

**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Тема педагогического проекта

**«Как научиться учиться: социально-эмоциональные навыки развития и
современные подходы к образованию»**

Подготовила
Педагог-психолог Матвеева .Е.А

2020 г

Паспорт педагогического проекта

Автор проекта и название ОО	Матвеева Елена Александровна МКОУ «Приобская средняя общеобразовательная школа»
Название (тема) управленческого проекта создания ЛРОС в ОО	«Создание личностно-развивающей образовательной среды – школы открытого взаимодействия всех участников образовательного процесса » ШОВ (2019-2022)
Направление педагогического проекта	Разработка тренинга занятий с коллегами сакцентом на: социально-эмоциональное развитие педагогов.
Название тема педагогического проекта	«Как научиться учиться: социально-эмоциональные навыки развития и современные подходы к образованию»
Решаемая ключевая проблема	Эмоциональное выгорание, снятие стресса.
Цель(-и) педагогического проекта	Проанализировать эмоциональное состояние педагогов в коллективе; создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов. Развитие социально-эмоциональных навыков у педагогов школы.
Целевая группа	Педагоги школы
Основная педагогическая идея проекта	Благодаря развитию социально-эмоциональным навыкам мы получаем педагога который умет понимать свои эмоции, потребности, и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе.
2-3 тезиса, особенно ярко раскрывающие особенности педагогического проекта	<p>На семинар-тренинге с педагогами проведено 3 занятия, для 1 День. Как выявить у себя риск эмоционального выгорания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с тематическим планом семинара-тренинга. • Индивидуальная работа с анкетой самодиагностики риска эмоционального выгорания. Выявляется группа риска педагогов. • Последствия эмоционального выгорания. Педагогическая техника «Парковка идей. <p>2 День . Как преодолеть эмоциональное выгорание: навыки саморегуляции</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мини-лекция. • Педагогическая техника «Диаграмма сближения»

	<ul style="list-style-type: none"> • Техники саморегуляции. <p>Дыхательная техника саморегуляции. 3 День. Как провести самоанализ когнитивных установок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мини-лекция. • Педагогическая техника «Кейс-метод». <p>Упражнения: «Конструктивные установки». Памятка для педагога «Как снизить риск синдрома эмоционального выгорания»</p>
Значимые продукты педагогического проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Запись семинара - Анкета - Упражнения - Памятки - Мониторинг - Афформации педагогам на каждый день
Используемые технологии /методики/приемы	<p>Педагогические техники: «Парковка идей» «Диаграмма сближения» «Кейс-метод».</p> <p>Анкета самодиагностики риска профессионального выгорания.</p>
Личный вклад педагога в изменения в ОО	<p>Формирование у педагогов навыков эмоционального выгорания позволит участникам образовательного процесса понимать свои эмоции, и проблемы других людей, комфортно чувствовать себя в обществе. Реализация педагогических проектов.</p>
Каким образом планируется представить результаты педагогического проекта (выступление, занятие, публикации.)	<p>Выступление Мониторинг Видеоматериал.</p>

План – сценарий Семинара - тренинга

1 День.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы с Вами проведем семинар на тему: « Эмоциональное выгорание педагогов, его коррекция и профилактика».

Оборудование:

- проектор, компьютер для демонстрации слайдовой презентации;
- карточки с незаконченными фразами;
- карандаши, бумага;
- рефлексивный кубик;
- карточки с аффилиациями;
- анкета для педагогов обратная связь.

I. Разминка

Психологический настрой мне хотелось бы начать с мини- теста « Кто должен заботиться о здоровье человека» в том числе и о его психологической составляющей. Посмотрите пожалуйста на экран, и выберите варианты ответов.

Врачи ;

Родители;

Кто угодно, только не сам человек;

Я;

Близкие для меня люди.(муж, жена, дети)

Ваш ответ определил вашу позицию к своему здоровью.

I. Теоретическая часть

В связи с переходом на новые стандарты педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

II. Практическая часть

Педагогам предлагается пройти анкету самодиагностики риска профессионального выгорания педагога.

Предложите педагогам рассказать о том, какие ситуации на работе могут вызвать стресс, и назвать симптомы стресса. После ответов на вопросы объясни

Анкета самодиагностики риска профессионального выгорания для работы участников по теме 1

Оцените себя по степени выраженности того или иного показателя. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Анкету заполните самостоятельно, ни с кем ответы не обсуждайте. По каждому из показателей выберите один вариант ответа (всегда, часто, иногда, редко, никогда), который в наибольшей степени вам подходит (*Приложение 1*).

Обработка результатов

При анализе результатов подсчитайте баллы отдельно по каждой группе признаков – так вы определите уровень выраженности каждого из признаков. Затем подсчитайте сумму баллов по четырем группам признаков.

