствительность человека к некоторым трудностям профессиональной деятельности, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и другие) особенности.

Под объективными (внешними) факторами понимают:

- *социальный фактор* (перестройка в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии, недооценка статуса образования, неудовлетворенность социальным окружением на рабочем месте – «чисто женский коллектив»);
- *материально-бытовой фактор* (условия жизни и быта, материально-техническое снабжение рабочего места, снижение уровня жизни педагога);
- *фактор ответственности* (завышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье учеников);
- *фактор взаимодействия* – неблагоприятный психологический климат профессиональной деятельности: конфликтность в системах «руководитель – подчиненный» (недостаточность оптимального руководства, заниженное внимание к личности сотрудника, неудовлетворенность принятыми решениями руководства), «коллега –

коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический климат), «педагог – ученик» (нарушение дисциплины, непонимание ученика, особенности современных учеников);

- *организационно-административный фактор* (перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы учеников в классе) (П.Б. Зильберман, 1974).

Исходя от воздействия данных факторов, педагог приходит к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций, что несет за собой разного рода негативные последствия для его психического состояния и здоровья.

Тем не менее, «различные условия могут стать напряженными в случае несоответствия психических, физиологических и других особенностей личности требованиям среды и деятельности, поэтому они считаются только потенциально напряженными условиями» Степень эмоциогенности воздействующего напряженного фактора в большей степени зависит от субъективного содержания активности педагога – его индивидуально-личностных возможностей. Данные возможности в большей степени определяют предрасположенность педагога к факторам эмоционального реагирования в напряженных ситуациях.

Между внутренними (субъективными) факторами, влияющими на проявление эмоциональной устойчивости в педагогической деятельности, и педагогами определяются следующие:

- *особенности нервной системы* (сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность – инертность нервных процессов);
- *эмоциональные особенности* (эмоциональная чувствительность, эмоциональная возбудимость, преобладающий эмоциональный фон);

- *морально-волевые особенности* (соблюдение нравственных принципов профессии, внимательное отношение и терпимость к индивидуальным особенностям другого, способность подчинить эмоциональные способности оптимальной форме поведения, формирование умений самоконтроля и эмоциональной саморегуляции поведения);
- *особенности мотивационно-потребностной сферы* (положительные установки в отношении педагогической деятельности, интерес и любовь к ученикам, стремление к самопознанию и саморазвитию личностных навыков и умений, адекватная оценка своих результатов, мотивация на успех в деятельности, потребность в самостановлении);
- *интеллектуальные особенности* (уровень профессиональных знаний и общей эрудиции, гибкость и индивидуальность мышления, адекватное чувство юмора).

Посмотрим на каждый из выделенных субъективных факторов, способствующих проявлению и развитию эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагог. Одной из значимых особенностей эмоциональной устойчивости ученые называют *особенности нервной системы*.

В педагогической деятельности считается более востребованным сильный тип нервной системы. «Педагогу нужно владеть большой работоспособностью, выдерживать воздействия сильных раздражителей, быть активным, бодрым, сохранять высокий эмоциональный тонус в течение всего рабочего дня.

Такие свойства присущи сильной нервной системе», – пишет В.А. Сластенин. В это самое время необходимо наличие уравновешенности нервных процессов: сдержанности в конфликтных ситуациях, терпеливости и собранности, выдержки и спокойствия в различных условиях труда. Подвижность нервных процессов позволяет педагогу выполнять работу в высоком ритме, «без раскачки», быстро переключаться с одного вида

деятельности на другой, быстро привыкать к новой обстановке (В.А. Сластенин, 1976).

Важно отметить, слабая нервная система не является препятствием для успешного осуществления педагогической деятельности. Ее положительное влияние определяется ролью тонкой эмоциональности, проявлением эмпатии в общении, терпимости.

Так, Н.А. Аминов (1988) пишет, что, несмотря на напряженность педагогического труда, часто встречаются педагоги со слабой нервной системой. В собственной работе он отмечает, что обладатели более слабой нервной системы, то есть более эмоциональные, «лучше показывают динамику межличностных отношений обнаруживают высокую эмоциональную устойчивость в ходе общения лучше контролируют свои собственные эмоциональные реакции»

В труде педагога слабость нервной системы может способствовать проявлению эмоциональной устойчивости, потому что именно в системе образования в большей степени востребованы такие качества как эмоциональная отзывчивость, чуткость, сензитивность, мягкость, терпимость, характерные именно слабой нервной системе.

Многие ученые в качестве внутренних факторов, способствующих развитию чрезмерного эмоционального напряжения отмечают *эмоциональные особенности*: преобладающий эмоциональный фон, сверхсильная эмоциональная чувствительность, эмоциональная ригидность, стереотипы эмоционального поведения и т.п. (В.В. Бойко, 1976)

*Высокая эмоциональная чувствительность* часто свойственна молодым специалистам с завышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Каждая напряженная ситуация в профессиональной деятельности оставляет глубокую рану в душе, вызывает интенсивное соучастие и сопереживание. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются и возникают неадекватные реакции на различные ситуации.

*Эмоциональная ригидность* (жесткость, негибкость, устойчивость эмоций) определяется в том, что личность слабо, очень избирательно, негибко и в ограниченном диапазоне реагирует эмоциями на различные внешние и внутренние воздействия. Она в большей степени характеризуется свойствами нервной системы – возбудимостью, реактивностью, подвижностью. Противоположным качеством является *лабильность эмоций* (подвижность, переключаемость), которая определяется тем, что личность быстро реагирует на смену ситуаций, обстоятельств, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие. Тем не менее, слишком выраженная лабильность эмоций может давать сложности в отношениях с окружающими, так как личность характеризуется реактивностью, импульсивностью, плохо себя контролирует, что определяет уровень ее эмоциональную возбудимость.

*Эмоциональная возбудимость* определяется в том, что личность реагирует на небезразличные для него обстоятельства импульсивно – быстро и необдуманно, его поведенческие реакции предварительно не оцениваются, эмоция на «выходе» не приобретает социально приемлемую и коммуникабельную форму. Эмоциональная возбудимость выявляется в таких характеристиках поведения, как вспыльчивость и раздражительность. С другой стороны, эмоциональная возбудимость способствует проявлению эмоциональной выразительности, артистичности, актерского мастерства в деятельности педагога.

Положительное, комфортное общение взрослого с ребенком возможно при должном уровне развития *эмоциональной отзывчивости* – способности замечать и понимать эмоциональное состояние другого, сопереживать ему, а также способности грамотно предъявлять свои чувства, свой внутренний мир. Проявление эмпатии определяет развитие восприимчивости к различным формам и оттенкам экспрессии других личностей, навыки тонко опознавать их, точно дифференцировать. Педагог должен быть внимателен к поведению ученика, его словам, жестам, интонациям, переменам во внешнем

виде. Важные условия развития эмпатийных свойств личности: включение субъекта в конфликтную систему отношений, способную актуализировать гуманистическую направленность на другого человека. Этому способствует проведение тренингов сензитивности, решение проблемных педагогических задач, ролевые игры.

В некоторых исследованиях в мотивационный компонент, обеспечивающий успешность педагогической деятельности в напряженных условиях, включают уровень развития *профессионального самосознания*. В структуру профессионально-педагогического самосознания педагога входит осознание норм, правил педагогической профессии, развитие профессионального кредо, сравнение себя с некоторым профессиональным эталоном, самоанализ и самооценка профессиональных качеств, оценка своего «Я» другими профессиональными людьми (Л.М. Митина, 1995).

Важным свойством, характеризующим эмоциональную устойчивость педагога, считают количество знаний и умений *саморегуляции эмоциональных состояний*. Саморегуляцию характеризуют многие факторы: уровень общей культуры, профессиональной культуры, культуры чувств, опыт, индивидуально-типологические особенности (характеристики нервных процессов), индивидуальность в эмоциональности, характеристики волевой сферы. Эмоциональная саморегуляция основывается на способности управлять эмоциональными состояниями, состояниями мышечной системы организма, на активном включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

В.Л. Марищук, К.К. Платонов, рассматривающие эмоциональную устойчивость как возможность личности контролировать, сдерживать и преодолевать возникшее неблагоприятное эмоциональное состояние, соотносят ее с уровнем волевой регуляции поведения и деятельности. Такая связь выступает в трактовке эмоциональной устойчивости как интегративного свойства личности, зависящего не только от природно-

обусловленных нейродинамических особенностей, но и от социального мотивационно-волевого комплекса (К.К. Платонов, 1985).

Когда деятельность и поведение человека в стрессовом состоянии дезорганизуются, то это означает, что он не смог преодолеть свои эмоциональные реакции и устоять против неблагоприятных воздействий, т.е. не прикладывал волевых усилий или они оказались недостаточными.

К волевому уровню регуляции поведения относят комплекс свойств, особенностей и возможностей педагога, выполняющихся с участием волевых процессов.

В качестве *морально-волевых* регуляторов эмоциональной устойчивости педагога ученые выделяют нормы педагогической морали, которая включает способность подчинить те или иные эмоции рационально принятой линии поведения, соблюдение педагогом принципов и правил профессиональной этики и этикета, присутствие высокой культуры поведения.

Необходимость саморегуляции появляется, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него ситуацией, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что способствует возникновению импульсивных действий. На данный момент для саморегуляции психических состояний используются различные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и другие. Овладев ими, педагог может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение рабочего времени, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Многие исследователи, а также сами педагоги, в качестве субъективных факторов, влияющих на эмоциональное состояние, определяют *интеллектуальные особенности*: качества умственной



деятельности и интеллекта, наличие достаточно развитого чувства юмора. Такие характеристики в большой мере определены природными, нейродинамическими способностями личности, но и в значительной мере зависят от таких факторов, как требования профессии, личностные особенности, мотивационные установки (Т.А. Немчин, 2000).

**Исходя из вышесказанного,** отметим, что низкий уровень формирования эмоциональной устойчивости приводит к тому, что большая часть педагогов страдает болезнями стресса – многочисленными психосоматическими заболеваниями. Вместе с этим, эмоциональная устойчивость определяется многими учеными как свойство личности, имеющее профессиональную значимость для трудовой деятельности педагога.

#### **1.4. Формы и методы повышения эмоциональной устойчивости педагогов**

Варианты методик, техник разнообразны, всякий педагог изволен выбрать для себя более подходящий. Исходя из этого, восстановлению психоэмоционального равновесия способствует аутотренинг - методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. В ходе освоения аутотренинга необходима визуализация приятных, спокойных образов для того, чтобы распределить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Научение основам аутотренинга требует регулярных занятий в течение нескольких месяцев. В период научения рекомендуется заниматься три раза в день: 10 минут утром (лежа в постели); 5 минут днём (например, во время обеденного перерыва на рабочем месте); 10 минут перед сном.

По ходу обучения аутотренингом, занятия можно применять в любой обстановке: дома, на работе, в транспорте.

При максимальном достижении, для аутотренинга становится необходимой только одна минута, а при совершенной тренированности только 10-15 секунд.

Необходимо ежедневно практиковать приобретенные умения, при этом помнить, что каждая тренировка – эффективный отдых, снимающий усталость и нервное напряжение, способствующий контролю собственного психоэмоционального состояния (С.И. Самыгин, 2010).

Н.В. Самоукина отмечает, что «формируя навыки релаксации, педагог может стать наблюдателем в отношении своей системы ценностных ориентаций, осознать опыт, достигнуть результаты, дать оценку достигнутому» (Н.В. Самоукина, 2006).

Повысить эмоциональную устойчивость можно с помощью физических упражнений. Физическая активность необходима для снижения и предотвращения неблагоприятных результатов стрессовых воздействий. Для упражнений нужно выделить 30 минут, три раза в неделю. Например, аэробные занятия активно освобождают скрытое напряжение.

Самым доступным приёмом физических упражнений, для которых свойственен антистрессовый эффект, является ходьба. В результате ходьбы, как и при других умеренных физических нагрузках, в организме вырабатываются эндорфины, позитивно влияющие на психоэмоциональное состояние и формирующие высокую эмоциональную устойчивость личности. Оздоровительный, лечебно-профилактический эффект ходьбы (поддержание активности жизненного ритма, повышение устойчивости к негативному влиянию различных стрессоров) можно выполнять в течение 30 минут пять раз в неделю, или ежедневно. Положительный эффект оказывают также дыхательные упражнения. При выполнении упражнений предлагается закрыть глаза и сосредоточиться на собственном дыхании. Глубокое, ровное, спокойное дыхание оказывает успокаивающий эффект. Как объясняют М. Вейнштейн, Д. Нейдхард (1997), нечастое глубокое дыхание за счет диафрагмы приводит к расслаблению, снятию напряжения.

Эффективным средством ученые определяют самомассаж в затылочной области и шейного отдела. Например, для снятия напряжения нужно соединив руки за головой, выполнять периодическое надавливание на границу шейной и затылочной области сзади, одновременно сопротивляясь мышцами шейного отдела. Меняя задание с систематическим расслаблением, снижается напряжение, способствует расслаблению, и в итоге отреагировать на раздражитель более спокойно (С.А. Кручинин, 2012).

Упражнения на медитацию способствуют восстановлению энергетического баланса организма. Самой верной и правильной техники не существует: каждая из них имеет свои достоинства. Использовать релаксацию можно один раз в день и в одно и то же время. Необходимо заметить, что 15 минут ежедневно приводят к наибольшему результату, чем один час два раза в неделю.

И.В. Вагин, А.И. Глушай, обращают внимание, что перед упражнениями полезен просмотр комедий, так как выработка позитивного настроения положительно влияют на ход решения ситуаций (обстоятельств), проблем; снижает уровень напряжения, стимулирует повышение творческой отдачи (И.В. Вагин, 2014).

Для повышения уровня эмоциональной устойчивости эффективными являются разнообразные формы работы. Методы и приемы, вложенные в систему групподинамических упражнений, приведут к наиболее эффективному результату.

Групподинамические упражнения должны формировать и улучшать социальную компетентность: культуру делового общения, сплоченность действия в команде, навыки купировать или конструктивно решать (разрешать) ситуации. Одним из важных направлений такого вида упражнений - приобретение, как индивидуально, так и группой в целом целесообразного опыта решения задач и коллективного взаимодействия. Различие и специфика групподинамических упражнений предоставляют возможность рассматривать их как метод оценки и обучения, или как

тренинговую технику. Они сформированы на вольной импровизации участников тренинга, их необдуманных решениях, которые влияют на ситуацию. Групподинамические упражнения формируются по принципу «здесь и сейчас», т.е. участники входят в ситуацию и действуют по ее ходу.

