**«Всероссийский конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог России – 2021»**

Конкурсное испытание

«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

педагога-психолога МБОУ «СОШ № 2» г. Абакан

Афанасьевой Елены Васильевны

Абакан, 2021

**Раздел 1.**

**Наименование проекта**: «Педагог – большая перемена».

**Направленность проекта**: профилактическая.

**Разработчик**: педагог-психолог МБОУ «СОШ № 2» Афанасьева Елена Васильевна.

**Место реализации проекта (информация об организации)**: МБОУ «СОШ № 2».

Сайт: <https://школа2.абакан.рф>

Телефон: 8 (3902) 35-31-06

Адрес электронной почты: [school\_2\_001@r-19.ru](mailto:school_2_001@r-19.ru)

Руководитель образовательной организации: Рыхторова Ирина Владимировна.

**Участники**: педагоги «МБОУ «СОШ № 2».

**Актуальность**

В связи с переходом современного образования на личностно ориентированные модели повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. От современного учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Такого рода напряжение между требованием долга и эмоциональным состоянием приводит к профессиональным деформациям, профессиональному выгоранию.

Потенциальной «группой риска» являются молодые педагоги. Сложность адаптации к профессиональной деятельности для них складывается из целого ряда проблем:

* затруднений, обусловленных когнитивно-информационной (психолого-методической) некомпетентностью;
* проблем, вызванных неготовностью решать воспитательные задачи;
* сложностей во взаимодействии, в основе которых лежит коммуникативная некомпетентность.

С целью изучения синдрома выгорания в 2019-2020 учебном году было проведено исследование психологической безопасности среди педагогов МБОУ «СОШ № 2» с использованием метода анкетирования «Опросник психологической безопасности» С. Сухановой и Е. Суханова.

В исследовании приняли участие 42 педагога. Результаты показали, что по «шкале стресса»:

* 48 % педагогов испытывают высокий уровень стресса, связанный со школьной деятельностью;
* у 38 % респондентов уровень стресса соответствует средним значениям;
* 14 % педагогов испытывают незначительный стресс и чувствуют себя расслабленно.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что может привести к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Совокупность полученных результатов о состоянии психологической безопасности образовательной среды стали основанием для разработки проекта, в связи с этим возникла необходимость в мероприятиях по профилактике стрессоустойчивости педагогов МБОУ   
«СОШ № 2» г. Абакана.

Особо актуальной при рассмотрении данной проблемы становится организация непрерывного, систематического психологического сопровождения деятельности педагога с целью профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания.

Проект позволяет обеспечить системность посредством исполнения организационных мероприятий, создать условия для повышения работоспособности и активизации стремления педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

Механизм реализации определяет комплекс мер, осуществляемых координатором и исполнителями проекта в целях достижения планируемых результатов.

**Цель проекта** – профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

**Задачи**:

- определение актуального эмоционального состояния участников для осознания ими личной заинтересованности;

- снижение психоэмоционального напряжения;

- развитие умения бесконфликтно общаться с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями), развитие навыков рационального использования собственного времени;

- повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья;

- актуализация творческого, креативного развития педагога.

Программа ориентирована на педагогов.

Количество участников: 10-15 человек.

Занятия планируются 1 раз в месяц. Всего 8 занятий (с сентября по апрель).

Материал данной программы был подобран таким образом, что педагоги-психологи общеобразовательных организаций могут использовать его без внесения каких-либо изменений. В связи с этим **новизна программы** заключается в учете особенностей системы образования в нашем регионе.

При создании проекта «Педагог-большая перемена» мы опирались на трудовые функции профессионального стандарта «Педагог-психолог» (реализация основных и дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с актуальными запросами и потребностями участников образовательного процесса; психологическое просвещение участников образовательного процесса и проведение психопрофилактических мероприятий).

**Планируемые результаты по итогам реализации проекта**:

- снижение тревожности и напряжение в межличностных отношениях у педагогов;

- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;

- эмоциональная устойчивость в ситуациях взаимодействия с участниками образовательных отношений;

- улучшение психологического климата в коллективе.