Определите уровни выраженности риска выгорания:

1. По каждой группе признаков: 18 баллов и выше – высокий уровень; 12–17 баллов – средний уровень; 11 баллов и ниже – низкий уровень.
2. Общий показатель по четырем группам признаков: 67 баллов и выше – высокий уровень; 45–66 баллов – средний уровень; 44 балла и ниже – низкий уровень.

Комментарий к обработке анкеты

Обратите внимание на физиологические показатели. Высокий уровень выраженности, частота проявления симптомов или их сочетание указывают на физиологическое неблагополучие, организм сигнализирует о том, что нужно обратить внимание на свое состояние.

Проявление поведенческих признаков риска эмоционального выгорания свидетельствует об изменении отношения педагога к работе, снижении потребности в общении/взаимодействии с коллегами, обучающимися, родителями. При этом человек стремится свести к минимуму профессиональные и личные контакты и выполнение непосредственных рабочих обязанностей. Эмоциональные признаки – важный показатель риска выгорания. Человек испытывает негативные эмоции, неуверенность, неспособность решать профессиональные проблемы. Преобладают отрицательное настроение, раздражительность, злость на себя, коллег, ситуацию на работе.

Когнитивные признаки выгорания проявляются на уровне изменения восприятия и отношения к своей работе, ее результатам, значимости профессиональной деятельности.

Последствия профессионального выгорания

Межличностные последствия проявляются в конфликтах с коллегами, администрацией, учениками и родителями, эмоциональной истощенности. Установочные последствия проявляются в негативных установках по отношению к учащимся, коллективу, к себе лично. Установочные последствия снижают лояльность педагога к ученикам. Педагог выбирает неконструктивные модели поведения, увеличивает напряженность вокруг себя, и, как следствие, падает качество работы и межличностного взаимодействия. Психофизиологические последствия выражаются в расстройствах психосоматики – головных болях, бессоннице, нарушениях аппетита, заболеваниях сердца.

Упражнение «Откровенно говоря»

(Приложение 2)

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Упражнение «Молодец»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем кругу — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

Рефлексия дня.

Педагогическая техника «Парковка идей».

В конце тренинга педагогам предлагается поучаствовать в педагогической технике.

Визуализируется на большом листе бумаги располагается на видном месте в классе таким образом, чтобы каждый имел к нему доступ. Использование на тренинге данной техники позволяет анонимно высказать свое мнение, а ведущему — получить обратную связь.

2 День.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня мы с Вами продолжим семинар на тему:

«Как преодолеть профессиональное выгорание: навыки саморегуляции».

I. Теоретическая часть

Предлагаю обсудить вопросы:

-какие условия помогают преодолеть профессиональное выгорание?

-как справиться с тревогой, внутренним напряжением, утомлением?

Участники отвечают на первый вопрос и предлагают способы, чтобы преодолеть профессиональное выгорание. Примерный перечень условий: – заботиться о здоровье;

– поддерживать уверенность в себе, своих способностях;

– накапливать опыт успешного преодоления стресса;

– совершенствовать способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

– владеть приемами эффективной коммуникации;

– опираться на собственные силы;

– развивать способность формировать в себе позитивные установки – в отношении самих себя и других людей.

Напомните, что условием эмоциональной устойчивости является саморегуляция. Саморегуляция – это способ сознательного управления своим состоянием и организмом. К техникам саморегуляции относят упражнения по управлению дыханием. Под воздействием психических нагрузок возникает эмоциональное напряжение. Дыхательные техники позволяют справляться с напряженными ситуациями педагогического взаимодействия. Поэтому управление дыханием – самый простой способ реагировать в неоднозначной ситуации. В ситуации, когда раздражены или сердятся, люди забывают делать нормальный вдох и выдох. Предложите выполнить упражнения.

Далее участники отвечают на второй вопрос.

Возможные ответы о том, что поможет учителю справиться с профессиональным выгоранием:

– регулярный отдых;

– занятия спортом;

– выезд на природу;

– любимое дело, которое приносит положительные эмоции;

– баня, сауна, массаж, если нет противопоказаний врача;

- юмор, позитивные мысли;

- здоровый образ жизни, закаливание;

- планирование списка важных дел на месяц, год.

II. Практическая часть

Упражнение «Калоши счастья»

(Приложение 3)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. **Задачи:** развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Рефлексия дня.

Для закрепления материала пройденного предлагаю вам познакомиться с педагогической техникой «*Диаграмма сближения*» — техника мозгового штурма, которая помогает быстро собрать мнения и затем организовать информацию в виде «связей», чтобы понять взаимосвязь основных тем и отношений.