Существуют разнообразные виды групподинамических упражнений, которые используются при гармонизирующем воздействии по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов.

Отсюда, *психогимнастические занятия* нацелены на достижение двух основных задач, относящихся к педагогической деятельности. Первое, они оказывают воздействие на гармонизацию внутреннего мира педагога, снятию его психической напряженности. Второе, они направлены на формирование внутренних психических сил педагога, углубление их профессионального самосознания, развитие педагогической рефлексии в труде. Частое выполнение педагогом психогимнастических игровых упражнений способствуют развитию правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, объективно оценивать их и продуктивно контролировать ими для сохранения, укрепления своего психического здоровья и, в результате этого, формирование успеха в профессиональной деятельности при относительно незначительных затратах нервно-психической энергии (Н.В. Самоукина, 2006).

Занятия педагог-психолог образовательного учреждения может осуществлять в индивидуальной и групповой форме работы. Необходимым фактором поддержания и укрепления психологического здоровья педагога называют его способность вовремя «скидывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В продолжение 3-5 минут, израсходованных на выполнение занятий, педагог способен снять усталость и сформировать состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Психотехнические занятия могут быть выполнены в кабинете перед началом урока или на перемене после его окончания. Релаксационная

психотехника может занять более длительный период времени, поэтому можно выполнять ее во время обеда.

Адаптационные упражнения нацелены для занятий с молодыми педагогами, связано это с адаптационным периодом. Занятия формируют наблюдательность, концентрацию внимания, самоконтроль. Формируя перечисленные способности, адаптация в условиях образовательного процесса проходит более эффективно. Такие занятия используются для повышения уровня педагогической компетенции педагогов, их умению анализировать, дискутировать, логично и доступно выдавать учебный материал. Занятия рекомендуется проводить на специально организованных учебно-методических семинарах, педсоветах.

*Тренинги профессионально-педагогического общения* – разновидность проведения занятий психолога с педагогическим коллективом. Работа проводится систематично. Повышенное внимание нужно обратить периодичности занятий, потому что это влияет на эффективность работы по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов. Как показывает Л.В. Шепелева, система занятий, адресованных овладению основами профессионально-педагогического общения, включает в себя: занятия, нацеленные на практическое овладение свойствами педагогической коммуникации, развивающих коммуникативные способности, освоению навыков управления общением; занятий по освоению своей системой общения в заданной педагогической ситуации (Л.В. Шепелева, 2007).

*Ролевая игра* – способ, при помощи которого участники, проигрывая различные роли, в свободных от риска ситуациях, выявляют свои особые формы поведения с помощью психолога, друг друга и самостоятельно критически анализируют их, научаются более продуктивным формам поведения и тренируются в его улучшении. Роли, применяемые в играх, разнообразны: начальник, подчинённый, обиженный, успокаивающий. Психолог на вводном этапе снижает эмоциональное напряжение, создает благоприятный климат для включения в игру. Участники обретают новый

опыт межличностных отношений. Отношения свободы и сотрудничества приходят на смену отношений принуждения и агрессии, и способствуют психотерапевтическому эффекту, развивая позитивный фон настроения.

Часть участников группы проигрывают роли, другая часть наблюдают за процессом игры и анализируют поведение участников играющих роль. Чтобы участники более реалистично вжились в роль и свободно вели себя, необходимо минимальное вмешательство ведущего. Задача ведущего основывается на проговаривании условий игры, ее цели и техники, обеспечению её адекватного прохождения, общему контролированию её процесса и оказанию в случае необходимости методической помощи в достижении цели игры. Ролевые игры оказывают положительное воздействие не только самим участникам-актёрам, но и участникам-наблюдателям. При помощи ролевых игр участники углубляют свои знания, навыки в сфере принятия самостоятельных решений, обучаются взаимодействию друг с другом (Н.В. Самоукина, 2006).

Как показывает М.И. Чумакова, одной из эффективных форм работы являются групповые развивающие занятия, которые имеют ряд конкретных преимуществ. Группа обладает высоким эмоциональным энергетическим зарядом, оказывающим только положительное влияние – даже эмоционально уставшая личность в групповом занятии обретает запасные ресурсы, которые не могут быть доступными только ему.

Каждый в группе имеет преимущество работать с людьми различной эмоциональной направленности, выполняя такой же способ с различными участниками, тренируются и формируются способности подстройки, которые необходимы при взаимодействии в конфликтной и бесконфликтной ситуации; улучшается взаимодействие с самыми различными противниками, создаются самые разнообразные реалистичные жизненные ситуации, которые разрешают проявлять и разный спектр эмоций. Группа способствует обмену опытом, также и опытом эмоциональных проявлений, что повышает эффективность обучения и углубляет кругозор, создаются дружеские

отношения. Благоприятный климат в группе помогает легко приспособиться и активно взаимодействовать друг с другом с положительным эмоциональным настроем (М.И. Чумакова, 2014).

Необходимо отметить, что групповые формы работы по повышению эмоциональной устойчивости педагогов, в том числе с элементами тренинговых упражнений, считаются наиболее эффективными.

**Таким образом,** регулярные упражнения по повышению эмоциональной устойчивости способствуют приобретению внутренней гармонии, но и помогают выработать устойчивость к стрессовым воздействиям.

### **Вывод по 1 главе**

Необходимым фактором, определяющим эмоциональную устойчивость педагога, считают наличие знаний и навыков *саморегуляции эмоциональных состояний*.

Проблема эмоциональной устойчивости находится на сегодняшний день на одном из главных мест в системе наук о человеке, исполняющим свою деятельность в напряженных условиях. Такое свойство человека помогает противостоять эмоциональным раздражителям, оказывающим отрицательное воздействие на протекание деятельности.

Необходимо отметить, что среди множества развивающих форм работы следует обращать внимание только на те, которые действительно являются эффективными в решении обозначенной проблемной ситуации. Другими словами, нужно создавать специальные условия, учитывая деятельность личности, которые будут оказывать воздействие на повышение ее эмоциональной устойчивости.

## Глава 2. Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у педагогов

### 2.1. Организация и методы исследования

Большинство исследований свидетельствуют, что для значительного числа педагогов свойственны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога ухудшают эффективность воспитания и обучения детей, увеличивают конфликтность во взаимоотношениях с учениками, родителями, коллегами, формируют в структуре характера и профессиональных качеств отрицательных черт, оказывают разрушительный эффект на психическое здоровье, вызывают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, снижают творческую активность.

Как мы уже отмечали, **целью нашего исследования** является изучение особенностей проявления и повышение эмоциональной устойчивости у педагогов.

Наше исследование проводилось **на базе** МБОУ «Теньгинская СОШ» с. Теньга Онгудайского района Республики Алтай. В исследовании приняли участие педагоги, общий объем выборки составил 19 человек.

Были определены **этапы экспериментального исследования**:

1. *Констатирующий этап* – изучение особенностей проявления эмоциональной устойчивости педагогов.
2. *Формирующий этап* – составление и реализация программы с элементами тренинговых упражнений, направленной на повышение эмоциональной устойчивости педагогов.
3. *Контрольный этап* – определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмоциональной устойчивости педагогов.



Констатирующий этап

Диагностика эмоциональной устойчивости осуществлялась посредством следующих методик: Анкета оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз», «Тест на уравновешенность и эмоциональную устойчивость» Г.Ю. Айзенка.

**Анкета оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз» (приложение 1).**

*Цель: предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.*

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Характеристика уровней НПУ по данным анкеты:

29 и более	Высокая вероятность нервно-психических (эмоциональных) срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические (эмоциональные) срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические (эмоциональные) срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

**«Тест на уравновешенность и эмоциональную устойчивость» Г.Ю. Айзенка (приложение 2).**

*Цель: исследовать эмоциональную устойчивость и уравновешенность.*

Вам предлагается 57 вопросов об особенностях вашего поведения и ваших чувств. Отвечайте на вопросы плюсом «да» и минусом «нет». Работайте быстро, не затрачивая много времени на их обдумывание, так как наиболее интересна ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего поведения.

Если вы набрали 12 и более баллов по первой шкале, то вы – экстраверт, (12-18 баллов – умеренная экстраверсия, 19-24 – значительная), если у вас меньше 12 баллов, то вы – интроверт (1-7 баллов – значительная, 8-11 – умеренная интроверсия).

Если у вас 12 и менее баллов по второй шкале, то вы эмоционально устойчивы (до 10 баллов – высокая устойчивость, 11-12 баллов – средняя); если более 12 баллов – то вы эмоционально неустойчивы (15-18 баллов – высокая, 19-24 баллов – очень высокая неустойчивость).

Если вы набрали более 4 баллов, то ваши ответы не всегда были искренними и свидетельствуют о тенденции человека ориентироваться на хорошее впечатление о себе.

*Формирующий этап*

На следующем этапе исследования реализовывалась программа групповых тренинговых занятий, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у педагогов (**приложение 3**).

По результатам констатирующего этапа исследования были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа:

– экспериментальную группу составили педагоги с низким уровнем эмоциональной устойчивости в количестве – 10 человек;

– контрольную группу составили педагоги с высоким и средним уровнем эмоциональной устойчивости в количестве 9 человек.

### Контрольный этап

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика эмоциональной устойчивости педагогов с целью определения эффективности групповых развивающих занятий.

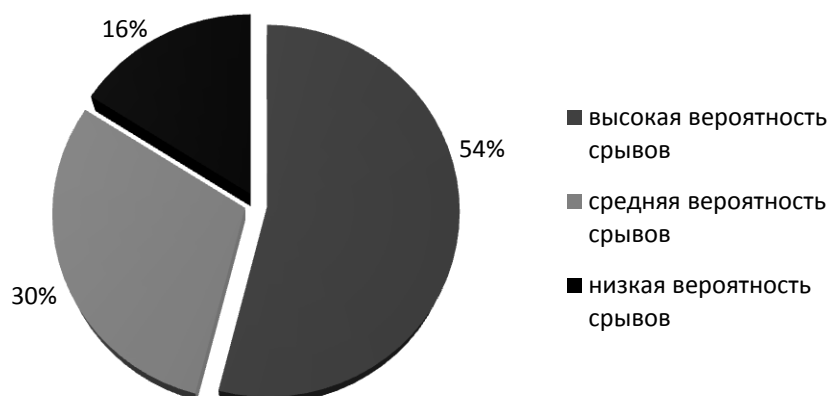
## **2.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости у педагогов (констатирующий этап)**

В таблице 1 и на рисунке 1 приведены результаты диагностики оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз» у педагогов МБОУ «Теньгинская СОШ».

**Таблица 1**

**Количественные данные оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости у педагогов («Прогноз») (N=19)**

высокая вероятность срывов (чел / %)	средняя вероятность срывов (чел / %)	низкая вероятность срывов (чел / %)
10 / 54%	6 / 30%	3 / 16%



**Рисунок 1. Диаграмма распределения педагогов по уровню нервно-психической (эмоциональной устойчивости) («Прогноз») (N=19)**

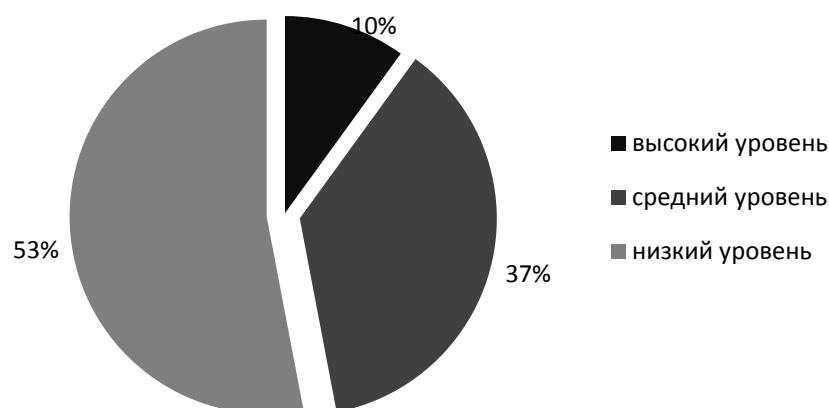
Как видно из результатов исследования: у 54% (10 человек) педагогов – высокая вероятность нервно-психических (эмоциональных) срывов, у 30% (6 человек) педагогов – нервно-психические (эмоциональные) срывы средне вероятны, особенно в экстремальных условиях, и у 16% (3 человек) педагогов – нервно-психические (эмоциональные) срывы маловероятны.

В **таблице 2** и на **рисунке 2** приведены результаты диагностики на уравновешенность и эмоциональную устойчивость по тесту Г.Ю. Айзенка.

**Таблица 2**

**Количественные данные эмоциональной устойчивости  
у педагогов МБОУ (N=19)**

Высокий уровень Чел / %	Средний уровень Чел / %	Низкий уровень Чел / %
2 / 10%	7 / 37%	10 / 53%



**Рисунок 2. Диаграмма распределения педагогов  
по уровню эмоциональной устойчивости (N=19)**

Итак, из полученных результатов мы видим: высокие показатели эмоциональной устойчивости у 10% (2 человек) педагогов, средние показатели у 37% (7 человек) педагогов и низкие показатели у 53% (10 человек) педагогов.

**Таким образом,** исходя из полученных результатов диагностики по двум методикам на констатирующем этапе, мы видим, что 10 педагогов

высокую вероятность нервно-психических (эмоциональных) срывов и 10 педагогов имеют низкий уровень эмоциональной устойчивости. При низком уровне эмоциональной устойчивости человек больше страдает от того ущерба, который несут психические нагрузки и отрицательные эмоции его работоспособности, надежности деятельности, здоровью и просто мироощущению. Необходима эффективная работа по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов.

### **2.3. Методическое обоснование и описание программы по повышению эмоциональной устойчивости педагогов (формирующий этап)**

#### **Пояснительная записка**

Превышенные эмоциональные нагрузки в ходе реализовывания профессиональных обязанностей приводят к снижению профессиональной активности, отрицательное отношение к педагогической деятельности, плохое самочувствие, формирование заболеваний психосоматических форм, нарушений работы желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, нервные истощения, неврозы.