**Основные этапы деятельности проекта по сохранению психического здоровья педагога:**

1. Просветительско-диагностический.
2. Коррекционно-профилактический.
3. Рефлексивный.

**1 этап деятельности — просветительско-диагностический.**

Исходя из показателей психического здоровья и основных факторов, влияющих на возникновение у учителей эмоционального выгорания, разработан и опробован на практике психодиагностический пакет, направленный на изучение психического здоровья педагога.

Диагностический инструментарий

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры | Методики |
| Особенности протекания психических процессов | Методика определения типа темперамента по Айзенку |
| Тревожность | Методика тревожности, ригидности и экстравертированности Д. Моудсли |
| Акцентуации характера | Тест-опросник Г. Шмишека,  К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности |
| Самооценка | Тест-опросник определения уровня самооценки С.В. Ковалёв. |
| Нервно-психическая устойчивость | Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко |
| Уровень коммуникативного контроля | Методика «Самоконтроль в общении» М. Снайдера |
| Межличностные отношения в коллективе | Общая оценка психологического климата коллектива Лутошкина |
| Направленность личности | Методика определения направленности личности |
| Самоорганизация | Опросник по особенностям самоорганизации |
| Социальная фрустрированность | Методика диагностики уровня социальной фрустрированности |

Нарушения психического здоровья (ПЗ) – это количественные отклонения от нормального процесса психического развития. Причиной нарушений ПЗ является неправильное распределение напряжений во внутренней структуре личности. Наиболее значительное напряжение создается расхождением между тем, что человек собой представляет, и тем, кем ему, по его мнению, следует быть.

Показателями психического здоровья личности являются:

- принятие ответственности за свою жизнь;

- самопонимание и принятие себя;

- умение жить в настоящем времени;

- осмысленность индивидуального бытия;

- способность к пониманию и принятию других.

После проведения психологического исследования, анализа полученных результатов и выявления проблем, характерных для конкретного педагогического коллектива, была разработана система дальнейших коррекционно-профилактических мероприятий.

На первом этапе цель работы с педагогическим коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Психологическое просвещение педагогов направлено, в первую очередь, на формирование психологической культуры по отношению к своему психическому здоровью, к своему организму в целом, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности педагогической деятельности. Необходимо также сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний. Занятия можно проводить в форме психологического семинара или «круглого стола» с обсуждением волнующих вопросов.

Кроме того, просветительский блок включает в себя разработку методичек и листовок с характерной для этого направления тематикой, которые помещаются на специальном стенде, где с ними могут познакомиться педагоги.

**Планируемые результаты**:

- определение круга личностных и межличностных проблем в коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока;

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.

**2 этап – коррекционно-профилактический блок** – включает в себя конкретные мероприятия по формированию навыков регуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных и межличностных проблем.

Коррекционно-профилактическая деятельность включает в себя **три основных направления:**

1. Коррекция межличностных отношений в коллективе и формирование коммуникативных навыков.

2. Формирование и отработка навыков психоэмоциональной регуляции.

3. Повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки.

Для успешной реализации задач данного блока могут использоваться элементы таких методов, как арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, психодрама, позитивная психотерапия, релаксация, психогимнастические комплексы, использование рефлексии и др.

Блок коррекционно-профилактических мероприятий включает в себя групповые и индивидуальные формы работы с педагогическим коллективом:

• Тренинги формирования навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия.

• Психологические игры.

• Семинары.

• Беседы о способах и методах сохранения психического здоровья.

• «Круглые столы».

• Конференции.

• Оформление наглядных материалов.

• Тренинги коррекции межличностных отношений, отношения к себе.

• Релаксация.

• Индивидуальные консультации по проблемам личностного характера, проблемам взаимоотношений с обучающимися и коллегами, администрацией.

В коррекционно-профилактические мероприятия (для формирования коммуникативных навыков педагога и улучшения психологического климата в коллективе) целесообразно включить такую форму работы как психологический тренинг.

В наибольшей степени педагогам необходимы тренинги саморегуляции.

