

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гремяченская основная общеобразовательная школа»**

«Утверждаю»
Директор школы:

_____ Н.Н.Дедова

Программа «Психологическое сопровождение педагогов»

Подготовила : Шишкина В.Н.
куратор школьной медиации

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы состоит в том, чтобы обеспечить физическое и психологическое здоровье педагогов через использование здоровьесберегающих программ и технологий, что обуславливает следующие основные задачи: информационные, развивающие, исследовательские, коммуникативные, конструктивные, организационно-методические, диагностические, консультационные, коррекционные. Уделено большое внимание психологическим особенностям обучающихся школы, родителей, взаимоотношениям в педагогическом коллективе.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема психического просвещения педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами у педагогов: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Посредством своих педагогических воздействий педагог формирует у обучающихся ценностное отношение к обучению, у родителей отношение к воспитанию ребенка. Для этого необходимо учитывать и психологические особенности обучающихся.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательного учреждения.

Цели и задачи:

- изучение психологической культуры педагогов;
- снижение эмоционального напряжения у педагогов;
- оказание психологической методической помощи;
- обучение педагогов эмоционально-чувственному восприятию, сотрудничеству;
- повышение уровня знаний педагогов об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- формирование ответственности у педагогов школы за свое здоровье;
- формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
- формирование навыков уверенного поведения педагогов в сложных ситуациях;
- повышение значимости здорового образа жизни;
- развитие педагогической рефлексии, эмпатии в отношениях с детьми;
- предупреждение развития стресса у педагогов школы;

В связи с этим я поставила перед собой следующие задачи организации работы с педагогами.

Усиление мотивации педагогов на сотрудничество со мною, повышение интереса, формирование доверительного отношения, разработка системы тренинговых занятий для педагогов.

Принципы построения работы с педагогами:

- принцип личностно-ориентированного стиля общения с педагогами;
- принцип сотрудничества: формирование новых знаний, нового опыта в ходе совместной работы психолога педагога у каждого из участников взаимодействия;

- принцип дифференцированного подхода: учёт индивидуальных особенностей педагогов;
- принцип безопасности: создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с педагогами атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь;
- принцип вариативности, гибкости;
- Залогом успешной работы психолога с педагогами также является многообразие применяемых форм и методов психологического сопровождения: консилиум, организационно- деловые и ролевые игры, тренинги, лекции, семинары, дискуссии, открытый психологический анализ урока.

Алгоритм реализации программы:

Первый этап – *организационный* – анализ семей социального неблагополучия, непосредственное планирование, согласование планов, сведение их в единый комплексный план с учётом обстановки и рекомендаций, изучение потребностей и запросов педагогов, обучающихся и членов их семей.

Второй этап – *координация действий*, осуществление запланированных мероприятий, разработка системы контроля за их реализацией.

Третий этап – *итоговый* – анализ и подведение итогов работы, планирование на следующий год с учётом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

Формы работы с педагогами:

консультации, выступления и сообщения на педсоветах, информация в СМИ, семинары, «круглые столы», наглядная информация; групповая и индивидуальная работа с педагогами – занятия с элементами тренинга, психологические игры и зарядки, релаксация;

Организация занятий. Программа рассчитана на 8 занятий по 1 академическому часу в течение года в количестве - 10 человек.

Ожидаемый результат

Организованная психологическая работа позволит улучшить понимание педагогами психологических особенностей обучающихся, особенностей и закономерностей их развития; сформировать культуру общения педагога с детьми и родителями и улучшить психологический микроклимат в педагогическом коллективе.

Учебно-тематический план :

№ п/п	Тема занятия:	Кол-во час
1	Презентация «Служба школьной медиации» Выступление на методическом объединении школы на тему: «Профилактика детской агрессии»	1

2	Занятие с элементами тренинга на тему: «Общение учителя с подростком»	1
3	Занятие с элементами тренинга « Победи стресс!»	1
4	Лекция на тему: «Причины суицидов»» Аддиктивное поведение обучающихся »	1
5.	Занятие с элементами тренинга « Толерантность педагога»	1
6.	Занятие с элементами тренинга « Разрешение конфликтов для педагогов»	1
7	Семинар-практикум по профилактике профессионального выгорания педагогов	1
8	Занятие с элементами тренинга « Суицид, или крик души»»	1
	Итого-8 часов	

К КОНЦУ ГОДА У ПЕДАГОГОВ ДОЛЖНЫ СФОРМИРОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ:

- повысится самооценка педагогов, уверенность в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- повысится мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития;
- сформироваться высокая общая культура, нравственных, морально-психологических качеств педагогов;
- сформироваться культура общения педагога с детьми и родителями;
- сформироваться начальные навыки рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- укрепиться уверенность педагогов в собственных воспитательных возможностях;
- улучшится понимание педагогами психологических особенностей обучающихся, особенностей и закономерностей их развития.
- улучшится психологический микроклимат в педагогическом коллективе.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Личность в процессе деятельности и общения / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности. Хрестоматия – Самара, 1999. –Т 2.
2. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие / под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004.
3. Азаров Ю.П. Педагогика любви и свободы / Ю.П. Азаров – М.: Топикал, 1994.
4. Алексеева Л.С. Насилие и дети / Л.С. Алексеева // Социолог. исследования. – 2003.- №4. – С.78-85.
5. Алексеева Л.С. Проблемы жестокого обращения с детьми в семье / Л.С. Алексеева // Педагогика. – 2006. – №5. – С. 43-52.
6. Ан С.А.. Философские основания русской педагогической мысли конца 19 – начала 20–х в.в.: автореф. дис. д-ра философ. наук / С.А. Ан.- Екатеринбург, УРГУ, 1994.
7. Ананьев Б.Г. Психология педагогической оценки / Б.Г. Ананьев.- Л., 1985.