Периодическое воздействие отрицательных факторов профессионального труда приводит к снижению результатов их деятельности, к ухудшению работоспособности, появлению несвойственных ошибок, ухудшению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). Педагог пребывающий в напряженной ситуации постоянно чувствует разбитость, подавленность, желание заснуть. В некоторых ситуациях эмоциональная напряженность приходит к критическому моменту и итогом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные срывы не проходят без следа для здоровья, возникают проблемы. Профессиональная обязанность педагога принимать обдуманные решения, бороться со вспышками гнева, раздражительности, отчаяния.

Хотя, очень важно заметить, что внешний контроль эмоций, не всегда приводит к успокоению, когда внутри кипят эмоции. Это означает, что эмоциональное напряжение увеличивается и отрицательно сказывается на здоровье, вызывая различные психосоматические болезни. Помимо этого, частые отрицательные эмоциональные состояния постоянно приводят к формированию отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т.д.), как правило, это отрицательно влияет на эффективность деятельности и на взаимоотношения педагога с детьми и коллегами.

Вместе с этим эмоциональная устойчивость к разнообразным отрицательным факторам профессиональной деятельности может определяться как профессионально важное свойство личности педагога. Формирование эмоциональной устойчивости это одна из более значимых сторон профессиональной деятельности педагога.

**Цель программы:** повышение уровня эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений.

**Задачи программы:**

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу.
2. Развить навыки адекватного восприятия стрессовой ситуации.
3. Сформировать навыки эмоционального контроля.
4. Способствовать побуждению педагогов к саморазвитию.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип системности – определяет использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип учета эмоциональной сложности материала – проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный он, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
3. Деятельностный принцип – определяет пути и способы реализации

поставленных целей.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – определяет использование многообразия методов, приёмов.

**Методы и приёмы:** тренинговые упражнения, включающие элементы арт-терапии, групповой дискуссии, ролевой игры, релаксация.

**Структура занятия:**

1. Вводная часть (приветствие, разминка).
2. Основная часть (включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на повышение уровня эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений).
3. Заключительная часть (рефлексия: обмен мнениями, чувствами о проведённом занятии; ритуал прощания).

**Форма организации:** групповая.

**Условия реализации:** Программа состоит из 12 занятий. При соблюдении режима проведения – два раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

1. Создание благоприятной психологической атмосферы.
2. Развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации.
3. Формирование навыков эмоционального контроля.
4. Побуждение педагогов к саморазвитию.

**Тематический план**

№ занятия	Название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«Приятно познакомиться»	Создание положительной эмоциональной атмосферы в коллективе.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Что я люблю делать...» «Ключи», «Мы все чем-то похожи» <i>Заключительная часть:</i> «Спасибо за прекрасный день» Рефлексия Ритуал прощания
2	«Как здорово, что все мы сегодня»	Развить коммуникативные способности,	<i>Вводная часть:</i> Приветствие «Добрый день

	собрались!»	взаимодействие друг с другом.	<p>всем тем, кто...»</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>«я добрый и тебе дарю» «Паутина», «Сколько во мне людей» «Кто я?»</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Игра «Тост» Рефлексия Ритуал прощания</p>
3	«Мы такие разные»	Формирование позитивного самовосприятия.	<p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...»</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>«Я в лучах солнца» «Мой портрет» (Я, глазами группы) «Отверженный»; «Контраргументы»,</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Упражнение «Эмоции» Рефлексия Ритуал прощания</p>
4	«Учимся понимать друг друга»	Повышение уровня эмоциональной культуры педагогов: развитие эмпатии, эмоциональной гибкости	<p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...»</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>«Любящий взгляд»; «Поймите другого»; «Геометрическая фигура», «Отражение чувств»,</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>«Я уникальный» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
5	«Интенсивное взаимодействие»	Повышение групповой сплоченности, снятие барьеров на проявление эмоций и чувств.	<p><i>Вводная часть:</i></p> <p>Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...»</p> <p><i>Основная часть:</i> «Мы хотим сказать»; «Психологически здоровый человек» «Имитация интонации», «Будьте оптимистами!»;</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Упражнение «Качество» Рефлексия, Ритуал прощания</p>



6	«Культура педагогического общения»	Развитие навыков слушания, умения вести диалог.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Знакомство» «Пожелание на день» «Телеграмма»; «Конкурс ораторов»; <i>Заключительная часть:</i> Игра «Посылайте и воспринимайте уверенность» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
7	«Учимся сотрудничать»	Повышение уверенности в себе. Создание ощущения общности с другими участниками.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Пчелы и змеи» «Сиамские близнецы» «Аплодисменты», «Дискуссия» <i>Заключительная часть:</i> «Неожиданные картинки» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
8	«Мы вместе»	Анализирование ситуаций, развитие навыков саморегуляции.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Ассоциации» «Наш общий дом», «Профессиональные роли», «Я благодарен (а) тому, что.....» <i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Походки» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
9	«Решаем ситуации»	Анализирование ситуаций (конфликтов), и их пути разрешения. Повышение уверенности в себе.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Камушек в ботинке» «Молекулы» «Конфликтные ситуации» (дискуссия); «Сортировка», «Поставь себя на место другого» <i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Мудрец» Рефлексия, Ритуал прощания</p>

10	«Общение без стрессов»	Формирование позитивного мышления и саморегуляции.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Лес чудес» «Я учусь у тебя», «Океан», «Снимаем напряжение», «Антистрессовая релаксация»; «На работу», «Любовь к своей работе» <i>Заключительная часть:</i> «Марья Ивановна»; Рефлексия, Ритуал прощания</p>
11	«Я учусь владеть собой»	Снятие эмоционального напряжения.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Мобилизирующее дыхание» «Снятие напряжения в 12 точках», «Открытость», «Книга», «Пресс», «Уменьшение напряжения» <i>Заключительная часть:</i> «Волшебная подушка»; Рефлексия, Ритуал прощания</p>
12	«Только вперед!»	Формирование позитивного самопознания, навыков отстаивания своей позиции.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Приветствие без слов» <i>Основная часть:</i> «Золотая нить»; «Пластилиновые чувства», «Радуга настроений», «Зарядка позитивного мышления» <i>Заключительная часть:</i> «Круг силы»; Рефлексия, Ритуал прощания</p>

Программа, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у педагогов представлена в **приложении 3**.

## **2.4. Определение эффективности программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмоциональной устойчивости у педагогов (контрольный этап)**

В соответствии с целью и задачами данной работы было организовано экспериментальное исследование эффективности программы по повышению уровня эмоциональной устойчивости у педагогов. Были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа:

- контрольную группу составили педагоги с высоким и средним уровнем эмоциональной устойчивости в количестве 9 человек;
- экспериментальную группу составили педагоги с низким уровнем эмоциональной устойчивости в количестве – 10 человек.

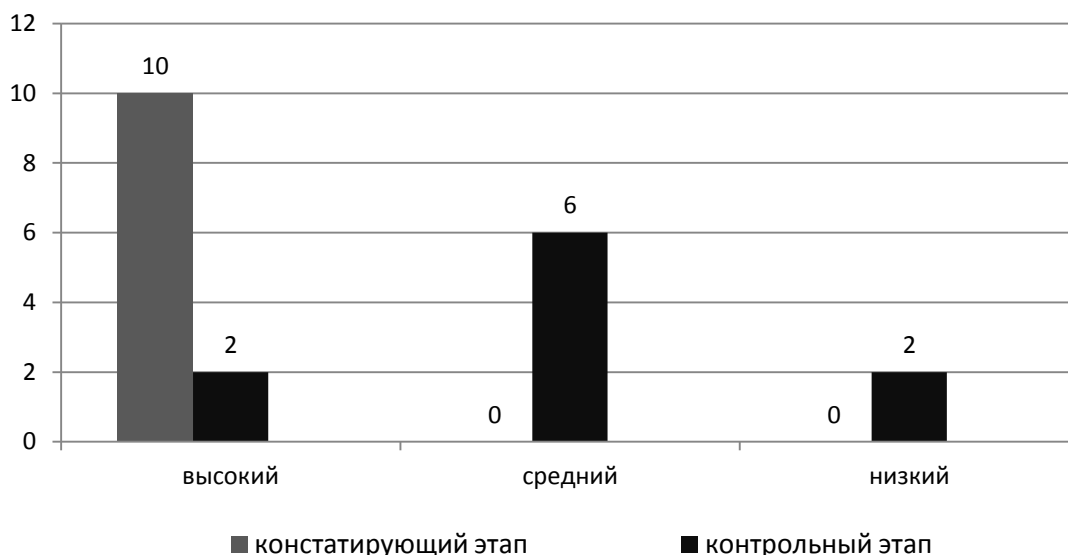
На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика показателей эмоциональной устойчивости с помощью тех же методик: Анкета оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз», «Тест на уравновешенность и эмоциональную устойчивость» Г.Ю. Айзенка.

Сравнительные данные повторной диагностики по анкете оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз», представлены в **таблице 3** и на **рисунке 3**.

**Таблица 3**

### **Количественные данные оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости у педагогов экспериментальной группы (на констатирующем этапе и контрольном этапе) (N=10)**

Экспериментальная группа	Этап	Высокая вероятность срывов (чел.)	Средняя вероятность срывов (чел.)	Низкая вероятность срывов (чел.)
	Констатирующий	10	-	-
Контрольный	2	6	2	



**Рисунок 3. Графическое изображение выраженности уровней нервно-психической (эмоциональной) устойчивости у педагогов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах (N=10)**

Из полученных результатов видно, что у педагогов значительно уменьшилась вероятность нервно-психических (эмоциональных) срывов. С высокой вероятностью (эмоциональных) срывов осталось 2 человека, 6 человек перешли на средний уровень и 2 человека перешли на низкий уровень. Группа, в которой были проведены занятия, научились адекватно воспринимать стрессовые ситуации, развили навыки эмоционального самоконтроля.

Также на контрольном этапе нами была проведена повторная диагностика эмоциональной устойчивости у педагогов, составивших контрольную группу. Результаты диагностики представлены в **таблице 4**.

Как видно из полученных результатов, на контрольном этапе в контрольной группе произошли незначительные изменения: один человек показал результаты высокой вероятности срывов, 5 человек – средняя вероятность срывов и 3 человека остались с низкой вероятностью срывов.

Таблица 4

**Количественные данные диагностики оценки нервно-психической  
(эмоциональной) устойчивости у педагогов контрольной группы  
(на констатирующем этапе и контрольном этапе) (N=9)**

Контрольная группа	Этап	Высокая вероятность срывов (чел.)	Средняя вероятность срывов (чел.)	Низкая вероятность срывов (чел.)
	Констатирующий	-	6	3
Контрольный	1	5	3	

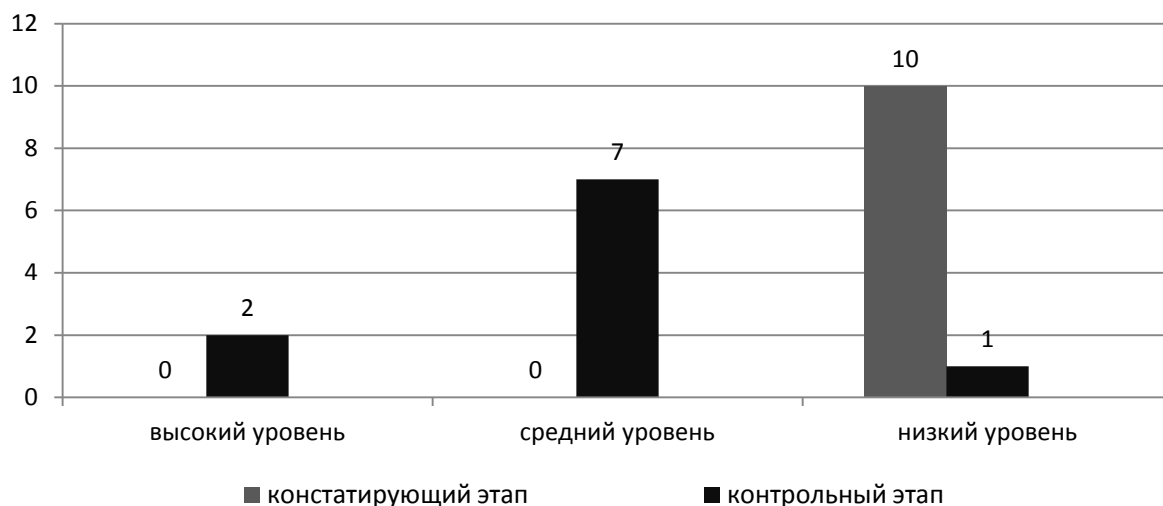
Также была проведена повторная диагностика на контрольном этапе по тесту на уравновешенность и эмоциональную устойчивость Г.Ю. Айзенка. Данные представлены в таблице 5 и на рисунке 4.

Таблица 5

**Количественные данные эмоциональной устойчивости  
у педагогов экспериментальной группы  
на контрольном и констатирующем этапах (N=10)**

Экспериментальная группа	Этап	Высокий уровень (чел.)	Средний уровень (чел.)	Низкий уровень (чел.)
	Констатирующий	-	-	10
Контрольный	2	7	1	

Из полученных результатов видно, что у педагогов с низким уровнем эмоциональной устойчивости значительно улучшились показатели. С низким уровнем эмоциональной устойчивости остался один человек, 7 человек перешли на средний уровень и 2 человека показали высокий уровень.



**Рисунок 4. Графическое изображение выраженности уровней эмоциональной устойчивости у экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах (N=10)**

С содержательной стороны это говорит о повышении показателя активности, позволяющего нам предположить, что педагоги справились с напряжённостью, научились более открыто и свободно выражать свои чувства, оказывать поддержку друг другу. Группа, в которой были проведены занятия, овладела способами и приёмами снятия напряжения, как физического, так и психологического.

Также была проведена повторная диагностика по данной методике и с педагогами, составившими контрольную группу. Данные представлены в **таблице 6.**

**Таблица 6**

**Количественные данные эмоциональной устойчивости у педагогов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах (N=9)**

Контрольная группа	Этап	Высокий уровень (чел.)	Средний уровень (чел.)	Низкий уровень (чел.)
	Констатирующий	2	7	-
Контрольный	2	6	1	

Как видно из полученных результатов, на контрольном этапе в контрольной группе, также произошли незначительные изменения: один человек показал высокий уровень эмоциональной устойчивости, 6 человек – средний уровень эмоциональной устойчивости и 1 человек перешел на низкий уровень.

Итак, видно, что на контрольном этапе у педагогов экспериментальной группы, повысился уровень эмоциональной устойчивости.