Саморегуляция считается необходимой в следующих ситуациях:

• если перед педагогом предстает трудная, сложно разрешимая для него проблема, возникшая перед ним впервые;

• если у появившейся проблемы нет единого способа решения, или же нет решения в данный отрезок времени, или присутствуют различные варианты ее разрешения, но наиболее благоприятный выбрать довольно таки сложно;

• если у педагога повышенное эмоциональное и физическое состояние, которое может подвести его к выполнению импульсивных действий;

• если педагогу необходимо принять быстрое решение для будущих поступков в рамках полной нехватки времени;

• если поступки учителя оцениваются, когда на него обращают внимание коллеги, обучающиеся, другие люди, в условиях выявления его авторитета и престижа.

Умение управлять своими эмоциями играет важную роль в профессиональной деятельности педагога. Эмоциональная саморегуляция базируется на навыках управления состояния мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например:

• дыхательные техники, которые способствуют успокоению;

• релаксационные техники, которые снимают напряжение;

• медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливающие поток мыслей (эти техники основаны на различных способах сосредоточения внимания, например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой);

• аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшению психического состояния здоровья педагогов, повышению его работоспособности и увеличению его педагогической отдачи;

• мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности.

Овладев этими техниками, выбирая оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации, педагог может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией, регулировать свое психофизическое состояние.

Причина этого заключается в особенности профессии: постоянный высокий уровень самоконтроля, активное взаимодействие с детьми, оценочная деятельность, эмоциональное общение с воспитанниками. Таким образом, существует насущная необходимость обучать педагогов приемам аутотренинга, расслабления.

Для сохранения психического здоровья используются философские подходы к анализу происходящих в жизни человека событий; рекомендации физиологического характера и, естественно, отрабатываются навыки психологического самоконтроля (практика релаксации, реакции на стрессовые ситуации, негативные эмоции и т.д.). Применение релаксационных тренингов позволяет повысить не только психологическую грамотность педагогов, но и их психоэмоциональную устойчивость, столь необходимую в профессиональной деятельности.

Таким образом, алгоритм **тренингов саморегуляции** может быть следующим:

• определение и осмысление жизненной позиции;

• анализ и понимание существования проблем;

• отработка навыков саморегуляции (релаксация, психологическая защита, оптимальное реагирование на стресс и т.д.);

• рефлексия полученных знаний и психологических образований.

В алгоритм проведения **тренингов личностного роста** включаются:

- самодиагностика (работа с тестами);

- упражнения на отработку навыков самоанализа;

- психотехнические игры на рефлексирование, расслабление, активизацию;

- обсуждение, рефлексия;

- элементы проектирования и прогнозирования жизненного пути.

Для **коммуникативных тренингов** используется следующая структура:

• развитие навыков восприятия и понимания людьми друг друга;

• отработка навыков безоценочного отношения;

• развитие способности к конструктивному общению и навыков общения;

• развитие умения работать в группе.

**Планируемые результаты**:

- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;

- повышение у педагогов самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;

- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

**3 этап деятельности – рефлексивный.**

Педагоги заполняют чек-лист «Как не «сгореть» на работе» на основе самооценки и внешней оценки работы каждого участника группы.

На основе наблюдения за группой руководитель проекта заполняет контрольный лист оценки программы проекта.

**Мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов МБОУ «СОШ № 2»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Срок** | **Ответственный** |
| Размещение информации на сайте «Психологическое здоровье педагога»,  «Методы преодоления профессионального выгорания на работе». | Буклеты, памятки, размещение информации на сайте МБОУ «СОШ № 2». | Сентябрь | Педагог-психолог |
| Оказание консультативной помощи. | Индивидуальные консультации | В течение всего периода | Педагог-психолог |
| Заполнение «Чек-листа» (дневника рефлексии в ходе работы над проектом) | Индивидуальная практическая работа | В течение всего периода | Участники проекта из числа педагогического состава |
| Определение степени предрасположенности к  стрессу,  диагностика симптомов и уровня эмоционального выгорания у педагогов. | Тестирование | Сентябрь | Педагог-психолог |
| «Как поддержать себя в условиях стресса?» | Онлайн-занятие с элементами тренинга | Сентябрь | Педагог-психолог |
| «Арт - терапия. Нейрографика, как способ снятия эмоционального напряжения в педагогической деятельности» | Выездной семинар-тренинг | Октябрь | Педагог-психолог |
| «Механизмы психологической защиты» | Тренинг личностного роста | Ноябрь | Педагог-психолог |
| «Об этом я подумаю завтра» | Семинар-практикум | Декабрь | Педагог-психолог |
| «В гармонии с собой» | Психологическая гостинная | Январь | Педагог-психолог |
| «Конструктивное поведение в конфликтах» | Занятие с элементами тренинга | Февраль | Педагог-психолог |
| «Просто поверь в себя» | Онлайн-занятие с элементами тренинга | Март | Педагог-психолог |
| «Колесо баланса» | Семинар-тренинг | Апрель | Педагог-психолог |
| Обобщающий этап. | Подведение итогов, оформление подборки мероприятий, составление рекомендаций для участников проекта. | Май | Педагог-психолог |