8. Андреев В. И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс / В. И. Андреев. Кн.1. – Казань: изд-во КГУ, 1996.
9. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.-Воронеж: МОДЭК, 1996.
10. Баркова Н. И. Проблема нравственного идеала в теории практике воспитания в России в начале XX века: автореф. дис. канд. пед. наук /Н.И. Баркова.- М., 1930.
11. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М.: Искусство, 1997.
12. Белая книга детства России. Объективные свидетельства российской прессы. Показания 1998-1999гг. – М., 1999.
13. Беляева Л. А. Педагогическая деятельность как категория педагогики и философии /Л.А. Беляева // Понятийный аппарат педагогики и образования. – Екатеринбург, 1995.
14. Бенин В.Л. Педагогическое зло: приглашение к разговору /В.Л. Бенин// Образование и наука: Известия Уральского отделения РАО. – 2002. – №3 (15). – С. 168 – 181.
15. Бердяев Н. А. Самопознание / Н.А. Бердяев. – Л.: Лениздат, 1991.
16. Бердяев Н. А. Судьба России / Н.А. Бердяев. – М.: Сов.писатель, 1990.
17. Бестужев-Лада И. В. Прогнозное обоснование социальных нововведений / И.В. Бестужев-Лада. – М.: Наука, 1993.
18. Блонский П. П. Задачи и методы народной школы / П.П. Блонский // Избранные педагогические произведения. – М., 1961.
19. Бодалев А.А. О взаимосвязи общения и отношения /А.А. Бодалев // Вопр. психологии. -1994. – №1. – С. 122-127.
20. Борытко Н.М. Педагог в пространстве современного воспитания: Монография / Н.М. Борытко. – Волгоград: Перемена, 2001.
21. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000.

Приложение

Тренинг толерантности для педагогов

Цели:

- осознание педагогами своей индивидуальности;
- познакомить с понятием “толерантность”;
- показать, что толерантность к себе и толерантность к другим взаимосвязаны;
- помочь педагогам внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Задачи:

- создание комфортного психологического климата в группе;
- способствовать педагогам в самопознании и приобретении опыта позитивного общения.

Оборудование: мяч, фломастеры, бумага, шкатулка, зеркало, визитные карточки, булавки

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Никто не может любить другого,
если до этого не полюбил себя...
Эразм Роттердамский*

1. Упражнение “Смысл имени”.

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: назвать качество, характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени.

(Например, Лариса – ласковая). Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя.

Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

2. Упражнение “Аплодисменты”.

Предлагаю Вам принять участие в практическом занятии на тему: “Развитие толерантности педагогов”.

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни.

3. “Мои положительные черты”.

- Напишите свои положительные черты.

- Трудно ли было написать эти черты? Почему?

- Теперь ещё раз прочтите то, что написано на вашем листке. Все ли эти положительные качества видят в вас другие? Главная задача каждого – подтверждать своим поведением и делами всё то положительное, что вы у себя отметили.

- Что вы чувствовали когда выполняли это упражнение?

4. “Отражение в воде”.

- Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой - тем, кто живёт в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

- человек скорчил страшную рожицу;
- человек замахнулся палкой;
- человек приветливо улыбнулся тому, кто живёт в речке;
- что вы чувствовали, когда ваш партнёр скорчил вам рожу (замахнулся на вас, улыбнулся вам);
- что вам было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться;
- как вы думаете, все ли из вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке всё отражается так же, как в зеркале;
- наша злая рожица может испугать не только другого человека, но и нас самих;
- замахиваясь на другого палкой, мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся сами себе.

5. “Волшебное озеро”.

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

- Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком “волшебном” озере, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.

- Как вы понимаете значение слова “уникальный”?

- Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

- Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

- Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

6. Знакомство с понятием “толерантность”.

Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своём роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом “терпимость” является слово “толерантность”.

А что, по-вашему, означает слово “толерантность”?

Толерантность – терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Понимание толерантности неоднозначно в разных культурах: в английском языке толерантность – “готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь”, во французском – “уважение свободы другого”, в китайском – быть толерантным значит “позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других”, в арабском - “прощение, снисхождение”, в персидском – “терпение, выносливость, готовность к примирению”.

7. “Я люблю тебя...”.

Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из вас попробует признаться в любви... самому себе. Это нелёгкая задача. Вы должны сказать “Я люблю тебя...”, назвать своё имя и объяснить, почему вы себя любите.

(Например, Я люблю тебя, Лариса, за то, что ты много внимания уделяешь своим детям). Эти слова нужно произнести так, чтобы вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим.

- Легко ли вам было признаться в любви к самому себе?