Это даёт нам право предположить, что выбранная нами программа дала положительный результат.

**Таким образом,** результаты экспериментального исследования подтвердили эффективность реализации программы повышения уровня эмоциональной устойчивости посредством тренинговых упражнений.

### **Вывод по 2 главе**

Реализация программы с применением тренинговых занятий позволяет значительно повысить уровень эмоциональной устойчивости у педагогов, вследствие чего снижаются жалобы на здоровье, утомляемость и плохое настроение, идет снижение показателей депрессивности, агрессивности и повышаются средние показатели состояния активности и бодрости.

Психологической службе необходимо проводить работу по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов, разрабатывать и реализовывать профилактические программы, направленные на ее повышение.

## Заключение

Исследование разнообразных подходов к проблеме эмоциональной устойчивости, предоставило возможность дать общее значение определения «эмоциональная устойчивость», под которой определяют умение успешно выполнять сложную и ответственную работу в напряженной, эмоциогенной атмосфере, без значительного негативного действия последствий на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность (Л.М. Аболин, 1974).

Эмоциональная устойчивость контролирует поведение, поддерживает его, призывает преодолевать возникающие преграды. Эмоциональная неустойчивость, при умеренной интенсивности, может быть весьма опасной и, в итоге, привести к физическим или душевным расстройствам.

Эмоциональная устойчивость педагога значится главным фактором воздействия и взаимодействия в педагогическом труде. От нее зависит успех эмоционального воздействия, она мобилизует учеников, мотивирует их к действиям, улучшает их интеллектуальную активность.

Помимо этого, эмоционально устойчивый педагог оказывает огромное воздействие на весь климат образовательного учреждения. Как показал проведенный нами теоретический анализ по данной проблеме, для большого количества педагогов свойственны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и напряженность.

Смена уровня эмоциональной устойчивости педагога в реальном педагогическом процессе возможно только тогда, если меняется восприятие и осознание им себя самого, своих жизненных позиций. Поэтому выбор технологий и методов повышения эмоциональной устойчивости у педагогов зависят от особенностей специфической деятельности тех, кому необходима помощь.

**Цель нашего исследования** заключалась в изучении особенностей проявления и повышение эмоциональной устойчивости у педагогов.



В качестве основных задач, реализуемых на разных этапах исследования, были выделены следующие:

- 1) изучить особенности проявления эмоциональной устойчивости педагогов (констатирующий этап);
- 2) составить и реализовать программу с элементами тренинговых упражнений, направленную на повышение эмоциональной устойчивости педагогов (формирующий этап);
- 3) определить эффективность программы с элементами тренинговых упражнений в повышении эмоциональной устойчивости педагогов (контрольный этап).

Результаты констатирующего этапа показали, что 10 педагогов имеют высокую вероятность нервно-психических (эмоциональных) срывов и низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Исходя из этого, нами была реализована программа по повышению эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений.

Результаты повторной диагностики на контрольном этапе показали позитивные изменения показателей эмоциональной устойчивости. Данный факт позволил сделать **вывод** о том, что программа с использованием элементов тренинговых упражнений способствует повышению эмоциональной устойчивости педагогов.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, основные задачи решены, гипотеза доказана.

### Список литературы

1. *Аболин, Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. - Казань: КГУ, 1987. - 261с.
2. *Аминов, Н.А.* Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей [Текст] / Н.А. Аминов // Вопросы психологии. - №5. - 1988. - С. 29-36.
3. *Асмолов, А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г. Асмолов. М.: «Смысл», 2002. - 414с.
4. *Ашихмина, О.А.* Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации [Текст] / О.А. Ашихмина. дисс. канд. психолог. наук.- М.: МГППИ, 2010.- 219с.
5. *Батуев, А.С.* Высшая нервная деятельность [Текст] / А.С. Батуев. - Москва, 1991. - 208с.
6. *Бойко, В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. - М.: Информационно-издат. Дом «Филинь», 1996. - 327с.
7. *Бреслав, Г.М.* Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: Смысл, 2006. - 544с.
8. *Вагин, И.О.* Научи себя смеяться. Смехотерапия по-русски [Текст] / И.О. Вагин, А.И. Глушай. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2014. - 298с.
9. *Варданян, Б.Х.* Категории, принципы и методы психологии. [Текст] / Б.Х. Варданян. Психические процессы. - М., 1983. - 177с.
10. *Вачков, И.В.* Введение в профессию «психолог» [Текст] / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников. Под ред. И.В. Гриншпуна. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 2004. - 464с.
11. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И.В. Вачков. - М.: Издательство «Ось-89», 2007. - 256с.
12. *Вилюнас, В.К.* Психология эмоций [Текст] / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 120с.

13. *Водопьянова, Н.Е.* Психическое «выгорание» [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Мир Медицины. - 2001. - №7. - С. 17-18.
14. *Долгова, В.И.* Эмоциональная устойчивость личности [Электронный ресурс]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 173с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334> (15.02.2018).
15. *Дьяченко, М.И.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.И. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1990. - №1. - С. 106-113.
16. *Егорова, М.А.* Модель профессиональной подготовки специалиста-психолога для системного образования [Текст] / М.А. Егорова // Психологическая наука и образование. - 2003. - №4. - С. 45-57.
17. *Зильберман, П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман Очерки психологии труда оператора // Под ред. Е.А. Милеряна. - М., 1974. - С. 138-172.
18. *Изард, И.* Эмоции человека [Текст] / И. Изард. - Москва, 1980. - 678с.
19. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: «Питер», 2001. - 752с.
20. *Ильин, Е.П.* Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 432с.
21. *Ильин, Е.П.* Психология для педагогов [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 640с.
22. *Кузнецова, О.В.* Формирование эмоциональной устойчивости педагогов в период модернизации образования [Текст] / О.В. Кузнецова // Молодой ученый. - 2015. - №1. - С. 367-369.
23. *Курышова, Л.А.* Эмоциональная устойчивость, как важная составляющая психологической компетентности [Электронный ресурс] / Л.А. Курышова // Психологи на b17.ru. - 2014. - Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/imocionalnaya\\_ustoichivost/](https://www.b17.ru/article/imocionalnaya_ustoichivost/) (дата обращения 11.12.2017).

24. *Кручинин, С.А.* Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям [Текст]: дисс. канд.пед.наук./ С.А. Кручинин. - Санкт-Петербург: СПбУГПС МЧС РФ, 2012. - 149с.
25. *Марищук, В.Л.* Напряженность в полете [Текст] / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Т.А. Плетницкий. - М.-Л.: Воениздат, 1969. - 317с.
26. *Мильман, В.Э.* Стресс и тревога в спорте. [Текст] / В.Э. Мильман. -М.: Физкультура и спорт, 1983. - 263с.
27. *Митина, Л.М.* Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, динамика [Текст] / Л.М. Митина // Школа здоровья. - 1995. - №1. - С. 25-32.
28. *Москаленко, О.В.* Личностно-профессиональное развитие современного человека [Текст] / О.В. Москаленко // Мир психологии. - 2004. - №4. - С. 168-178.
29. *Музыченко, М.В.* Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Текст] / М.В. Музыченко // Психология, социология и педагогика. - 2012. - №12. - С. 12-15
30. *Немчин, Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / А.Т. Немчин. Психические состояния // Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2000. - С. 364-378.
31. *Ольшанская, Н.А.* Техника педагогического общения [Текст]: практикум для учителей и классных руководителей / Н.А. Ольшанская. - Волгоград: Учитель, 2005. - 74с.
32. *Писаренко, В.М.* Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. - 1986. - Т.7. - №5. - С. 62-72.
33. *Платонов, К.К.* Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. М.: Изд-во «Наука», 1985. - 297с.
34. *Плахтиенко, В.А.* Надежность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов // Физкультура и спорт. - М., 1985. - С. 78-79.

35. *Пономаренко, В.А.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Электронный ресурс] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1998. - Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения 21.12.2017).
36. *Прихожан, А.М.* Психология неудачника: тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 192с.
37. *Пузиков, В.Г.* Технология ведения тренинга [Текст] / В.Г. Пузиков. - СПб.: «Речь», 2005. - 224с.
38. *Рейковский, Я.* Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. - М.: Прогресс, 1979. - 392с.
39. *Рокицкая, Ю.А.* Развитие адаптационного потенциала эмоциональной устойчивости в профессиональном самоопределении студентов [Текст]: дисс. канд. психол. наук / Ю.А. Рокицкая. - Екатеринбург: УрГПУ, 2010. - 215с.
40. *Рубштейн, Н.* Полный тренинг по развитию уверенности в себе [Текст] / Н. Рубштейн. - М.: Эксмо, 2008. - 224с.
41. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2005. - 713с.
42. *Савина, Т.А.* Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога [Электронный ресурс]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Т.А. Савина.- Москва, 2010. - Режим доступа: <http://pandia.ru/144237/> (дата обращения 22.12.2017).
43. *Самоукина, Н.В.* Психологический тренинг для учителя [Текст] / Н.В. Самоукина. - М.: Психотерапия, 2006. - 192с.
44. *Сафонова, Н.А.* Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании [Электронный ресурс] / Н.А. Сафонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т.10. - С.

- 211-215. - Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95086.htm> (дата обращения 19.12.2017).
45. Семёнова, Е.М. Психологическое содержание эмоциональной устойчивости педагога дошкольного образования [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук // Е.М. Семёнова. - Ярославль, 2006. - С. 12-13.
46. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] / Е.М. Семенова. - М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. - 224с.
47. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / О.А. Сиротин // Вопросы психологии. - 1973. - №1. - С. 129-133.
48. Слостенин, В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки [Текст] / В.А. Слостенин. - М.: Просвещение, 1976. - 341с.
49. Сухомлинский, В.А. Сто советов учителю [Текст] / В.А. Сухомлинский. - Киев: Радянська школа, 1984. - 328с.
50. Сюртукова, Е.Ю. Индивидуально-личностные и организационные детерминанты развития психического выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений [Текст] / Е.Ю. Сюртукова // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова // Сер.: Гуманитарные науки. - 2013. - № 1. - С. 117-120.
51. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - М.: Класс, 1988. - 268с.
52. Чебыкин, А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов [Текст] / А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. - 1984. - Т.5. - С. 83-89.
53. Черникова, А.А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Электронный ресурс]: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08 / А.А. Черникова.- Барнаул, 2009. - 237с. - Режим доступа: <http://nauka->

[pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-uchitelya](http://pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-psihologo-pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-uchitelya) (дата обращения 18.12.2017).

54. *Чумакова, М.И.* Развитие профессиональной компетентности педагогов. [Текст]: программа и конспекты занятий с педагогами / М.И. Чумакова, З.И. Смирнова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 135с.
55. *Шепелева, Л.Н.* Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. - СПб.: Питер. - 2007. - 160с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### **Анкета оценки нервно-психической (эмоциональной) устойчивости «Прогноз»**

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

**Инструкция:** Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю». На выполнение задания отводится 30 минут.

#### **Вопросы анкеты**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.



26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.  
 75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.  
 76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.  
 77. Мне трудно проснуться в назначенный час.  
 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.  
 79. В детстве я был капризным и раздражительным.  
 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.  
 81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.  
 82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.  
 83. У меня были приводы в милицию.  
 84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

#### Обработка результатов

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
	нет(-)	да(+)
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом»

#### Характеристика уровней НПУ по данным анкеты

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

#### Методика определения НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	-
8	7-8	хорошая НПУ	-
7	9-10	хорошая НПУ	-
6	11-13	хорошая НПУУ	-
5	14-17	удовлетворит. НПУ	-
4	18-22	-	-
3	23-28	-	-
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	Неблагоприятный
1	33 и более	-	-

### **Тест на уравновешенность и эмоциональную устойчивость Г.Ю. Айзенка.**

*Цель: исследовать с помощью теста эмоциональную устойчивость и уравновешенность.*

Один из самых известных тестов был разработан английским психологом Г.Айзенком. На его создание ушло несколько десятков лет.

Экстравертам свойственна импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, которые проявляются в функциональной выносливости, способности выдерживать длительное или кратковременное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Для интровертов характерна сосредоточенность на явлениях собственного внутреннего мира, что выражается в необщительности, замкнутости, склонности к самоанализу. Функциональная работоспособность интровертов при торможении проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций. Экстраверты лучше работают вечером, а интроверты - утром. Следует отметить, что ярко выраженные типы встречаются редко. Для каждого отдельного человека характерна большая или меньшая выраженность того или иного свойства.

#### **Практическая часть.**

Вам предлагается 57 вопросов об особенностях вашего поведения и ваших чувств. Отвечайте на вопросы плюсом «да» и минусом «нет». Работайте быстро, не затрачивая много времени на их обдумывание, так как наиболее интересна ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего поведения.

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости и смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным лицом противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь друзей поменьше, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действия?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Интерпретируя результаты опросника, Айзенк выделил два параметра индивидуальности человека: экстраверсию-интроверсию и эмоциональную устойчивость (стабильность) - эмоциональную неустойчивость, нестабильность (нейротизм).

Все 57 вопросов делятся на три группы. 24 вопроса выявляют, экстраверт вы или интроверт. Следующие 24 вопроса связаны с вашей эмоциональной устойчивостью или неустойчивостью. А оставшиеся 9 вопросов определяют, насколько вы искренни в ответах.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, вы ставите себе 1 балл. Баллы по каждой из трех шкал суммируются.

### Ключ к опроснику

**Шкала интроверсия-экстраверсия:** 1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34+, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+.

**Шкала эмоциональная устойчивость-неустойчивость** 2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+.

**Шкала скрытность-откровенность (искренность)** 6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-.



Если вы набрали 12 и более баллов по первой шкале, то вы - экстраверт, (12-18 баллов - умеренная экстраверсия, 19-24 - значительная), если у вас меньше 12 баллов, то вы - интроверт (1-7 баллов - значительная, 8-11 - умеренная интроверсия).

Если у вас 12 и менее баллов по второй шкале, то вы эмоционально устойчивы (до 10 баллов - высокая устойчивость, 11-12 баллов - средняя); если более 12 баллов - то вы эмоционально неустойчивы (15-18 баллов - высокая, 19-24 баллов - очень высокая неустойчивость).

Если вы набрали более 4 баллов, то ваши ответы не всегда были искренними и свидетельствуют о тенденции человека ориентироваться на хорошее впечатление о себе.

