Практическое занятие

на семинаре-практикуме

Районного Методического

Объединения

педагогов-психологов

Сергиево Посадского района

«Методы песочной терапии в работе педагога-психолога ДОУ»

Педагог-психолог МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида №37»

Сладкина Оксана Алексеевна

г.Сергиев Посад 2013 г

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Тема: «Страна моих возможностей» ИЛИ «Страна эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя!»

Цель:

* Повышение сплоченности коллектива;
* Снятие тревожности и агрессивности;
* Приобретение навыков позитивного мышления;
* Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие;
* Получение диагностического материала и обратной связи для анализа психологического климата в коллективе и уровня эмоционального выгорания педагогов.

*Ценности:*

* + - * *Нет безвыходных ситуаций;*
      * *Каждый человек ценен и уникален;*
      * *Жизнь каждого человека – это то, что он позволил себе иметь;*
      * *Пока мы живы, нет ничего, чего нельзя было бы исправить.*

Материалы: «Правила работы» (раздать всем); бейджики (вписать имя, которым он хочет, чтобы его называли);

**Методика «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В.Бойко**

**Цель: диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.**

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если Вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» (да), если не согласны, то знак «-» (нет).

Текст опросника

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее свернуть дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которых я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день закончился.
29. Работая с людьми , я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно
33. Если представляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла, обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных

«Ключ» к методике: ниже перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак пред номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, предоставляемые за данный ответ.

В соответствие с ключом определяется сумма баллов для каждого симптома выгорания, а затем – сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»: -1(3), +6(2), +11(2), -16(10), -21(5), +26(5), +31(3)

Симптом «Загнанность в клетку»: +2(10), +7(5), +12(2), +17(2), +22(5), +27(1), -32(5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»: +3(5), +8(5), +13(2), -18(2), +26(3), +28(3), +33(10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»: +4(2), +9(3), -14(2), +19(3), +24(5), +29(5), +34(10)

Симптом (Личностная отстраненность» (деперсонализация): +5(5), +10(3), +15(3), +20(2), +25(5),+30(2), +35(10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – несложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее свидетельствует об отсутствии выгорания; от 50 до 75 – о начинающемся выгорании, 80 баллов и выше – об имеющемся выгорании.

I.**Вводное слово (5 мин).**

Цель: ознакомление участников с содержанием занятия.

Анкетирование (10 мин).

II. *Информация для участников:*

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

*Первая стадия –* на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и т.д.). Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течении трех – пяти лет.

*На второй стадии –* наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении ( в том числе и дома, с друзьями): не хочется видеть тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников, воспитанников); в четверг ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится с пол-оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии – в среднем от пяти до пятнадцати лет.

*Третья стадия –* собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Исследования показывают, что эффективным **средством профилактики** симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей работы.

Первым определение стресса дал канадский ученый ***Ганс Селье*** :

«Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем» - так сказал ***Альберт Эллис.*** То есть все зависит от умения правильно реагировать на те, или иные события.

**Дистресс –** это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

*Симптомы дистресса:*

* Рассеянность;
* Ухудшение памяти;
* Повышенная возбудимость;
* Постоянная усталость;
* Потеря чувства юмора;
* Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
* Пристрастие к алкогольным напиткам;
* Отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
* Иногда психосоматические боли в голове, спине, в области желудка;
* Полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более этих признаков, то нужно срочно «вытаскивать себя из болота»!

**УПРАЖНЕНИЕ-РАЗОГРЕВ «Счет глазами» (5 мин)**

Цель: включение в работу, тренировка внимания, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание ощущения доверия и принятия в группе.

*Инструкция: ведущий выбирает глазами того, кому он передает ведение дальнейшего счета и, глядя на него, говорит: «Один». Тот выбирает глазами того, кому он передает дальнейший счет, и говорит: «Два». И так далее. Необходимо следить за тем, чтобы пересчитанными оказались все.*

**УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО ПОМОЩИ»**

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса; обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессами.

*Материал: большой лист ватмана с нарисованным деревом с пятью ветками – «семья», «ученики», «коллеги», «рабочее место», «деятельность/творчество», листочки-карточки желательно разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.*

Ведущий: «Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающейся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессами. Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На карточках напишите, как они помогают вам бороться со стрессом, спасать себя от выгорания? Что конкретно (какое ваше или чужое действие, какой объект или предмет в этих сферах) вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере, чтобы снять стресс?

А теперь давайте их наклеим, как листья на дерево, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось больше всего листьев? Как вы думаете, это что-нибудь значит? Подойдите к дереву, почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево останется здесь. Каждый может в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием».

**УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЗДЕХОД» (10 МИН)**

Цель: разогрев группы в активном физическом взаимодействии; создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия; помощь участникам в том, чтобы лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

*Инструкция ведущего:*

«А теперь давайте снова разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения! Итак, готовы?

Начали!

Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке…Крапива больно стегает по голым ногам… Комары заели. А все потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются…

Снежное поле, пронизывающий зимний вечер… И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой… Но очень холодной, градусов восемь-десять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков… Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам… Ею наполнено пространство… Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один… Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело – ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идем по кромке воды…».

Примечание. Участники изображают все, о чем говорит ведущий.

**УПРАЖНЕНИЕ «СТРАНА РЕСУРСОВ»**

Цель: поиск и раскрытие внутренних ресурсов, осознание их через формулировку; творческое самовыражение; закрепление позитивного запроса в виде творческой работы.

Материал: песочницы, фигурки, вода, украшения.

Ведущий. «Мы после всех передряг наконец-то выбрались на чудесное место. Представьте во всех красках, что это за место? Оно необыкновенное, будто вы попали в сказку или перенеслись во времени. Представьте себя великими волшебниками. А волшебники, как известно, могут сотворить любую страну без болезней и проблем! Перед вами песочницы с песком, ящики с различными фигурками, украшения и т.д. Как будет выглядеть ваша страна – это ваша фантазия. Используйте все, что только вам может пригодиться. Ваша задача: построить такую страну, которая станет вашим ресурсом, помогающим лично вам справляться со стрессами и эмоциональным выгоранием. (Сказка «Золушка» отрывок переноса в волшебную страну).

Название страны, что в ней удивительного. Обсуждение (Шопен «Ноктюрн Ми бемоль» - открой в себе себя!)

**III. Заключение**. Обратная связь, обсуждение, закрепление, подарок-буклет, памятки. Награда – бабочка с пожеланиями.

Фильм-видео

Новые фотоотчеты, материалы по песку.

Литература

* + Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятия?
  + Оправдались ли ваши ожидания, которые были у вас в самом начале работы?
  + Как изменилось ваше эмоциональное состояние?
  + Что вы унесете с собой после этого занятия как собственный опыт?
  + Что вы хотите пожелать или сказать участникам?

**ПРИТЧА:**

« В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешен разными предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» - спросил он. «Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение.

Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой? Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!». «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути» - с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него он шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор».

P.S. Стоит заметить… почему же первый крестьянин не заметил всех тяжестей путника??? Видимо он тоже нес на себе какие-то тяжести???