Что вы при этом чувствовали?

8. “Похвали себя и других”.

Участники делятся на пары.

Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы ничего положительного не увидим и в другом человеке. Поэтому сейчас каждый должен сказать своему партнёру, что вам в нём нравится.

Партнёр, выслушав вас, должен сказать: “А кроме того, я...” - и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например “Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде”. Вера продолжает: “А кроме того, я настойчивая”. Затем Вера должна похвалить меня.

- Что вы чувствовали, когда говорили комплименты другим участникам?

Легко ли было хвалить себя?

9. “Я заслуживаю...”.

Завершая наши занятия, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру – “Я заслуживаю...”.

- Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, что Алексей выполнил домашнее задание”, и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Поверьте – это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

10. “Я желаю себе и другим...”.

Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.

Тренинговое занятие с педагогами по профилактике эмоционального выгорания.

Вступительная часть

Приветствие

Разминка. Игра «Имя с прилагательными»

Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним на ту же букву, что и имя. Прилагательные должны быть только позитивными.

Игра «Чем мы похожи»

Участники сидят по кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального сходства с собой. Например, одинаковый цвет волос, имя на одну и ту же букву, живут на одной улице и др. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся в кругу.

Игра «Разговор через стекло»

Выбирается водящий (с помощью передачи друг другу мячика или игрушки под музыку). Сообщается задание на карточках. Водящий должен передать сообщение с помощью жестов и мимики, а все участники отгадать. Например, «Зовешь коллег получить зарплату», «Сообщаешь, что завтра состоится педсовет».

Основная часть

Показ картины или иллюстрации

Обсуждение содержания нарисованного. Подводим к тому, что каждый по-разному воспринимает и описывает картину, хотя видят все одно и то же.

Ведущий. На примерах обсуждения картины и игры-пантомимы мы видим, что люди по-разному воспринимают окружающий мир. И не всегда это окружающее для нас хорошее, позитивное. Разногласия иногда приводят к ссоре или, еще хуже, к конфликтам.

Человека не могут не расстраивать несчастья и горе близких, общественные катастрофы, неудачи в делах и работе, собственные ошибки и промахи. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми. Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери.

Нервно-психическая напряженность, неуверенность в себе, повышенная тревожность приводят к стрессам и депрессиям. И если профессиональные стрессы воздействуют в течение длительного времени, то возникает синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Стресс, связанный с работой, является важной проблемой для одной трети работающих в странах Евросоюза. Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто, следует отметить врачей, педагогов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов. Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, ведь учитель или воспитатель — это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека — ученика, воспитанника.

В целях профилактики СЭВ следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свою нагрузку;*
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, использовать «тайм-аут» (отдых на работе);*
- проще относиться к конфликтам на работе;*
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.*

Сегодня мы попытаемся научиться регулировать свое эмоциональное состояние, ознакомимся с методами, которые позволяют убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями. И отдохнем. В этом заключается цель нашего тренинга.

(Ведущий знакомит с различными методами по преодолению негативных эмоций.)

Сейчас мы с вами закрепим некоторые методы на примере игр и различных заданий. Итак:

- Размышления о хорошем и приятном*

Игра «Ассоциации»

Играющие по очереди называют, с чем у них ассоциируются:

- встреча Нового года,*
- железнодорожный вокзал,*
- уроки в школе,*
- контрольная работа по алгебре,*
- жаркий день,*
- вечер встречи выпускников,*
- удачная покупка,*
- хорошее настроение,*
- план работы на год,*
- однокомнатная квартира,*
- экзамен у сына (дочери),*
- аэропорт,*
- профессия дизайнера,*
- морской пейзаж,*
- дождливое утро,*
- букет цветов,*
- цирковое представление,*
- путевка в санаторий,*
- ужин, приготовленный мужем.*

- Общение с приятными людьми; взаимопонимание*

Игра «Мы похожи, мы отличаемся» (в парах)

С помощью правильного сложения разрезанных пополам открыток выбираются пары. В течение 2–3 минут каждой паре необходимо найти у себя 5 сходных и 5 отличительных качеств. Сравниваться могут внешность, события, личностные качества и др.

- *Чтение книг, журналов*

Игра «Фраза по кругу»

Нужно прочесть предложенную фразу (например, текста из журнала «Здоровье») с разными интонациями, с чувством: вопросительно, весело, торжественно, мечтательно, ворчливо, оптимистично, испуганно, восторженно, протяжно, удивленно, шепотом, безразлично, обиженно, злобно, ласково, торопясь, грустно, громко, восклицательно.

- *Арттерапия с музыкотерапией*

Групповое рисование

Под звучание музыки участники рисуют что хотят, передают соседу, дорисовывают до позитивного результата, пока рисунок не вернется к хозяину.

Рефлексия. Разность чувств, мыслей, впечатлений.

- *Двигательная активность*

Игра «Посмотри и угадай»

Каждый участник берет карточку с описанием ситуации, не показывая ее никому.

Все по очереди изображают то, что написано в карточке, с помощью мимики и жестов. Коллеги отгадывают, что это может быть.