**Список литературы**

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания

педагогов [Текст]: серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М.: Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.

2. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст] : методические рекомендации / сост. : И. В. Комякова, Н. И. Приходько, Н. Н. Гееб : под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово : Изд-во КРИПК и ПРО, 2015. – 84 с.

3. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга. - М., 2007. – 200 с.

4. Самоукина, Н.В. Психологический тренинг для учителя, - М., 2006. – 200 с.

5. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждение, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. М. Семенова, Е. П.Чеснокова; под ред. проф. Е. А.Панько. – Мозырь : Белый ветер, 2010. - 174.

6. Синдром «профессионального выгорания» и профессиональная карьера

работников образовательных организаций: гендерные аспекты. / под ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчиковой – К., 2006. – 365 с.

7. Чорнокозова В. М., Чорнокозов И. И. Этика учителя. – К. : 1996. – 76 с.

8. Фопель, К. Групповая сплоченность, - М., 2011. – 336 с.

9. Форманкж, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель

профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. - 1994. -№6. - С. 57 - 64.

10. Шитова, Н.В, Практические семинары и тренинги для педагогов [Текст] : учеб. Пособие / Н. В. Шитова. – М : Учитель, 2016. - 168 с.

11. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://psyhologsova.ucoz.ru>

**Приложение 1.**

**Сценарий онлайн – занятия с элементами тренинга для педагогов**

**«Как поддержать себя условиях стресса?»**

**Вступительное слово.**

Начало учебного года часто связано с большой нагрузкой для учителя. Требуется приложить немало усилий как умственных, так и психологических.

В условиях перехода процесса обучения на дистанционный формат стрессов стало больше у всех участников образовательного процесса. Мы сегодня рассмотрим эффективные технологии по преодолению стрессовых ситуаций в рабочем процессе, как избежать профессионального выгорания, причем сделаем мы это с применением онлайн-технологий и поможет нам в этом платформа ZOOM.

Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги, ручку, карандаш.

**Упражнение «Зачем я здесь?».**

Цель: сбор ожиданий.

- Перед вами на экране две картинки, посмотрите, пожалуйста, на них и выберите картинку, «зачем я здесь?», «что я хочу сегодня получить? Чтобы мне хотелось сегодня получить, чего я жду, чего я ожидаю». Я приготовила для вас разные вопросы для того чтобы вы выбрали для себя тот, который откликнется вам в вашей душе. Напишите, пожалуйста, в чате или выскажитесь, кто желает.

**Упражнение «Мостик к гармонии».**

Цель:определение текущего и желаемого состояния, поиск внутренних опор.

– Выберите на экране метафорическую картинку, которая будет говорить о вашем состоянии на рабочем месте. Речь идёт о вашем самочувствии в комплексе: физически, эмоционально, при взаимодействии с людьми. Коротко опишите эту картинку, что для вас важно сейчас в нашей теме, как на ней о вашем состоянии сейчас? Напишите, пожалуйста, об этом в чате.

- Глядя на картинку, оцените ваше состояние по 10 бальной шкале от нуля до 10-ти, ноль – это плохое состояние, 10 – все просто отлично. Запишите или запомните эту цифру.