## Описание программы по повышению эмоциональной устойчивости педагогов

### Пояснительная записка

Превышенные эмоциональные нагрузки в ходе реализовывания профессиональных обязанностей приводят к снижению профессиональной активности, отрицательное отношение к педагогической деятельности, плохое самочувствие, формирование заболеваний психосоматических форм, нарушений работы желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, нервные истощения, неврозы.

Периодическое воздействие отрицательных факторов профессионального труда приводит к снижению результатов их деятельности, к ухудшению работоспособности, появлению несвойственных ошибок, ухудшению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). Педагог пребывающий в напряженной ситуации постоянно чувствует разбитость, подавленность, желание заснуть. В некоторых ситуациях эмоциональная напряженность приходит к критическому моменту и итогом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные срывы не проходят без следа для здоровья, возникают проблемы. Профессиональная обязанность педагога принимать обдуманные решения, бороться со вспышками гнева, раздражительности, отчаяния.

Хотя, очень важно заметить, что внешний контроль эмоций, не всегда приводит к успокоению, когда внутри кипят эмоции. Это означает, что эмоциональное напряжение увеличивается и отрицательно сказывается на здоровье, вызывая различные психосоматические болезни. Помимо этого, частые отрицательные эмоциональные состояния постоянно приводят к формированию отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т.д.), как правило, это отрицательно влияет на эффективность деятельности и на взаимоотношения педагога с детьми и коллегами.

Вместе с этим эмоциональная устойчивость к разнообразным отрицательным факторам профессиональной деятельности может определяться как профессионально важное свойство личности педагога. Формирование эмоциональной устойчивости это одна из более значимых сторон профессиональной деятельности педагога.

**Цель программы:** повышение уровня эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений.

#### **Задачи программы:**

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу.
2. Развить навыки адекватного восприятия стрессовой ситуации.
3. Сформировать навыки эмоционального контроля.
4. Способствовать побуждению педагогов к саморазвитию.

#### **Принципы реализации программы:**

1. Принцип системности – определяет использование в работе профилактических, коррекционных и развивающих задач.
2. Принцип учета эмоциональной сложности материала – проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный он, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
3. Деятельностный принцип – определяет пути и способы реализации поставленных целей.
4. Принцип комплексности методов психологического воздействия – определяет использование многообразия методов, приёмов.

**Методы и приёмы:** тренинговые упражнения, включающие элементы арт-терапии, групповой дискуссии, ролевой игры, релаксация.

**Структура занятия:**

1. Вводная часть (приветствие, разминка).
2. Основная часть (включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на повышение уровня эмоциональной устойчивости у педагогов посредством тренинговых упражнений).
3. Заключительная часть (рефлексия: обмен мнениями, чувствами о проведенном занятии; ритуал прощания).

**Форма организации:** групповая.

**Условия реализации:** Программа состоит из 12 занятий. При соблюдении режима проведения – два раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

1. Создание благоприятной психологической атмосферы.
2. Развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации.
3. Формирование навыков эмоционального контроля.
4. Побуждение педагогов к саморазвитию.

**Тематический план**

<b>№ занятия</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
<b>1</b>	«Приятно познакомиться»	Создание положительной эмоциональной атмосферы в коллективе.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Что я люблю делать...» «Ключи», «Мы все чем-то похожи» <i>Заключительная часть:</i> «Спасибо за прекрасный день» Рефлексия Ритуал прощания
<b>2</b>	«Как здорово, что все мы сегодня собрались!»	Развить коммуникативные способности, взаимодействие друг с другом.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «я добрый и тебе дарю» «Паутина», «Сколько во мне людей» «Кто я?» <i>Заключительная часть:</i> Игра «Тост» Рефлексия Ритуал прощания
<b>3</b>	«Мы такие разные»	Формирование позитивного самовосприятия.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Я в лучах солнца» «Мой портрет» (Я, глазами группы) «Отверженный»; «Контраргументы»,

			<p><i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Эмоции» Рефлексия Ритуал прощания</p>
4	«Учимся понимать друг друга»	Повышение уровня эмоциональной культуры педагогов: развитие эмпатии, эмоциональной гибкости	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Любящий взгляд»; «Поймите другого»; «Геометрическая фигура», «Отражение чувств», <i>Заключительная часть:</i> «Я уникальный» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
5	«Интенсивное взаимодействие»	Повышение групповой сплоченности, снятие барьеров на проявление эмоций и чувств.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Мы хотим сказать»; «Психологически здоровый человек» «Имитация интонации», «Будьте оптимистами!»; <i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Качество» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
6	«Культура педагогического общения»	Развитие навыков слушания, умения вести диалог.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Знакомство» «Пожелание на день» «Телеграмма»; «Конкурс ораторов»; <i>Заключительная часть:</i> Игра «Посылайте и воспринимайте уверенность» Рефлексия, Ритуал прощания</p>
7	«Учимся сотрудничать»	Повышение уверенности в себе. Создание ощущения общности с другими участниками.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Пчелы и змеи» «Сиамские близнецы» «Аплодисменты», «Дискуссия» <i>Заключительная часть:</i> «Неожиданные картинки»</p>



			Рефлексия, Ритуал прощания
8	«Мы вместе»	Анализирование ситуаций, развитие навыков саморегуляции.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Ассоциации» «Наш общий дом», «Профессиональные роли», «Я благодарен (а) тому, что.....» <i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Походки» Рефлексия, Ритуал прощания
9	«Решаем ситуации»	Анализирование ситуаций (конфликтов), и их пути разрешения. Повышение уверенности в себе.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Камушек в ботинке» «Молекулы» «Конфликтные ситуации» (дискуссия); «Сортировка», «Поставь себя на место другого» <i>Заключительная часть:</i> Упражнение «Мудрец» Рефлексия, Ритуал прощания
10	«Общение без стрессов»	Формирование позитивного мышления и саморегуляции.	<i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...» <i>Основная часть:</i> «Лес чудес» «Я учусь у тебя», «Океан», «Снимаем напряжение», «Антистрессовая релаксация»; «На работу», «Любовь к своей работе» <i>Заключительная часть:</i> «Марья Ивановна»; Рефлексия, Ритуал прощания

11	«Я учусь владеть собой»	Снятие эмоционального напряжения.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Добрый день всем тем, кто...»</p> <p><i>Основная часть:</i> «Мобилизирующее дыхание» «Снятие напряжения в 12 точках», «Открытость», «Книга», «Пресс», «Уменьшение напряжения»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> «Волшебная подушка»; Рефлексия, Ритуал прощания</p>
12	«Только вперед!»	Формирование позитивного самопознания, навыков отстаивания своей позиции.	<p><i>Вводная часть:</i> Приветствие: «Приветствие без слов»</p> <p><i>Основная часть:</i> «Золотая нить»; «Пластилиновые чувства», «Радуга настроений», «Зарядка позитивного мышления»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> «Круг силы»; Рефлексия, Ритуал прощания</p>

### Занятие 1

#### «Приятно познакомится»

**Цель:** создание положительной эмоциональной атмосферы в коллективе.

**Материал:** бумага для визиток, фломастеры (маркеры); бумага для рисования, краски, простые, цветные карандаши.

**Работа группы:** сообщение о цели занятия, предстоящей работе в процессе занятий.

#### Вводная часть

##### Приветствие

Добрый день, уважаемые коллеги! Рада Вас приветствовать! Расскажите, кто-то из Вас был на подобных занятиях?

Педагог-психолог подробно рассказывает о ходе предстоящей работы, знакомит участников группы с правилами работы: искренность в общении - говорим то, что чувствуем, если нет желания говорить о чем-то, то не говорим, при этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников; конфиденциальность (все, что происходит во время занятий, не выносится за их пределы); приоритеты сильным сторонам личности - во время обсуждений, упражнений и заданий каждый участник подчеркивает положительные качества говорящего; недопустимость оценок другого человека (безоценочных обратных связей); уважения личного мнения и жизненного опыта каждого участника; общения «здесь и теперь».

### **Основная часть**

#### **Игра «Что я люблю делать...»**

Сейчас один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и без слов начнет показывать это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет о себе рассказать. Как только пантомима завершена, участники по кругу высказывают свои догадки. После этого выступающий говорит, какое предположение оказалось верным.

#### **Упражнение «Ключи»**

Участникам предлагается выполнить следующее задание: на листе бумаги изобразить графически общее пространство своей жизни и разделить его на части в зависимости от того, какое место в нем занимает работа, семья, индивидуальные интересы, другое. После окончания рисования участники могут обменяться сообщениями о том, что у них изображено.

После этого следует внимательно посмотреть на пространство и отметить для себя, от какой части его есть «ключи», а от какой - пока нет, и она на данный момент является крепко «запертой». Метафорой «ключи» обозначаются средства, способы, личные ресурсы для преодоления жизненных затруднений (стрессовых ситуаций). Использование метафоры позволяет лучше осознать и поговорить о той стороне действительности, которая пока остается в тени, но чрезвычайно важна.

Далее, всем присутствующим предлагается подумать и сказать, каких и сколько ключей им нужно для свободного освоения собственного жизненного пространства. Участникам предлагается подумать над тем, какие «ключи» они смогли бы сделать сами (то есть какие средства им доступны или какими ресурсами они располагают), а какие они могут получить только извне (то есть нужна помощь специалиста). После этого все участники получают недостающие им для освоения жизненного пространства «ключи» - из ящика, стоящего посреди комнаты.

После этого каждый участник продельывает следующую работу: сообщает группе о доступных для него средствах и способах преодоления трудностей и о том, какая поддержка извне ему нужна. Остальные участники обсуждают и интерпретируют данную жизненную ситуацию, предлагают свою помощь и поддержку.

В заключение ведущий говорит о том, что любые из взятых ключей участники могут оставить у себя. Если в ближайшее время в их жизни произойдут события, позволяющие обходиться своими «ключами», то они могут вернуть их ведущему.

Ведущий подводит итог всему сказанному участниками.

#### **«Все мы чем-то похожи...»**

Ведущий предлагает участникам разбиться на несколько групп. Для этого он каждому сообщает на ухо название животного (например, петух, кот и др.) и просит всех закрыть глаза. Далее, все играющие, должны собраться в группы. Каждой группе дается задание составить список того, что объединяет ее участников. В этом списке можно написать, например, «У каждого из нас есть сестра», «Любимый цвет каждого из нас - синий» и др. На выполнение задания отводится 5-7 минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

### **Заключительная часть**

#### **Игра «Спасибо за прекрасный день!»**

Давайте встанем в общий круг и выразим друг другу дружеские чувства и благодарность. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает и говорит: «Спасибо за приятный день!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Ведущий замыкает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

*Рефлексивный круг* - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 2**

### **« Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»**

**Цель:** развить коммуникативные способности. Взаимодействие друг с другом.

*Материал:* ватман, маркеры, бумага для письма, ручки, бумага для рисования, простые карандаши, фломастеры.

#### **Вводная часть**

##### **Приветствие**

Добрый день, уважаемые коллеги. Рада вас приветствовать! Сегодня нас ждут интересные игры, игровые упражнения.

#### **Основная часть**

##### **Игра «Я добрый и тебе дарю!»**

Сидя в кругу один участник берет мяч и называя свое положительное качество, передает другому говоря : И тебе дарю! И так все участники.

##### **«Паутинка»**

«Сядьте, пожалуйста, в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-то захочет рассказать о своем хобби, о том, что у него лучше всего получается, о каком-нибудь интересном событии из своей жизни. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе».

Далее, ведущий берет клубок ниток в руки и начинает игру. Рассказав о себе, ведущий зажимает свободный конец нити в руке и кидает любому игроку напротив. Таким образом, клубок передается дальше, от игрока к игроку, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Если кто-либо из игроков ничего не хочет говорить о себе, попросите его просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Ведущий заключает, что получилась огромная паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. После этого паутину нужно будет снова распустить. Возвращая клубок предыдущему участнику, нужно пересказать все, что он рассказывал о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно к ведущему.

Если нить будет запутываться при попытке ее распустить, то можно прокомментировать ситуацию: «Мы видим, что у нас участники коллектива уже тесно связаны между собой!».

#### **Основная часть**

##### **Упражнение «Сколько во мне людей?»**

Предлагается для обсуждения цитата из Уильяма Джеймса: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро - каждый из двоих, каким он (или она) себя видит, каждый из двоих, каким его (или ее) видят другие, и каждый из двоих, каким они являются на самом деле».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете эту фразу?
- Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

### Упражнение «Кто я?»

Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?». Используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения: «Я - ...». Теперь распределите все высказывания по схеме:

«Я» телесно е	«Я» эмоциональное	«Я» умственн ое	«Я» социальн ое

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было справиться с заданием?
- Что особенно было трудным?

Посмотрите на соотношение высказываний в каждой графе, сделайте для себя выводы.

### Заключительная часть

#### Упражнение «Гост»

Группа собирается в круг. Предлагается ситуация: «Вы на вечеринке. У Вас праздничная дата. В руках у каждого бокалы». Все по очереди поднимают бокалы и произносят тост в свою честь. После каждого тоста все «выпивают» содержимое бокалов в знак согласия с ним.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий». Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

### Занятие 3

#### «Мы такие разные!»

**Цель:** формирование позитивного самовосприятия.

*Материал:* клубок шерстяных ниток, бумага для записей, ручки, бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

*Работа группы:* приветствие участников, обмен впечатлениями о том, что особенно запомнилось с предыдущего занятия, какие у них возникли вопросы; сообщение группе о цели данного занятия.

### Вводная часть

#### Приветствие

«Здравствуйте, уважаемые коллеги. Рада Вас приветствовать. Как ваше настроение? Поделитесь впечатлениями о предыдущем занятии». Участники группы обмениваются собственными ощущениями, впечатлениями, чувствами.

### Основная часть

#### Упражнение «Я в лучах солнца»

Упражнение можно проводить под релаксационную музыку.

Нарисуйте на листе солнце так, как его рисуют дети, с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Повесьте рисунок в своей группе (классе). Добавляйте лучи. А если станет плохо на душе, посмотрите на рисунок и вспомните, о чем думали, когда записывали то, или иное свое качество.

### Упражнение «Мой портрет» («Я» глазами группы)

Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои представления о том, каким его представляет (воспринимает) группа, в том числе, какими являются ощущения у *каждого члена* группы о нем, каким *в целом* является групповое чувство по отношению к нему.

Группа выступает в роли коллективного эксперта, но поправляет участника, который высказывает свои представления, только в случае очень значительного расхождения с действительным восприятием группой этого человека.