Варианты ситуаций:

- Директор школы разговаривает по телефону.
- Учитель ругает учеников в классе.
- Человек находится под холодным дождем без зонта.
- Ученик сел на кнопку.
- Человек обжегся о горячий утюг.
- Ученик сел на сломанный стул.
- У девушки сломался каблук.
- Человека обрызгала машина.
- Электрик вкручивает лампочку.
- Человек купается в проруби.

- *Смех, улыбка, юмор*

Игра «Начало и конец рассказа»

Играющим дается карточка, на которой написано начало рассказа и конец его.

Нужно придумать середину рассказа. Например: «Мама купила рыбу и принесла домой... Поэтому вечером ужинали при свечах».

- *Музыкотерапия, движения, танцы*

Игра «Танец с бочкой»

Под музыку необходимо станцевать танец с воображаемым предметом, который назван в карточках. Например, танец с зонтом.

Варианты: с цветком, с бочкой, с сотовым телефоном, на высоких каблуках, с кактусом, на сломанном каблуке, в пышной юбке, с мячом, в шляпе.

- *Похвала, комплименты*

Игра «Телеграмма»

Каждый играющий пишет прилагательные, обозначающие качества личности. Эти слова вставляются в телеграмму (готовый текст), в места, где стоят точки, и телеграмма зачитывается вслух.

Примерный текст телеграммы: «Сегодня мы собрались на наш ... тренинг. Выглядим мы ... и ... Но если бы погода была сегодня ... то мы были бы ... а может, даже ... Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе ... Пожелаем же всем всего ... а именно ... здоровья ... успехов ... детей (учеников)».

Заключительная часть

Коллаж (виртуальные пожелания)

Все участники пишут свои имена на листочках, которые затем перемешиваются. Все поочередно вытягивают листки с именами. Тому, чье имя там написано, делается подарок-пожелание. Дарить можно не только материальные блага, но и духовные. Делается это с помощью коллажа: из различных иллюстрированных журналов выбираются и вырезаются картинки и фотографии, соответствующие задуманному, и наклеиваются на чистый лист бумаги. В конце работы все высказывают друг другу позитивные пожелания и дарят подарки.

Завершение

Ведущий. Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить; терпение — принять то, что я не могу изменить; и ум — отличать одно от другого».

Рефлексия. Обмен мнениями

В подарок каждому — пожелания в конверте и памятки по преодолению стрессовых ситуаций (см. приложение).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка «Как избавиться от стресса»

1. Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.
3. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.
5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
6. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.
7. По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.
9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

13. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами — помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и фирмам.

14. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

15. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

16. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но увлекаться алкоголем не стоит.

17. Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый дух.

18. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

19. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1

Его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 до 1, в конце концов — от 50.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.

- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

И напоследок пожелание коллегам — стихотворение Редьярда Кирлинга.

Заповедь

Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех,
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех;

Пусть час не пробил, жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив;
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив;

Останься тих, когда твое же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена, и снова
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить, в радостной надежде,
На карту все, что накопил с трудом,
Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том;

Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело.
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и с друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;

Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, —
Тогда весь мир ты примешь, как владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

(Пер. М. Лозинского)

Групповое занятие с педагогами «Разрешение конфликтов без конфликтов»

Цель: содействие созданию конструктивных отношений через повышение психологической компетентности взрослых по вопросам предупреждения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- Акцентировать внимание на понятии «конфликт», стадиях его протекания, основных видов конфликтов и стратегиях разрешения конфликтных ситуаций;
- Содействовать осознанию «ошибок» в построении взаимоотношений друг с другом;
- Способствовать развитию умения понимать и уважать чувства других людей.

1. Организационный момент.

Игра-приветствие

Всем участникам предлагается поздороваться с соседом за руку, произнося слова: «Здравствуй...! Я очень рада тебя видеть!» Затем все берутся за руки и приветствуют всех участников.

2. Вводная часть

Вступительное слово

Мы знаем, что века и века большинство конфликтов разрешалось по принципу «или-или». Или ты победитель, или побежденный. Или ты празднуешь, или страдаешь. Конечно, напрашивается вопрос, а можно ли избежать конфликтов? Нет. Конфликты сопровождают нашу жизнь от рождения до самого последнего дня. Конфликты между родителями и детьми, между учителями и учениками, между соседями, конфликты между коллегами и т.д.

Ведущий знакомит участников с вопросами для обсуждения по теме круглого стола:

- Что такое конфликт? Как он развивается (его основные стадии)?
- Как вы думаете, нужны ли конфликты в нашем обществе? Почему?
- Какие виды конфликтов вы знаете?
- Какие пять стратегий выхода из конфликтных ситуаций вы знаете? Какая из них является лучшей?
- Часто ли в детском доме происходят конфликты между детьми и взрослыми? Назовите вероятные причины возникновения конфликтов.
- При каких условиях конфликты между детьми и взрослыми можно предотвратить?

Основная часть

Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Ведущий. Итак, конфликты возникают при наличии трех основных условий:

- Присутствие двух или более людей;
- Наличие противоположных взглядов, позиций и мнений;
- Столкновение противоположно направленных взглядов, позиций и мнений.

Конфликтуют не люди сами по себе, а их мотивы, цели, взгляды и пр. Напомню, что *ссора* – это состояние отношений, характеризующееся негативными переживаниями, напряженностью, враждебностью. Ссора – это враждебность без противоборства. Ссора менее эмоционально окрашена, чем конфликт.