- Теперь выберите картинку на экране, которая будет вам путеводным маяком к вашей цели. Выберите ту картинку, которая будет говорить о вашем пути к конечной цели, а это я «идеальный» на рабочем месте, можете сделать скриншот экрана. Коротко опишите эту картинку, поделитесь с нами в чате, какой (какая) на ней вы идеальный(я)?

- Итак, у нас есть ваше состояние «здесь и сейчас» и ваше желаемое состояние.

- Как же нам добраться до другого берега? Здесь у нас (перечислить все, о чем написали в чате). Следующим шагом будет постройка переправы. Это может быть мост, плот, река, море. Ваша задача состоит в том, чтобы с помощью метафорических карт построить этот путь.

- Я предлагаю вам поискать свои внутренние опоры, перебраться из состояния А в состояние В. На экране вы увидите 3 картинки, которые мы будем с вами по очереди открывать и описывать: что изображено на картинке, какое действие происходит, как бы вы его назвали. Если бы мы эти действия переложили в жизнь, то какие это могли бы быть действия. Какие действия помогут мне укрепить мои внутренние опоры? Напишите об этом в чате.

- Итак, первая картинка……

- Вторая картинка….

- Третья картинка…

На самом деле в каждом из нас есть ответы, главное - суметь это увидеть. В этом нам помогают метафорические ассоциативные карты - зеркала, в которых можно увидеть себя, ключи от внутреннего мира, мосты между сознательной частью психики и бессознательным. Что ещё поможет нам оставаться спокойными в трудной ситуации? Как найти внутренние опоры, ресурсы?

**Тест «Мои внутренние опоры»**

- Выполним тест на внутренние опоры. Оцените по шкале от 1 до 10 влияние факторов на вашу жизнь. Читаем вопросы теста и отвечаем на него по шкале от 0 до 10.

1. Насколько велик мой страх (жить, действовать, принимать решения)?
2. Как часто я сравниваю себя с другими?
3. Как часто я обижаюсь (меня обижают, обесценивают)?
4. Как часто я вижу ошибки других?
5. Я стараюсь угодить другим?
6. Насколько я завишу от мнения других людей?
7. Понимаю ли я свои чувства, осознаю ли я свои эмоции?
8. Как часто я не могу сказать «нет» / «да»?
9. Как часто я бываю в нересурсном состоянии?
10. Сложно ли я принимаю решения?

1-40 баллов – норма

40-60 баллов – маячки стираются

Более 60 баллов опоры расшатаны.

**Рекомендации педагогам.**

- **Важно стать самому себе маяком!**

**Что для этого нужно:**

- перестать жалеть себя

- развивать позицию «Я автор своей жизни»

- учиться слышать себя, понимать свои чувства и эмоции

- учиться признавать свои ошибки

- не сравнивать себя с другими

- признавать свои успехи и достижения

- развивать доверие к миру

- учиться осознавать свои потребности

- брать на себя ответственность

- уметь принимать сложные ситуации как данность

- Уважаемые коллеги, есть ли что-то, чем вы могли бы поделиться? Как вы справляетесь со стрессами? Поделитесь, пожалуйста.

**- А теперь мы перейдем к секретам быстрой и эффективной адаптации:**

- распределите режим дня: планирование помогает нам четко структурировать свой рабочий день и избежать неопределенности, ненужных сюрпризов. Важно завести ежедневник и четко прописывать предстоящий день заранее, можно составлять «чек-лист» на неделю, тем самым настроить свой навигатор на предстоящий день;

- заботьтесь о своем теле: пейте больше воды, ешьте фрукты и овощи. Чаще спрашивайте себя, а что мне сейчас хочется, давайте себе это, балуйте себя. Чаще принимайте душ, особенно после трудного рабочего дня.

**Стратегии преодоления стрессов.**

Рассмотрим стратегии по преодолению стрессов:

1) С утра, как только открыли глаза, скажите себе: «Пусть все, что я сегодня буду делать, приведет к счастью меня и поможет привести к счастью тех людей, с которыми я буду взаимодействовать», утренняя зарядка, завтрак - и вы готовы и настроены.