### Упражнение «Отверженный»

Один из участников выходит из комнаты, оставшиеся называют 5-7 причин, по которым вышедшего участника можно (или нужно) «отвергнуть». Например, слишком заносчив, груб, замкнут и т. д.

В группе выбирается «секретарь», который фиксирует высказывания, без указания источника, так как мнение должно быть групповым. Затем, приглашается вышедший, сначала он должен сам попробовать назвать 3-4 причины, которые, по его мнению, могла назвать группа по отношению к нему. После этого зачитывается «протокол». У участника есть право на один вопрос, если что-то неясно для него в этом перечне.

Вопросы для обсуждения:

- Открыли ли Вы для себя что-то новое в высказывании коллег?
- Каковы Ваши ощущения?

Ведущему нужно быть готовым к тому, что после проведения данного упражнения появятся «обиженные», поэтому будет уместно познакомить группу с одним из высказываний французского писателя и философа Ф. Ларошфуко: «Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются». А психологи считают, что обидчивость - признак зависимости мнения о себе от мнения окружающих, но оно не самое главное в нашей жизни! А еще есть мнение, что обида - это стремление избежать возможности расти и совершенствоваться, потому что, когда человек обижается, ему как бы и делать больше ничего не надо. Разве это правильно?

### Упражнение «Контраргументы»

Составьте список Ваших слабых сторон (они должны касаться не только личностных, но и профессиональных сторон действительности). Разместите его на левой половине листа. На правой стороне напротив каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Выберите одного из Ваших товарищей (коллег) по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Эмоции»**

Сидя в кругу, каждый берет бумажку на которой написано какое-нибудь чувство или эмоция: злость, обида, радость... И потом без слов пытаются показать эту эмоцию, а другие угадывают. И так каждый участник.

*Рефлексивный круг* - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

*Ритуал прощания:* упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

### **Занятие 4**

#### **«Учимся понимать друг друга»**

**Цель:** повышение уровня эмоциональной культуры педагога: развитие эмпатии и эмоциональной гибкости.

*Материал:* бумага для записи, ручки, релаксационная музыка.

*Работа группы:* сообщение о цели занятия.

#### **Вводная часть**

##### **Приветствие**

Добрый день уважаемые коллеги. Рада вас приветствовать. Участники делятся впечатлениями о прошлой встрече.

#### **Основная часть**

##### **«Любящий взгляд»**

Один участник выходит за дверь. Его задача - определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие 2-3 человека. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

Я думаю, что все согласятся со мной, что понять другого человека - искусство. Чтобы научиться этому, потребуется много сил и времени, но есть и положительная сторона - результат Вашего труда, который будет оценен по достоинству теми, с кем Вам придется контактировать в профессиональной деятельности и, безусловно, общаться в повседневной жизни.

#### **Упражнение «Поймите другого»**

Каждый участник в течение 2-3 минут должен описать настроение кого-либо в группе (выбрать себе объект описания можно по принципу жребия). Представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем описания зачитываются вслух, и подтверждается их достоверность.

А теперь давайте поработаем над типичными ситуациями из педагогической практики.

*Ситуация 1. «День рождения»*

Однажды в Вашей образовательной организации заместитель директора по учебно-воспитательной работе подвел к педагогу обучающегося первого класса:

Из Вашего класса, Александра Андреевна?

«Да, из нашего», - ответил педагог.

«Почему он у Вас не в классе. Полнобуйтесь, цветы успел сорвать». Мальчик стоял, опустив голову.

«Зачем ты это сделал?», - мягко спросил педагог. «Я хотел подарить маме. У нее сегодня день рождения». Он поднял полные слез глаза.

Ваша реакция и размышления по этому поводу.

### *Ситуация 2. «Не слушал»*

На уроке педагог спрашивал детей по пройденному материалу. Одному из обучающихся стало скучно, он начал переговариваться с соседом. Педагог это заметил. Обращаясь к нему, он попросил повторить заданный вопрос. Ребёнок вопроса не слышал.

- Ничего не знаешь.
- Почему не знаю? - спросил ребёнок.
- Но ведь я все знаю, - попытался уверить педагога воспитанник (обучающийся).

Продумайте Ваши действия, слова. Постройте Ваше обращение к ребенку.

### *Ситуация 3. «Подготовка к уроку»*

Обучающийся на уроке отвечает невпопад. На предыдущем уроке, когда девочку спрашивали, молчала. Сегодня она сказала педагогу, что готова к уроку, но отвечает слабо, неуверенно. Педагог кричит на нее, обвиняет в лени. Что чувствует девочка? Ваша версия? Постройте монолог, передающий ее состояние.

Вывод: профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Напряженные (стрессовые) ситуации педагогической деятельности часто вызывают неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к детям, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. Все это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности, а также негативно отражается и на детях. У людей эмоционально гибких, отзывчивых развитие подобных симптомов происходит медленнее.

Все эти моменты заставляют нас всерьез задуматься об охране здоровья педагога, его профессиональном долголетии.

Большая роль в профилактике стресса отводится социально-психологической помощи по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение психоэмоциональных резервов в организме.

### **Упражнение «Геометрическая фигура»**

Это упражнение поможет нам обнаружить индивидуальное проявление экспрессии. Участникам (всей группе или по очереди) предлагается очертить рукой в пространстве перед собой прямоугольник. По окончании этой работы можно обнаружить вариации в проявлении экспрессии. Один рисует в воздухе небольшую фигурку, едва вращая прямым указательным пальцем, не двигая при этом ни глазами, ни головой. Другой подключает энергию всей руки, его взгляд синхронно отслеживает контуры мнимой фигуры; движутся голова и корпус тела. Третий «рубит» ладонью, словно перед ним некая твердь. А кто-то мягко оперирует кистью руки.

### **Упражнение «Отражение чувств»**

Все участники разбиваются на пары. Первый партнер произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

### **Заключительная часть**

#### **Игра «Я уникальный!»**

Игра проводится под релаксационную музыку. Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазий, во время которого Вы услышите много приятных слов в свой адрес. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь. В глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда. Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. У кого-то эта звезда огромная, у кого-то совсем маленькая, но каждого человека она делает уникальным. Давайте разыщем Вашу собственную звезду. Может быть, эта особенная звезда находится в Вашей голове.



Возможно, она скрывается в Вашем сердце, в животе или где-то еще. Как только Вы обнаружите свою чудесную звезду, тихонько поднимите руку.

Прекрасно! Вы нашли свою звезду. Посмотрите на нее внимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое и довольное лицо у Вашей звезды. Вы видите улыбку на всем ее лице? А может быть, Вы видите тихую и маленькую улыбку? Когда Вы разглядите улыбку на лице своей звезды, снова тихонько поднимите руку.

Ваша звезда улыбается или смеется, потому что знает одну большую и важную тайну. (Начните говорить более тихим и проникновенным голосом.) Осторожно-осторожно возьмите свою звезду на руки, поднесите ее к уху и внимательно послушайте, что она хочет сказать Вам. Пусть она расскажет Вам, благодаря чему Вы такой уникальный и неповторимый человек. После того, как Вы внимательно выслушаете все, что Вам скажет Ваша звезда, снова тихонько поднимите руку.

Теперь Вы знаете, почему Вы такие уникальные и неповторимые люди. Погрузите аккуратно звезду на дно своей души, туда, где Вы отыскивали ее. Теперь Ваша звезда всегда будет напоминать Вам о Вашей неповторимости. Тихо-тихо скажите себе: «Я уникальный и неповторимый человек!».

Теперь Вы можете потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы тела. Попрощайтесь со своей звездой и откройте глаза. Посмотрите на Ваших коллег и возвращайтесь к нам.

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы себя сейчас чувствуете?
- Где Вы нашли свою звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Она Вам нравится?
- Что она сказала Вам?

Теперь Вы верите в свою особенность и уникальность? Пусть Ваши звезды всегда ярко горят и сияют! Несут Вам свет, тепло и удачу!

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## Занятие 5

### «Интенсивное взаимодействие»

**Цель:** повышение групповой сплоченности, снятие барьеров на проявление эмоций и чувств.

*Материал:* бланк с тестом, ручки, релаксационная музыка.

*Работа группы:* сообщение цели занятия.

#### Вводная часть

#### Приветствие

Здравствуйте уважаемые коллеги. Рада вас приветствовать. Как наши успехи?

#### Основная часть

#### Упражнение «Мы хотим сказать...»

Разделитесь на микрогруппы, сформулируйте впечатление от сегодняшнего занятия. Расскажите, что нового Вы узнали, что не было для Вас неожиданной информацией.

Вопросы:

- Пользуетесь ли Вы в практике рассмотренными методами и приемами?

- Чего Вы хотите пожелать всем участникам встречи?

Далее, один из представителей группы озвучивает общее мнение, начиная со слов «Мы хотим сказать...».

### **Упражнение «Психологически здоровый человек»**

Давайте рассмотрим понятие «психологическое здоровье». Психологи утверждают, что «психологически здоровые люди лишены комплексов, их поведение естественно и расковано... Жизнь их полна смысла, имеет цель. В любой работе такие люди заметны: их мышление отличается большей самостоятельностью, независимостью от авторитетов. Психологически здоровые люди - большие жизнелюбы: они умеют получать удовольствие от жизни в большом и малом. Даже в самой катастрофической ситуации они не теряют надежды, и это нередко дает силы найти выход. Это личность необычайно активная - никогда не ждет, пока кто-то начнет работу, не боится идти на риск, не боится неудач - умеет достойно пережить их, не сломаться. И, самое главное, такие люди отличаются высокой степенью самооценки. Они не преувеличивают собственных достоинств, а стремятся каждую минуту стать лучше, преодолевать свои недостатки. Уважают в себе личность. Именно такие люди способны глубже и полнее любить... Именно они вызывают ответную любовь - сила их чувств теснейшим образом связана с высоким развитием их личности».

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы думаете, в нашей образовательной организации многие ли педагоги обладают психологическим здоровьем?

- Проанализируйте состояние своего психологического здоровья и составьте рекомендации по сохранению психологического здоровья (в качестве домашнего задания).

### **Упражнение «Имитация интонации»**

Ведущий вслух поизносит строку всем знакомого стихотворения, но делает это с непривычными и неожиданными интонациями. Интонации меняются на протяжении всего стихотворения. Участники игры должны хором воспроизвести все интонации ведущего. Обычно это не всем удается. Все слышат, кто резко «выпадает» из общего хора и выводит привычную звуковую палитру, а кто проявляет гибкость и может повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

### **Упражнение «Будьте оптимистами!»**

Работа в парах. Один партнер описывает какую-либо ситуацию с отрицательной стороны, а другой находит положительные аспекты этой ситуации.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Качество»**

Каждый участник группы называет качество, которое необходимо в стрессовых ситуациях для сохранения психологического здоровья.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ведущий говорит о том, что тема занятия была достаточно сложной и напряженной. Мы все, так или иначе, ощущаем исходящие друг от друга флюиды. Мы ощущаем и то, как настроен человек по отношению к нам - дружелюбно или враждебно.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 6**

### **«Культура педагогического общения»**

**Цель:** развитие навыков слушания, умения вести диалог.

**Материал:** бумага для записи, ручки, релаксационная музыка.

**Работа группы:** сообщение о цели занятия, определение дальнейшей работы группы.

## Вводная часть

### Приветствие

Рада вас приветствовать, уважаемые коллеги! Как Ваше настроение?

### Основная часть

#### **Игра «Знакомство»**

Сегодня у нас вновь появилась возможность поближе узнать друг друга. Встаньте и выберите, пожалуйста, того человека, которого Вы меньше всего знаете... Сядьте рядом с ним в круге. Один из Вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет Ваш собеседник, с кем он дружит, какой у него характер, есть ли у него хобби, что особенно его радует, что огорчает. Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут по моему сигналу Вы поменяетесь ролями.

А теперь все вернитесь и сядьте в один большой круг. Пусть каждый представит группе своего партнера. Встаньте позади него, положите руки ему на плечи и расскажите все, что смогли запомнить.

В конце каждого рассказа тот, о ком шла речь, подтверждает полноту рассказа; если какие-то моменты были пропущены, добавляет их.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилась ли Вам игра Вашего партнера?
- Ваш партнер на самом деле испытывал любопытство и с интересом расспрашивал Вас?
- Что Вам было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Помогла ли Вам игра лучше узнать друг о друге?
- Как Вы теперь себя чувствуете в группе?

#### **«Пожелание на день»**

Ведущий предлагает участникам передать по кругу фразу, отражающую пожелание на день, которое они бы хотели получить сами.

#### **Игра «Телеграмма»**

Все сидят в круге. Один из участников группы выходит за дверь, и помощник ведущего сообщает ему текст телеграммы. Задача игрока - внимательно выслушать текст и как можно точнее передать его следующему игроку. Последний играющий сообщает текст «телеграммы» группе, и затем сравниваются оба текста - оригинал и конечный вариант.

После этого коллективно обсуждают то, как важно уметь слушать и как неумелое слушание может исказить передаваемую информацию.

Примерный текст телеграммы: «Звонила Ольга Алексеевна. Просила передать, что задержится в комитете образования на час или два. Она договаривается о получении нового оборудования для спортивного зала. Должна вернуться к началу педсовета, но если не успеет, то нужно передать завучу об изменении расписания уроков в младших и старших классах на понедельник и вторник, заменив их уроками по математике и информатике.

*Вывод:* слушание - это процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение. Слушание может быть активным, пассивным, эмпатическим. Активное слушание - когда на первый план выступает отражение информации. К нему относятся постоянные уточнения той информации, которую хочет донести собеседник путем задавания уточняющих вопросов. Активное слушание может применяться во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно. В такие моменты ему важно знать, что вы его понимаете, чувствуете его переживания. Пассивное слушание - умение дать понять собеседнику, что он не один, что его слушают, понимают и готовы поддержать. Лучше всего при этом действуют реплика «Да, угу, конечно», кивание головой. Такой вид слушания хорошо срабатывает в ситуациях, когда собеседник эмоционально возбужден. В этот момент собеседник не способен контролировать свои эмоции, уловить содержание разговора. Ему нужно только

одно - прийти в нормальное состояние, получить возможность адекватно оценивать сложившуюся ситуацию. Эмпатийное слушание - способность понять чувства собеседника, разделить их. При эмпатийном слушании не дают советов, не стремятся оценить говорящего, не критикуют, не поучают. Тем не менее, многие педагоги стремятся слушать обучающегося (воспитанника) не столько с целью вслушиваться в то, что он им сообщает, сколько с целью оценить его, что становится причиной коммуникативных барьеров. Секрет хорошего слушания состоит в том, чтобы дать другому человеку облегчение и возможность открыть новые возможности для понимания себя.