Пример из истории

Петр первый был очень вспыльчив, и ему стоило большого труда сдерживать порывы гнева. Правда, опомнившись, он всегда горько раскаивался в своей горячности.

Во время первого путешествия за границу в 1697-1698 годах, будучи в Германии, однажды за обедом Петр так рассердился за прекословие на своего любимца Лефорта, что в гневе занес над ним шпагу. Но в тот же миг опомнился, обнял Лефорта и искренне попросил у него прощения.

В подобных случаях Петр сокрушался:

- О, Боже! Я могу исправить народ мой, но я не могу исправить самого себя...

(Из книги «Исторические анекдоты из русской жизни». М., 2004)

Ведущий. Любой конфликт имеет свое развитие во времени и пространстве. В основном выделяют три стадии конфликта:

- *Предконфликтная,*
- *Собственно конфликт,*
- *Разрешение конфликта.*

Виды конфликтов

- *Межличностный* – это ситуация, когда в противоречия вступают личности, то есть интересы или способы действия разных личностей не совмещаются, противопоставляются друг другу. Проще говоря, когда в противоборство вступают двое и больше людей, - это конфликт.

Межличностный – самый распространенный вид конфликтов, так как любой конфликт в конечном счете так или иначе сводится к межличностному.

- *Внутриличностный.* Он порождается противоречием мотивов, целей, взглядов и ценностей одного и того же человека. С одной стороны, он имеет желание что-то сделать, а с другой – по каким-то причинам не может позволить себе это осуществить. Такая ситуация также вызывает внутренне напряжение, беспокойство, что может закончиться конфликтом с самим собой. Внутриличностных конфликтов удастся избежать мало кому.

Если такое состояние сохраняется достаточно долго, человек никак не может определиться, сделать выбор, найти компромисс с самим собой, то это может закончиться неврозом.

- *Деловой* – конфликт, возникающий в сфере деловых отношений и не затрагивающий собственно личности участников.
- *Явный (открытый)* – начинается с открытой дискуссии, вызванной разногласиями, и может касаться разного способа решения какой-то проблемы.
- *Скрытый («подспудный»)* – характеризуется скрытой враждебностью, отсутствием открытой дискуссии.
- *Сглаженный* – чаще касается не самых важных для участников проблем, при решении которых они легко могут уступить друг другу, хотя чувство удовлетворения и присутствует. Чаще он характеризуется тем, что чувства «загоняются» в сферу подсознания, пересиливает разумная оценка ситуации с целью предотвратить переход конфликта в острую форму.
- *Острый* – возникает тогда, когда спорный вопрос приобретает для участников определяющее значение, отношения переводятся в область чувств и эмоций, а ситуация приобретает характер «театра военных действий». В этом случае конфликт нередко разворачивается на глазах третьих лиц, втягивая их в свою орбиту. Участники «переходят на личности», стремятся скомпрометировать друг друга. Часто теряется объективное зерно конфликта. Однако острый конфликт может иметь и позитивный вариант. Когда решается принципиальный вопрос, вызывающий разногласия участников, а время решения ограничено, то нередко мы тоже наблюдаем форму острого конфликта. Правда, в этом случае приход к общему решению более вероятен.

Практическое задание

Вниманию участников предлагается басня Крылова «Лебедь, Рак и Щука». Задача участников – определить, есть ли в этой басне конфликт? Как его можно назвать? (Это межличностный конфликт.) Как можно было бы его разрешить и можно ли вообще его разрешить?

Стратегии поведения в конфликте

Кеннет Томас выделил 5 основных стратегий:

- *Конкуренция, соперничество («акула»)* – стремление добиться удовлетворения интересов в ущерб другому.
- *Сотрудничество («сова»)* – выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.
- *Компромисс («лиса»)* – выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.
- *Избегание, уклонение («черепашка»)* – уход от конфликтных ситуаций, отсутствие стремления как к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.
- *Приспособление («медвежонок»)* – принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого.

Ведущий. Как вы думаете, какой стиль разрешения конфликта в басне «Лебедь, Рак и Щука»? В каком случае они смогли бы столкнуться воз с поклажей?

Причины конфликтов

Участники выделяют не менее 5 причин, по которым происходят конфликты между взрослыми и детьми.

Свое выступление рекомендуется начать со слов: «Нам не нравится, что дети...», «Нас огорчает, что дети...». (Причины желательно записать на листе ватмана.)

Во всех зачастую кажущихся неразрешимыми ситуациях, обязательно должна быть проигравшая и выигравшая сторона. Выиграть могут обе.

И, естественно, конфликт – это не задача, где на все есть готовый правильный ответ. Но, если вы научитесь проникать в сложный, а иногда до обидного простой механизм конфликта, если научитесь критически относиться к себе (что, конечно, не унижает, а, наоборот, обогащает человека), то все это сделает вас щедрее и благороднее.

Давайте посмотрим, что происходит при возникновении конфликта. Что происходит, если конфликт разрешается неправильно или подавляется. Взглянем на следующий перечень последствий: тревога – уход – беспомощность – смятение – развал – отрицание – одиночество – вялость – затаенный гнев – высокое кровяное давление – стресс – усталость – болезнь – битая посуда.