Настройте свой мозг на работу, делайте дыхательную гимнастику через нос в течение 5 минут: эта гимнастика позволяет гармонизировать работу полушарий;

2) сейчас, когда учитель много времени работает за компьютером, рекомендуется делать зарядку для глаз: это «порхание бабочки», «пальминг» предварительно растереть руки и положить ладони на глаза, чаще смотрите на черный квадрат, держите его перед собой 5 минут, при этом дыхание должно быть плавным и ровным;

3) привести себя в порядок, настроиться на работу помогут упражнения из гимнастики Хасая Алиева, хорошо поможет встряхнуться «тряска всем телом», постучите себя ладонью по груди, попрыгайте на одном месте;

4) снять напряжение в теле поможет упражнение «Бабочка», вам потребуются наушники и приятная музыка, методика «Сбрасывание стресса» через напряжение и расслабление.

**Памятка для педагогов.**

- Я предлагаю вам распечатать ПАМЯТКУ и разместить на видном месте.

ПАМЯТКА

1. Не обвиняйте себя в том, что произошло. Вы имеете право на ошибку (даже не на ошибку, а на опыт)!
2. Это событие не наказание, а духовный урок, пришедший в Вашу

жизнь, чтобы Вы стали на путь личностного и духовного роста.

1. За всю историю человечества подобные ситуации происходили миллионы раз и продолжают происходить прямо сейчас.
2. Миллионы людей преодолевали боль, отчаяние, страх и выходили на новый высший уровень развития.
3. Жизнь не может замереть в наших ожиданиях. Все течет, все меняется. И этот период тоже пройдет. Обязательно пройдет!
4. От Вас и только от Вас зависит, какой путь избрать! Изберите путь осознанности и принятия, который выведет Вас к освоению новых, более конструктивных моделей поведения.
5. Помните: человек в состоянии изменить ситуацию ровно настолько, насколько он принял на себя ответственность за ее изменения.

**Распечатайте эту памятку, повесьте на видное место, перечитывайте по несколько раз в день и действуйте!**

**Работа с притчей.**

- Задайте себе вопрос: - Что для меня сейчас важно? И на экране для всех нас появится мудрая притча.

«Притча о кресте».

Решил как – то один человек, что у него слишком тяжёлая судьба, и обратился он к Господу Богу с просьбой: «Спаситель, мой крест слишком тяжёл, и я не могу его нести. Не мог бы Ты заменить мой крест на более лёгкий, как у других?» И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в хранилище крестов – выбери себе тот, который понравится».

Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты и все ему казались слишком тяжелыми. У самого выхода он заметил крест, который ему показался легче других, и сказал Господу: «Позволь мне взять этот». Бог ответил: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, чтобы примерить остальные».

Ответьте на вопрос: - Как это связано с моей жизненной ситуацией?

Иногда нам кажется, что эта ситуация непосильна для нас, но сравнивая, что другим может быть намного хуже, груз спадает.

**Упражнение «Послание от времени года».**

- И в завершении нашего занятия, я предлагаю вам выбрать картинку. Напишите для себя коротенькое послание от каждого времени года и поделитесь им в чате, пожалуйста.

**Упражнение «Послание от мира»**

- Уважаемые коллеги, я благодарю вас за участие в мастер-классе и предлагаю выбрать одну из психологических открыток на пожелание с вопросом: Что мне поможет выйти из кризисной ситуации?

- Вытянули вот такую открытку (рояль…) «Музыка жизни», переворачиваем открытку и там написано….

– «Жизнь – черно-белая клавиатура фортепиано. Черное и белое, белое и черное объединены неразделимо. Это неизбежность. Это нужно принять. Ситуация может казаться безвыходной, но только с первого взгляда. Ведь каждому из нас дано сочинить и сыграть на этой клавиатуре свою мелодию. Какой будет мелодия твоей жизни? Радостной или печальной? Легкой или тяжелой? Вдохновляющей или подавляющей? Ты – сочинитель! Ты – исполнитель! ТВОРИ! ИГРАЙ! ЖИВИ!»

Ника Верникова

**Шерринг.**

Цель: участники делятся впечатлениями.

Наше занятие подходит к логическому завершению.

- Что ценного и полезного вы взяли для себя?

- С чем сегодня уходите?