Вопрос группе: Когда вы слушали текст телеграммы, какой вид слушания было бы уместнее всего применить?

### **Упражнение «Конкурс ораторов»**

Один из участников произносит речь в течение 5 минут на любую заданную тему (это может быть тема любого урока). Группа играет роль аудитории (класса), которая не воспринимает этого оратора. Задача последнего - установить контакт. Затем выступающий и группа обмениваются ситуациями.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли Вам быть в роли оратора?
- Удалось ли Вам установить контакт с группой?
- Когда Вы были в роли слушателей, как Вы реагировали на реплики оратора?
- Какие приемы, используемые оратором для установления контакта, были наиболее эффективными?
- Какое умение у Вас более выражено: говорение или слушание?

### **Заключительная часть**

#### **Игра-фантазия «Посылайте и воспринимайте уверенность»**

Игра проводится под релаксационную музыку. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это - ваша звезда, она принадлежит вам и заботится о том, чтобы вы были счастливы.

Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом - к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного, теплого света и что этот свет идет ко всем Вашим коллегам, находящимся в этой комнате... Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного своего света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, Вашим ученикам, воспитанникам, их родителям.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.)

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы...

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до пяти, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три... Четыре... Пять...

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 7**

### **«Учимся сотрудничать»**

**Цель:** повышение уверенности в себе. Создать ощущение общности с другими участниками.

*Материал:* карандаш, бумага для рисования, цветные карандаши для каждого члена группы, повязки маркеры или фломастеры, бумага для записей, ручки.

*Работа группы:* сообщение о цели занятия.

### **Вводная часть**

#### **Приветствие**

Добрый день, уважаемые коллеги! Рада вас приветствовать. Как настроение? Остались ли вопросы с прошлой встречи? Пользовались ли приёмами релаксации с которыми познакомились на предыдущих встречах?

### **Основная часть**

#### **«Пчелы и змеи»**

Все участники делятся на две группы. Одна команда - пчелы, другая - змеи. Каждая группа выбирает своего короля.

Оба короля выходят из комнаты и ждут, пока их позовут. В это время ведущий прячет два предмета, которые должны разыскать короли. Король пчел должен найти «мёд» - губку, король змей должен отыскать «ящерицу» - карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: ж-ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть их жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш-ш-ш.... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение. Помните, что во время игры никто не должен что-либо говорить.

Вопросы для обсуждения:

- Как Вы чувствовали себя в роли короля пчел (змей)?
- Ваши группы хорошо Вам помогли?
- Вы остались довольны своими подданными?
- Пчелы, как Вы взаимодействовали друг с другом? Змеи, как Вы взаимодействовали друг с другом?
- Как Вы считаете, губку и карандаш искать было одинаково легко?

Ведущий обращается к группе с просьбой назвать, какие у них возникли ассоциации к слову «сотрудничество». Вопросы для обсуждения:

- Вы можете привести мне конкретные примеры, когда Вы с кем-то сотрудничали?
- Как Вы считаете, действует ли в нашем коллективе принцип сотрудничества? От чего это зависит?

#### **Игра «Сиамские близнецы»**

Игра проходит в парах. Одному из партнеров завязывают глаза, и он под руководством напарника должен рисовать какую-либо картину. Напарник с открытыми глазами управляет движениями руки своего «слепого» партнера. Затем происходит обмен ролями в паре.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько Вам удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли Вы, что именно будете рисовать?
- Как Вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Что было труднее всего?
- Нравится ли Вам сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

#### **Упражнение «Аплодисменты»**

Упражнение проводится для снятия напряжения того участника, который выполнял эмоционально окрашенную роль оратора. «Оратор» становится в круг, а остальные участники группы осыпают его аплодисментами, переходящими в бурные овации.

#### **Упражнение «Дискуссия»**

Группа делится на пять человек, предлагается подискутировать на любую из предложенных тем. Темы для дискуссии: «Необходима ли в Вашей образовательной

организации одинаковая форма по физической культуре?», «Как можно повысить психологическую устойчивость к различным обстоятельствам?» и др. Прежде чем обсуждать заданный вопрос, участники должны определить необходимое для этого время. Все остальные участники группы наблюдают, как идет процесс обсуждения, фиксируют для себя характерные особенности общения. После этого участники обмениваются своими впечатлениями по поводу хода дискуссии.

Критерии оценки: Умение слушать и выслушивать. Умение понять собеседника, встать на точку зрения партнера и оппонента. Доброжелательный или оценочный подход к товарищам (коллегам). Умение склонить собеседника к своей точке зрения.

Одной из разновидностей диалога между педагогом и обучающимся является спор. *Только высокая культура диалога страхует от опасности превратить его в ссору, то есть в «состояние взаимной вражды».*

Культура спора обеспечивается соблюдением следующих педагогических правил (по И.И. Рыдановой):

Восприятие несогласия обучающихся как естественной реакции, следствия критического отношения к информации.

Учет глубинных мотивов конфронтации обучающихся (потребности в личностном самоутверждении, повышения статуса в среде сверстников, обиды, эмоционального возбуждения).

Выражение неизменной доброжелательности по отношению к оппоненту, невзирая на репутацию и статус.

Заинтересованное и уважительное отношение к любой точке зрения, даже абсурдной.

Контроль эмоциональной тональности спора, чтобы предупредить его перерастание в ссору. При отстаивании своего мнения использование общепринятых этикетных норм («Мне кажется», «Подумаем вместе», «Может быть, я ошибаюсь» и т. п.), готовность признать ошибки, извиниться за оплошность. Дисциплинирование детей с помощью косвенных воздействий - переключения внимания, шутки.

*Показатели низкой культуры диалога с обучающимися (воспитанниками).*

Ограничение свободы выражения мнений, в особенности не совпадающих с точкой зрения учителя («Хватит спорить о беспорном!», «Тебе еще рано иметь свои взгляды! Для этого нужно хотя бы прилично учиться!»).

Ориентация лишь на запланированные цели («Опять ты у нас, Иванов, отнимаешь время пустыми вопросами!»).

Дисциплинирование путем нажима, прямого порицания («Хватит показывать, какой ты умный», «Тебе бы, Петров лучше помолчать и подумать, как исправить двойку»).

Угрозы («Попробуй не выполнить это задание!»).

Унижение достоинства («Ну, посмотрите на этого «профессора!»).

Демонстрация своего превосходства («У тебя в голове - две извилины?»).

Менторство («Стыдно, стыдно не знать таких элементарных вещей»).

### **Заключительная часть**

#### **Игра «Неожиданные картинки»**

Игра проходит в кругу. Каждый участник берет себе по листу бумаги и подписывает его с обратной стороны. Все начинают рисовать под музыку какую-нибудь картинку (2-3 минуты). Как только музыка прекращается, все заканчивают рисовать и передают свой лист соседу справа. Вновь звучит музыка, и рисование возобновляется, но уже на чужом листе. Через 2-3 минуты снова происходит обмен рисунками. Таким образом, работы проходят полный круг. Обмен рисунками проводится через одного-два участника.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли Вам рисунок, который Вы начали рисовать?
- Понравилось ли Вам дорисовывать чужие рисунки?

- Где может пригодиться такое сотрудничество?

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 8**

### **«Мы вместе»**

**Цель:** анализирование ситуаций (конфликтов); развитие саморегуляции.

*Материал:* ватман, маркеры, бумага для записи, бланки с таблицами, ручки.

*Работа группы:* сообщение о том, что педагогическая деятельность насыщена различными ситуациями, занятие полностью посвящено рассмотрению педагогических ситуаций (конфликтов) и возможных путей их решения.

### **Вводная часть**

#### **Приветствие**

Рада вас приветствовать, уважаемые коллеги! Сегодня на занятии мы будем рассматривать и анализировать ситуации (конфликты).

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники продолжают фразу: «Если бы я был животным, то...», «Если бы я был одеждой, то...», «Если бы я был блюдом, то...»

#### **Упражнение «Наш общий дом»**

Ведущий просит участников взять стулья и всем вместе сесть в круг, в центре которого находится пустой стол. Затем он раздает листы бумаги, ручки и предлагает написать на них свою фамилию, имя и отчество.

Далее «глава» каждой «семьи» подходит к столу, приносит с собой картинки собак и построенные из пластилина дома, после чего дается задание: составить из трех домов один большой.

Перед тем как «главы семей» установят «крышу», участники должны положить листочки со своими ФИО внутрь. Когда дом будет полностью готов, «главы семей» кладут рядом с ним собак, которые будут его охранять и садятся в круг вместе с ведущим.

#### **Упражнение «Я благодарен (а) тому, что...»**

Участникам предлагается закончить фразу на бумаге «Я благодарен тому, что...» 15 раз (можно более). Обсуждение.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Походки»**

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не участвует, находятся в роли зрителей. Их задача - угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки: уверенная; бодрая, шустрая, застенчивая, радостная, солнечная.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## Занятие 9

### «Решаем ситуации»

**Цель:** анализирование конфликтных (педагогических ситуаций и их пути разрешения). Повышение уверенности в себе.

*Материал:* бумага для записей.

*Работа группы:* сообщение о цели занятия, о ходе дальнейшей работы.

### Вводная часть

#### Приветствие

Добрый день, дорогие участники! Как настроение? Какие впечатления от прошлого занятия?

### Основная часть

#### «Камушек в ботинке»

*Проводится в кругу.* Можете рассказать мне, что происходит, когда в Ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и Вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что Вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время Вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда Вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть рана, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и немалые. Поэтому, всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, пока они не вылились в большой конфликт. Если Вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что Вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы Вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы Вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке» или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что...». Расскажите нам, что вас удручает. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

#### Игра «Молекулы»

Игра проводится с целью деления участников на группы. Всем участникам предлагается свободно перемещаться по комнате, как только ведущий подаст сигнал, нужно соединиться в группы из 7-8 молекул. Таким образом, игра проводится несколько раз. В заключение ведущий дает команду соединиться 3-4 молекулам. В этом составе участники будут работать в группах.

Далее каждой группе дается определенная конфликтная ситуация. Задача группы - найти свой вариант решения ситуации, и охарактеризовать ее по следующим критериям:

Определение мотивов поведения обучающихся.

Оценка конструктивности действий педагога.

Выбор способов взаимодействия педагога и воспитанника.

Полученный результат и предполагаемое последствие.

#### Дискуссия «Педагогические ситуации»

1. Ситуация «Замечание». В ответ на замечание педагога: «Как ты разговариваешь с педагогом?», обучающийся говорит: «Человек, который неправильно говорит слово «пиджак» и «коридор», вообще не имеет права быть учителем». Что ответить ребёнку?

2. Ситуация «Нарушитель тишины». На уроке по литературе педагог читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает какой-то скрип. Педагог замечает, что один из обучающихся покачивается на стуле, привлекая внимание всех детей. Ребята уже не слушают педагога, а некоторые следуют его примеру. Ваши действия?



3. Ситуация «Стул». Педагог музыки работает первый год в образовательном учреждении. Во время урока педагог хочет сесть на стул, но получилось так, что педагог упал, все дети засмеялись. Как педагогу действовать дальше?

#### Памятка

*«Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации»*

**Первый этап.** Условно называется «Стоп!» и направлен на оценку педагогом ситуации и осознания собственных эмоций. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?», «Что я делаю?».

**Второй этап.** Начинается с вопроса «Почему?», задаваемого педагогом самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка.

**Третий этап.** Постановка педагогической цели, формулируется в виде вопроса «Что?» - «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?» (чувство страха у ребенка или осознанное чувство вины). Педагогическое воздействие должно быть направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Важно показывать ребенку, что Вы принимаете его таким, какой он есть, понимаете его, но в то же время не одобряете его действий. Такой подход, не унижая ребенка, способен вызвать в нем положительное поведение.

**Четвертый этап.** Заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «Как?» - «Каким образом достичь желаемого результата?». Мастерство педагога здесь проявляется в том, что ему необходимо создать условия для выбора поведения самим ребенком, а не навязывать ребенку «нужной» модели поведения.

**Пятый этап.** Это практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы разрешения той или иной педагогической ситуации. Здесь реализуются педагогические цели через определенные средства и способы в соответствии с мотивами ребенка.

**Шестой этап.** Анализ педагогического воздействия, оценка эффективности общения педагога с ребенком. Возможность сравнить цель с достигнутыми результатами и сформулировать перспективы.

#### Упражнение «Сортировка»

Выберите 10 из 30 *личностных качеств педагога, наиболее затрудняющих*, на Ваш взгляд, педагогическое взаимодействие. Сначала каждый участник выполняет задание индивидуально, а потом - в группе по 4-5 человек, вырабатывается единство мнений по данному вопросу. После завершения обсуждения представитель каждой группы зачитывает составленный группой список выбранных качеств, аргументируя его.

	Личностное качество	Выбор	№	Личностное качество	Выбор
1	Вспыльчивость		4	Придирчивость	
2	Прямолинейность		5	Бестактность	
3	Торопливость		6	Лживость	
7	Резкость		19	Беспринципность	
8	Себялюбие		20	Двуличие	
9	Упрямство		21	Неискренность	
10	Обидчивость		22	Раздражительность	
И	Мстительность		23	Благодушие	
12	Сухость		24	Амбициозность	
13	Педантичность		25	Злобность	
14	Медлительность		26	Агрессивность	
15	Необязательность		27	Подозрительность	
16	Забывчивость		28	Злопамятство	

17	Нерешительность		29	Притворство	
18	Пристрастность		30	Равнодушие	

Теперь нужно выбрать 10 из 30 личностных качеств педагога, которые *имеют решающее значение* в преодолении педагогических ситуаций.