А вот что происходит, если конфликт разрешается правильно. Второй перечень: все идет гладко – веселье – кипучая энергия – счастье – открытость – облегчение, радость общения – чувство успеха – чувство локтя – расслабление – крепкое здоровье – спокойный сон.

Мы должны уяснить себе, прежде всего, что наши ссоры и разногласия часть жизни и что ошибочно пытаться избежать их. Наша жизнь может стать менее тягостной, если мы научимся предвосхищать возможный конфликт и подходить конструктивно к его решению.

Итак, мы хотим разрешить конфликт правильно. Для этого нужно, чтобы сработал подход «выиграть/выиграть». Представим такую ситуацию: два человека на кухне претендуют на один единственный апельсин. Как поступить с ним?

Шаг 1. Узнайте, почему они хотят того, чего они хотят (т.е. должен возникнуть диалог).

Шаг 2. Быть может, разногласия этих двух сторон кроются не в конечной цели, а раньше. Т.е. необходимо установить не только цель, но и потребность.

Шаг 3. Каковы варианты решений? Если потребности двух сторон разные, то конфликт решается просто (одному – сок, другому – кожура). Если же потребности и цели одинаковые, то следует искать варианты решений, удовлетворяющие каждую из сторон.

Например, I вариант – поделиться соком, II вариант – увеличить объем сока, добавив воды и сахара, III вариант – установить, кто больше любит апельсиновый сок, а другому подыскать приемлемую замену.

Шаг 4. Сотрудничество. Вы можете решить конфликт в одиночку. Однако это будет эффективнее, если действовать совместно. В этом случае вы сохраните отношения, научитесь искать взаимовыгодные решения («Посмотрим, что мы вместе здесь можем сделать»).

Вот несколько полезных наметок для поиска решений по принципу «выиграть/выиграть»:

1. Определите потребности всех участников (кому и что нужно).
2. Постарайтесь их удовлетворить.
3. Признайте ценности других, равно как и ваши собственные (отказаться от позиции «Как бы не забыть себя»).
4. Старайтесь быть объективными, отделяя проблему от личности.
5. Ищите творческие решения.
6. Не щадите проблему, щадите людей (нападайте на проблему, а не на личность).

Следующий важный момент.

Для того чтобы решить конфликт правильно, необходимо знать, что охлаждает общение, а что вносит в него теплоту.

Представим ситуацию: ребенок приходит из школы и очень эмоционально начинает рассказывать о том, как интересно прошли соревнования. В это время кто-то из взрослых его прерывает и говорит: «Да ничего особенного в этом нет». Разговор оказался закрытым. Так вот, охлаждает общение:

- 1) Невнимание к собеседнику
- 2) Критика
- 3) Несвоевременные советы

Подогревает общение:

1) Умение сочувствовать, сопереживать другому. Это может быть выражено не только словами, но и жестами, взглядом и мимикой, простым прикосновением к плечу...

2) Готовность и умение выслушивать точку зрения другой стороны (важно слушать, а не только слышать).

3) Необходимо пользоваться высказыванием. Цель: ясность и прямота (например: «Я раздражаюсь»). Перепроверять, проверять эмоции.

4) Умение хранить личные тайны (ничто так отрицательно не сказывается на отношениях, как неумение сохранять какие-то ваши проблемы, то, что касается только двух сторон).

Следующий момент общения – что делать, если кто-то на вас кричит (очень часто конфликт сопровождается шумовыми эффектами):

1) Вы пробуете перекричать. Это только ухудшает положение (подливает масла в огонь).

2) Выслушав внимательно критику, приняв шквал огня, вы должны дать понять собеседнику, что вы слушали его и поняли, что он пытается сказать. Цель этого: разрядить враждебность и подойти к проблеме.

Не защищайтесь и не нападайте в ответ (это ухудшит положение). Объясните свою точку зрения после того, как эмоции улеглись. Если собеседник опять вспыхивает, продолжайте активно воспринимать. А затем спросите, что же можно сделать сейчас, чтобы исправить положение. В данном случае вы окажетесь на высоте.

А можно ли вообще обойтись без ругани? В общении ругань – это проблема № 1. Ругань агрессивная, по делу и без дела. Возможно ли жить без ссор?

Все, что говорится грубо, может быть сказано тактично.

КАКОВ ВАШ ВЫБОР?

I

- агрессия
- обида
- затаенный гнев

II

- хорошее настроение
- покой
- мир в душе

Другая типичная причина перебранок – усталость и раздражение. Да, трудно не сорваться: любой повод бесит, когда в душе уже накручено, когда ты устал и раздражен.

Что можно предпринять?

1. Раздражение нужно вовремя заметить (например, идете по улице).

Если это не помогает, тогда просто сказать, пользуясь высказыванием: «Я очень устала, чувствую себя плохо, злая и раздраженная. Если я сорвусь, не обижайся, пожалуйста». Скорее всего, вы встретите понимание.

Не копите раздражение, если что-то не нравится – не молчите, скажите об этом.

Еще один секрет общения: не бей пострадавшего. Как вы поступите: у ребенка украли дорогую куртку. Кому плохо? Изменится ли что-то, если вы его отругаете? Если же вы его эмоционально поддержите, успокоите, то это будет означать еще большее доверие к вам, улучшение взаимоотношений.

Если вы хотите измениться, необходимо научиться управлять эмоциями.

Чувствовали ли вы себя:

1. Настолько обиженными, что не могли простить обидчика.
2. Настолько испуганными, что не могли остановить дрожь в теле.

ЧУВСТВА: обида, гнев, страх, перевозбуждение, ярость.

Наши эмоции могут переполнять нас и заставлять действовать импульсивно. Взять их в руки и направить в нужное русло – искусство управлять эмоциями.

Не отказывайтесь от ваших эмоций. Нереально воздержаться от эмоции, когда дети возвращаются на 2-3 часа позже обещанного. Если эмоции направлены в нужное русло, они способны помочь нам создать более полноценные отношения.

В психотерапии есть новое направление, называемое биоэнергетикой. Оно основано на знании о том, что психика и тело тесно связаны между собой. Ни для кого не секрет, что психическое здоровье и нездоровье напрямую связано со здоровьем вашего тела. Каждый конфликт обычно сопровождается целым потоком эмоций: гнев, обида, раздражение.

Что же делать с эмоциями? Накапливать эмоции не стоит, т.к. тело вместе с эмоциями также накапливает напряжение. Сердечные приступы, инсульты, рак – могут быть реакцией на эмоциональную перегрузку. Однако гораздо большее воздействие имеют невыраженные эмоции – страх, которому не позволили сотрясать тело, гнев, который не разразился криками или ударами, слезы, которые остались невыплаканными.

Известный австрийский врач Джон Гаврисон пишет: «Если эмоции не разрешены, т.е. не выражены и затем забыты, это может привести к хроническому состоянию страха или тревоги, печали или гнева, агрессивности».

Люди могут разрядить чувства разными способами:

- Во время повседневной деятельности (уборка дома)
- Труд в огороде, домашние заботы
- В сновидениях
- Высказать друзьям
- В спортивных играх
- В истерике наедине (ломая что-то, ударами в матрац).

Ученый: «не забывайте выводить вашу собаку на прогулку, даже если у вас нет таковой».

Как вести себя по отношению к болезненным эмоциям других:

1. Уважайте выражение чувств других.
2. Наберитесь терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию (в определенных пределах).
3. Не поддавайтесь соблазну отомстить – это одна из самых трудных эмоций. Иногда это происходит из чувства глубокой обиды.
4. Избегайте упреков и критики.

Все эти способы разрядки эмоций помогут вам выплеснуть ненужную отрицательную энергию, а значит, избежать многих болезненных симптомов.

Умение правильно себя вести по отношению к эмоциям других поможет наладить правильное общение и, если не избежать конфликта, то хотя бы сгладить его.

Все-таки необходимо уметь предотвращать конфликты или эффективно и безболезненно для обеих сторон выходить из них. Помните: сегодня, не сумев сдержать эмоции, вы вступили в конфликт с коллегой по работе. А завтра, действуя подобным образом, вы вступите в конфликт с близкими людьми, с теми, кто вам очень дорог. В случае если вы не сумеете достойно выйти из конфликта, вы испортите отношения надолго или, кто знает, может, навсегда...

Таким образом, если человек научится достойно выходить из конфликта или предупреждать его, то это умение он будет использовать и дома, и на улице, и на работе.

Вопросы для обсуждения

Анализ конкретных ситуаций

Участникам предлагаются конфликтные ситуации, которые нужно проанализировать и найти эффективные пути выхода из них.

1. Заметив беспорядок в комнате, воспитатель указывает ребенку на это. Между ними происходит следующий диалог:

- Когда же ты, наконец, начнешь убирать за собой вещи?!
- Уберу когда-нибудь, отстаньте!
- Ты как со мной разговариваешь?
- А что я такого сказал?
- Ты еще и препираться со мной будешь? Сейчас же приберись!
- Когда захочу, тогда и приберусь, а сейчас мне некогда!

2. Воспитатель сообщает детям:

- Так, сегодня никто никуда не уходит. Будет беседа с инспектором центра занятости.

Тут один подросток заявляет:

- У меня сегодня соревнования по футболу в школе, мне нужно уйти.

На что педагог отвечает:

- Ничего, пропустишь!

Подросток:

- А я все равно уйду!

Необходимо:

- Выделить причину конфликта;
- Мотивы, которые столкнулись;
- Рассказать о своих чувствах.

После этого взрослым предлагается в конфликте защитить детей. Начать следует с фразы: «Я понимаю подростка, потому что...»

Мозговой штурм «Как предупредить конфликты детей и взрослых?»

Участники предлагают свои варианты предупреждения конфликтных ситуаций между детьми и взрослыми. Варианты желательно записать.

4. Рефлексия участников.

Подведение итогов круглого стола

Каждого участника круглого стола просят поделиться впечатлениями о круглом столе, о том, изменилось ли что в его взглядах на конфликт.

Ведущий. Успех и счастье в жизни в значительной степени обусловлены гармонией отношений с окружающими и с самим собой. Важно чувствовать себя уверенно, и тогда возникающие на вашем пути препятствия будут преодолены, вы сможете достигнуть нужной цели, жить радостной и полноценной жизнью.