№	Личностное качество	Выбор	№	Личностное качество	Выбор
1	Справедливость		6	Уверенность в себе	
2	Терпимость		7	Инициативность	
3	Тактичность		8	Импровизационность	
4	Ответственность		9	Решительность	
5	Оптимизм		10	Доброжелательность	
№	Личностное качество	Выбор	№	Личностное качество	Выбор
11	Принципиальность		21	Терпеливость	
12	Требовательность к себе		22	Артистизм	
13	Требовательность к ребенку		23	Эмпатийность	
14	Самоуважение		24	Целеустремленность	
15	Уважение личности ребенка		25	Любовь к детям	
16	Доброжелательность		26	Аккуратность	
17	Эмоциональность		27	Энергичность	
18	Самообладание		28	Деловитость	
19	Уравновешенность		29	Альтруизм	
20	Демократичность		30	Великодушие	

Педагог-психолог сообщает о том, что «самый дорогой дар природы - веселый, насмешливый и добрый ум» (Василий Ключевский, историк).

Юмор помогает пережить трудные моменты жизни, а также достойно выйти из сложившейся педагогической ситуации. Чувство юмора обычно проявляется в умении отыскать смешную черточку там, где, казалось бы, нет ничего смешного. Юмор, в отличие от сатиры, не обличает, а весело и беззлобно вышучивает что-либо или кого-либо. Например:

- Педагог входит в класс. За последним столом сидит воспитанник, а на голове у него стул. Дети ждут реакции педагога. Педагог: «*Что, уже и этим местом сидят?*» Все дети засмеялись, ребёнок покраснел. Педагог, как ни в чем не бывало, начал урок.

- Один ребёнок стал «хрюкать». Педагог после повторного «хрюкания» спокойно сказала: «Спасибо, Витя, напомнил. В выходной день я наметила экскурсию на ферму. Могу взять тебя с собой - поможешь нам в «общении». После этого желающих мешать не оказалось.

### Упражнение «Поставьте себя на место другого»

Вспомните свой недавний конфликт с коллегой по работе, в котором Вы заняли позицию «над». А теперь расслабьтесь, закройте глаза и поставьте себя на место того учителя, с кем Вы разговаривали. Внутренне, про себя, спросите у него, какие впечатления он получил от общения с Вами? Продумайте, что бы мог о Вас сказать Ваш бывший собеседник.

Затем проиграйте в своем воображении Вашу беседу таким образом, чтобы оставить у Вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась Ваша внутренняя позиция?

Если раньше осознанно или неосознанно Вы начинали беседу с коллегой по работе так же, как Вы говорите с Вашими обучающимися на занятии (уроке), то сейчас Вы подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой Вашей позиции, Вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Мудрец»**

Опыт показывает, что в трудных ситуациях лучший советник для себя самого - Вы сами, точнее Ваше Подсознательное. Как же спросить совета у собственного «Я»?

- Устройтесь поудобнее. Займите такое положение, которое кажется Вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их. Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Вдох... Выдох... Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул все более наполняется ощущением покоя. Ваше дыхание ровное, спокойное. Вы расслаблены и свободны. Представьте поляну, на ней - большой развесистый дуб.

Под дубом сидит старый мудрец, который может ответить на любой вопрос, какой Вы только сможете ему задать. Сформулируйте свой вопрос (в уме). Выслушайте (в уме) ответ мудреца. Можно ограничиться вопросом-ответом, а можно организовать диалог с мудрецом. Вы постепенно возвращаетесь в реальность. Откройте глаза. Поделитесь своими ощущениями с группой.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощения: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 10**

### **«Общение без стрессов»**

**Цель:** формирование позитивного мышления и саморегуляции.

*Материал:* бумага для записей, музыка для релаксации.

*Работа группы:* сообщение о цели занятия, о ходе дальнейшей работы.

### **Вводная часть**

#### **Приветствие**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Как настроение? Остались ли вопросы с прошлой встречи?

### **Основная часть**

#### **«Лес чудес»**

Участники выстраиваются друг напротив друга, образуя между собой «тропинку», пройдя по которой путник набирается сил и энергии. «Деревья своими ветвями-руками поглаживают путника по спине, плечу, дают ему энергетический заряд.

#### **Упражнение «Я учусь у тебя»**

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику».

#### **Упражнение «Океан»**

Подумайте о своей проблеме, которая вызывает стресс. Это может быть насущная проблема, или то, что когда-то произошло и до сих пор воспоминания об этой ситуации

вызывают у тебя напряжение. А может это просто тревожные мысли. Представьте себе проблему зримо, так, как будто это происходит прямо сейчас. Почувствуйте, как Ваше тело реагирует на эти переживания: напрягаются мышцы, учащается дыхание, гулко и быстро начинает биться сердце. Тебя охватывают сильные чувства: злость, раздражение, страх или паника.

Представьте себе, что Ваша проблема - это бушующий океан. Огромные, тяжелые волны поднимаются над поверхностью и с грохотом, брызгами падают вниз. Сильный, шквалистый ветер гонит волны вперед. Низкое, свинцовое небо нависло над океаном, хлещет дождь, слышны раскаты грома. Представь себя суденышком, которое сопротивляется стихии. Его несет по волнам, заливают дождем, бьет ветром. Почувствуй то колоссальное напряжение, которое возможно себе представить в борьбе с бушующим океаном. Теперь мысленно нырни под воду, не глубоко от поверхности. Вой ветра и шум воды стали тихими, приглушенными. Сильные, разрушительные волны сменились плавным колебанием воды, серый цвет - голубым мерцанием. Вместе с этим начинает расслабляться твое тело, уходит напряжение, успокаивается дыхание, становится равномерным сердцебиение. Представь себя рыбой, свободно плывущей в водяной толще. Твои движения плавны и неторопливы, ты легко преодолеешь колебание воды и то, что происходит на поверхности, тебя мало волнует.

Мысленно опуститесь на самое дно океана. Здесь царит покой и умиротворение. Волнение и буря совсем не слышны. Неспешно двигаются глубоководные рыбы, морские животные и моллюски совершают свой грациозный танец. Звуки почти отсутствуют. Представь себя раковинной, лежащей на дне океана, неподвижной и безучастной. Максимально расслабь свое тело, успокой дыхание и раствори сознание. Почувствуй свою безучастность, покой, неподвижность. Теперь опять мысленно перенеси себя на поверхность океана. Ты - крейсер, большой, мощный, сильный. Твои турбины работают исправно, корпус тверд и прочен. Океанские волны разбиваются на миллионы брызг, когда встречаются с носом крейсера. Стихия не в силах нанести ему ущерб. Он совершает свой путь, точно следуя намеченному курсу. Почувствуй, как уверенно ты справляешься с ситуацией, переживаешь жизненную непогоду, решаешь возникающие проблемы. Мысленно скажи себе - «я с этим справлюсь» и сделай ревизию того потенциала, который хранится в твоей душе, в теле, в уме.

А теперь представь себе спокойный океан, переливающийся множеством бликов, легкий бриз и пронзительно голубое небо. Рано или поздно океан твоей жизни успокоится, буря сменится штилем, и ты сможешь насладиться гармонией и безмятежностью, которую можно по достоинству оценить, лишь пережив бурю.

#### **Упражнение «Снимаем напряжение»**

Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Каждому участнику по кругу предлагается вспомнить и рассказать коллегам о своем способе выхода из стрессового состояния. Анализ: Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным? Какой из способов Вы хотели бы взять на вооружение?

(Корзина советов «Как преодолеть стресс?») - каждый участник берёт из корзины по одной карточке, зачитывает рекомендации о способах преодоления стресса и комментирует, как бы он мог использовать этот способ в своей жизнедеятельности).

#### **Упражнение «Антистрессовая релаксация»**

*(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)*

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять Ваших движений).

2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдохи примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно».

5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

#### **Упражнение «На работу»**

**Формула:** «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни».

#### **Упражнение «Любовь к своей работе»**

**Формула:** «Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

#### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Марья Ивановна»**

Выполняется индивидуально в течение 10-15 минут. Представьте себе ситуацию Вашего неприятного разговора, например, с завучем (или другим коллегой по работе), условно названным Марьей Ивановной. Закончился рабочий день, и по дороге домой Вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает Вас. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но Вам это не удается.

Попытайтесь пойти от противного. Вместо того, чтобы вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попробуйте, наоборот, максимально приблизить ее. Попытайтесь сыграть роль Марьи Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с Вами.

Через несколько минут таких упражнений Вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марье Ивановне, и сможете понять ее.

*Рефлексивный круг* - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

### **Занятие 11**

#### **«Я учусь владеть собой»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** бланк для заполнения таблицы на каждого участника, ручки; релаксационная музыка, мягкие коврики на каждого участника группы.

**Работа группы:** сообщение темы занятия, о ходе дальнейшей работы.

#### **Вводная часть**

#### **Приветствие**

Рада вас приветствовать, уважаемые коллеги! Удалось ли применить на практике, упражнения и приёмы, изученные на прошлой встрече?

## Основная часть

### Упражнение «Мобилизующее дыхание»

И.п. - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха.

Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом ведущего, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Эмоции человека непосредственно связаны с мышечной деятельностью. Э. Джекобсон заметил, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц.

Например, при депрессивном состоянии напряжена дыхательная мускулатура, в состоянии страха - напрягаются мышцы артикуляции и фонации. Он предположил, что, снимая напряженность определенной группы мышц, можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Если человек не владеет навыками мышечного расслабления, то рано или поздно наступает психофизиологическая перегрузка, которая является основной причиной психосоматических заболеваний. Сегодня мы будем учиться освобождаться от излишнего физического и эмоционального напряжения. Действие релаксации основано на механизме взаимовлияния: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело.

#### **Тест, позволяющий определить наличие «мышечных зажимов»**

Максимально расслабьтесь и попытайтесь, как можно более четко, воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию.

Мышцы	Отсутствие напряжения						Сильное напряжение				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
лба, глаз	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подбородка, горла,	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
шеи, языка	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
груди, плеч, лопаток, рук	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
диафрагмы, солнечного сплетения, спины	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
поясницы, живота	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
таза, нижних конечностей	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Периодически переключайте свое внимание на состояние мышечной системы. Вы обнаружите группы мышц, которые первыми увеличивают тонус. Именно эти группы мышц должны стать объектом наибольшего внимания при тренировке расслабления. Индивидуально участникам группы необходимо обвести кружком нужную цифру в таблице по каждой шкале: 0 баллов - полное отсутствие напряжения; 10 баллов - очень сильное напряжение.

Затем определить группы мышц, в которых при стрессовых ситуациях обычно возникает напряжение (от 7 баллов и выше).

### Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение три раза. Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках.

### Упражнение «Открытость»

Перед Вами - собеседник. Постарайтесь придать своему лицу доброжелательность, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что Вы внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым Вы взаимодействуете, старайтесь психологически близко подойти к нему. После этого можно смело вступать в диалог.

### Упражнение «Книга»

Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Сконцентрируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Попытайтесь увидеть «глазами книги» окружающую комнату и предметы, находящиеся в ней: карандаши, ручки, бумагу, стол, книжный шкаф, окно и т.д. Аналогичным образом можно организовать путешествие внутрь висящей на стене картины или фотографии.

### Упражнение «Пресс»

Педагог должен представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникшую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несет.

### Упражнение «Уменьшение напряжения»

**Формула:** «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное спокойствие. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. В любой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я не ставлю себя на одну ногу с обучающимися и не позволяю себе переживать из-за их грубости или дисциплины. И при любых обстоятельствах я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям».

### Заключительная часть

#### Игра «Волшебная подушка»

Сядьте поудобнее в круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Начинайте свой рассказ со слов: «Я хочу...». Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того, как выслушаем все желания, мы можем поделиться опытом, как их достигнуть.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы. Ведущий говорит о том, что сегодня все прекрасно работали, определили задачи на ближайшее будущее, которые предстоит решать, попытались взвесить свои потенциальные возможности для их решения, были активными, и в заключение предлагает поиграть.

Ритуал прощения: упражнение «Корзина пожеланий» Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием.

## **Занятие 12**

### **«Только вперед!»**

**Цель:** Отстаивание своей позиции, формирование позитивного самопознания. Закрепление полученных знаний, умений, навыков.

**Материал:** пластилин, листы бумаги, цветные карандаши.

**Работа группы:** сообщение о цели занятия.

#### **Вводная часть**

##### **Приветствие**

Добрый день, уважаемые коллеги! Рада вас приветствовать. Итак, приступим!

#### **Основная часть**

##### **Упражнение «Приветствие без слов»**

Участники свободно передвигаются по помещению и приветствуют как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

#### **Основная часть**

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Умение владеть собой - это способность личности сохранять оптимальное психоэмоциональное состояние при воздействии негативных переживаний (стрессовых воздействий), применение методов (приемов) саморегуляции.

##### **Упражнение «Золотая нить»**

Участникам предлагают удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Сообщается следующая инструкция: «Представьте, что Вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно Вас поддерживает и наполняет энергией. Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что Вы теряете эту связь. Помните о том, что Вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда Вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у Вас есть эта поддержка, и представляйте свою связь через эту нить со всей Вселенной».

##### **Упражнение «Пластилиновые чувства»**

Педагог-психолог предлагает вначале образно представить с закрытыми глазами своё эмоциональное состояние, пытаясь при этом осознать свои ощущения. Мысленно поговорите с собственным состоянием, выскажете ему все, что Вам хочется. А теперь трансформируйте его в образ, какой Вам захочется. Участники группы приступают к лепке. После лепки участникам предлагается поделиться на две подгруппы и создать композицию.

##### **Упражнение «Радуга настроений»**

Педагог-психолог предлагает участникам нарисовать (индивидуально) абстрактное изображение эмоционально состояния на данный момент. Затем на обратной стороне рисунка нужно написать 8-10 слов, отражающих Ваше настроение. После завершения упражнения, участники делятся своим настроением и отмечают ощущения от работы с помощью следующих предложений: самым полезным для меня было...; мне понравилось...; я хотел (хотела) бы ...

##### **Упражнение «Зарядка позитивного мышления»**

Участникам предлагается лист бумаги и ручка, на которой им необходимо составить для себя формулы позитивного мышления, начиная их с фразы: «Именно сегодня... (я буду счастлива)». После выполнения упражнения происходит обсуждение.



### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Круг силы»**

Участники становятся в круг и берут друг друга за руки. Педагог-психолог сообщает, что отправляет по цепочке энергию добра, положительных эмоций, солнечного настроения. Каждый из участников группы, стоя в круге, передает друг другу пожелание.

Рефлексивный круг - участники обмениваются мнениями по поводу проведенной работы, высказывают пожелания по поводу дальнейшей работы.

Ритуал прощания: упражнение «Корзина пожеланий». Каждый участник берёт по одной карточке с добрым пожеланием. Участников группы просят поделиться с пожеланиями, которые они приобрели на протяжении всех занятий.