Естественно, сегодня мы не могли дать прямой ответ на вопрос – Как разрешить конкретно какой-либо конфликт – но постарались разобраться в сути любого конфликта, в том, как мы можем эффективно (т.е. со знаком +) взаимодействовать в семье: с мужем, с сыном, дочерью, на работе с коллегами.

ЗАНЯТИЕ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ «СУИЦИД, ИЛИ КРИК ДУШИ»

Цель: предупреждение случаев совершения суицидальных попыток обучающихся ОО.

Задачи:

- Ознакомить родителей (законных представителей), педагогических работников с причинами, признаками и характером подросткового суицида.
- Расширить знания педагогов, родителей о возрастных особенностях психики подростков.
- Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.

Форма проведения: тренинг.

Методы: лекция, мозговой штурм, групповая и индивидуальная работа, групповое обсуждение, практические упражнения.

Целевая аудитория: родители (законные представители), педагогические работники.

Время занятия: 90 минут.

Упражнение «Приветствие»

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители (педагоги)! Наша встреча сегодня не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень

важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: что же такое суицид? почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? что толкает подростков к этому? как можно предотвратить суицид? и другие.

Прежде чем мы перейдем к содержательной части нашей встречи, я предлагаю познакомиться друг с другом. Назовите, пожалуйста, свое имя и расскажите о себе то, что считаете нужным».

Упражнение «Ассоциации»

Цель: изучение уровня информированности родителей (законных представителей), педагогических работников о подростковом суициде – как негативном явлении общества, дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида.

Метод: «мозговой штурм», обсуждение в общем кругу.

Материалы: листы флип чарта, маркеры.

Участникам предлагается, как можно больше назвать ассоциации к понятию «суицид».

Все идеи записываются на доске (ватмане).

Цель «мозгового штурма» в том, чтобы собрать как можно больше идей по поводу специфических проблем от всех участников занятия на протяжении ограниченного периода времени путем расторможения. После презентации проблемы ведущий приглашает всех назвать идеи, комментарии, ассоциации, фразы или слова, связанные с этой проблемой, записывает все предположения на доске или на большом листе по порядку их произношения без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие также не должны комментировать предложения других.

После того как собраны ассоциации, ведущий предлагает участникам дать определение термину «суицид». Затем зачитывает определение.

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием чело-века, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

Упражнение «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток»

Цель: выявление представлений родителей (законных представителей), педагогических работников о причинах совершения подростками суицидальных попыток.

Метод: автобусная остановка.

Материалы: листы флип чарта, маркеры.

Ведущий делит участников на 3 мини-группы. Каждая группа находится около флип чарта, на котором написан вопрос. Участники должны за 2 минуты представить как можно больше ответов, возможных вариантов. После этого группы по часовой стрелке перемещаются к следующему флип чарту.

Вопросы:

1. «Что является причиной подросткового суицида?»

2. «Какие чувства испытывает подросток, имеющий суицидальные наклонности?»
3. «Как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности?» (вербальные, поведенческие признаки).

Затем группы презентуют работы. Ведущий подводит итоги.

Упражнение «Мифы»

Цель: дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида, развенчание мифов.

Метод: индивидуальная работа, обсуждение.

Психолог зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны - слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Важно следить ведущему, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, психолог подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, увидеть, насколько по-разному каждый видит мир.

Утверждения представлены в приложении №5.

Вопросы для обсуждения:

- Что было важным? Что вас удивило?
- Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение?
- Как можно назвать данные утверждения?
- Есть ли на них правильные ответы?

Психолог подчеркивает, что данные утверждения являются стереотипами, т.е. не критично принятым опытом.

Упражнение «Вырвись из круга»

Цель: показать, как можно вести себя в сложной жизненной ситуации.

Метод: групповая работа.

Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него.

Вопросы для обсуждения:

Для участника в круге:

- Какие чувства испытывал?
- Какие использовал средства?
- Почему удалось / не удалось выйти из круга?

Для «круга»:

- Какие чувства испытывали?
- Почему использованные средства на вас не подействовали / подействовали?

Ведущий подводит участников группы к тому, что чувствуют дети в кризисной ситуации, как себя ведут взрослые, окружающие его.

Упражнение «Чтобы сохранить жизнь...»

Цель: выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком.

Обучение техники активного слушания.

Материалы: листы флипчарта, маркеры.

Инструкция: родители (законные представители), педагогические работники делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком».

Информирование родителей: психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если подростку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активно-го слушания как способа решения проблем подростков, о его приемах (пере-сказ, уточнение, отражение чувств и т.д.), последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители, педагоги могут «почувствовать себя в шкуре» ребенка; облегчается решение проблем подростка; у детей появляется желание прислушаться к их мнению.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

- слушайте внимательно, обращайтесь внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);
- проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давайте советов;
- не давайте оценок.

Мини-лекция «Правила общения с подростком, имеющим суицидальные наклонности» (материал представлен в приложении №3).

Рефлексия тренинга

- Что нового Вы узнали сегодня?
- Что для Вас было важным, значимым?
- С каким чувством Вы заканчиваете встречу?