3 День.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Очень рада всех вас видеть, и сегодня наша последняя тема третьего дня семинара на которой мне бы хотелось познакомить вас с такой темой: «Как провести самоанализ когнитивных установок». Таблица формулировок для упражнения «Конструктивные установки»

(Приложение 4)

Участники работают в парах. Они переформулируют негативные мысли и убеждения в конструктивные.

Примерные формулировки для упражнения «Конструктивные установки»

Негативные мысли и убеждения	Конструктивные мысли и убеждения
Мое руководство требует от меня слишком много	Мое руководство считает, что я могу справляться со сложными задачами, поэтому требует больше, чем от других
Я не вижу отдачи от учащихся на своих уроках	Учащиеся имеют разные способности. Можно попробовать найти другие способы взаимодействия с ними
Ужасно, что я ничего не успеваю	Я часто не успеваю сделать то, что запланировала. Но все успеть невозможно, стоит расставлять приоритеты в делах
Меня раздражает, что часто приходится исправлять промахи других	Исправляя промахи других, я приобретаю для себя новый опыт
Обидно, что люди часто не ценят того, что делается для них	Можно делать для других много, но люди не обязаны соответствовать моим ожиданиям
Меня раздражают учащиеся, которым по много раз приходится объяснять одно и то же	Все учащиеся с разными способностями, и к ним надо находить подход
Неудачи в работе очень сильно влияют на мое настроение	Неудачи в работе бывают у всех. Я рассматриваю неудачи как ступень к развитию, шаг к поиску новых возможностей
Я никогда не смогу достичь совершенства в своей	Моя работа позволяет мне совершенствоваться

про- фессии	свои качества, которые развивают мою личность
Из-за того, что я слишком загружена на работе, мой муж и дети предоставлены сами себе	Мне интересна моя работа. Но я также стараюсь посвятить свободное время своей семье
Я не в состоянии справиться со всеми проблемами сразу, и поэтому ситуация стала такой сложной	Я не справляюсь со всеми проблемами сразу, поэтому сначала решу самую важную

I. Теоретическая часть

Позитивное мышление - основа, которая поможет преодолеть стресс. Учитель получит возможность рассматривать трудную ситуацию рационально и оптимистично. Еще одним способом педагог может преодолеть выгорание - изменить когнитивные установки.

Основой разрушительных эмоций становятся когнитивные ошибки, которые искажают истинный смысл и мешают понимать информацию. Когнитивные ошибки обозначим термином «иррациональная установка». Иррациональные установки лежат в основе неконструктивного поведения, они ведут к разрушительным переживаниям, разочарованию и повышают риск выгорания.

Иррациональные установки основываются на упрощении, то есть в них выделяются только две крайности «плохо - хорошо», «черное - белое». Такие установки опираются на чрезмерное обобщение: «так делают все...», поэтому содержат ошибочные выводы.

Иррациональные установки сопровождаются разрушающими переживаниями: гнев, растерянность, раздражение, агрессивность; часто в них используются слова «должен», «обязан». В них отсутствует ориентация на цель: «несправедливо, что меня не ценят, не благодарят...». Из-за иррациональных установок человек не может найти опору на внешние и внутренние ресурсы. Выявить иррациональные установки поможет упражнение.

Предложите участникам переформулировать негативные мысли и убеждения в конструктивные. Участники работают в парах и заполняют таблицы на листах.

Образец заполненной таблицы в конце статьи.

По завершении работы в парах участники обсуждают варианты формулировок.

Скажите, что позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность, потому что человек учится видеть проблему рационально.

Педагоги знакомятся с алгоритмом позитивного мышления.

II. Практическая часть

Сейчас я предлагаю Вам карточки с приемами снятия напряжения

Упражнение «Моя аффирмация»

(Приложение 5)

Цель: создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями.

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка. Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения.

Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

Рефлексия Упражнение « Мы, рисуем»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши цвета. На мольбертах находятся листы, сейчас Вам нужно каждому подойти и нарисовать ваше настроение на данный момент, следующий участник продолжает рисовать начатое первым участниками в заключении все посмотрим что нарисовали.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что эмоциональное состояние изменилось, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Рефлексия.

В последний день нашей встречи мы познакомимся с еще одной педагогической техникой «Кейс-метод», разработанный в Гарвардской школе бизнеса, — это обучение через разбор реальных ситуаций. Описание конкретной ситуации, чаще всего из реальной жизни, содержащей конкретную проблему и способы ее разрешения. Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. «Кейс-метод» позволяет переводить полученные теоретические знания в плоскость практического применения.

Обратная связь. Передача мяча по кругу, подведение итога занятия, вербализация участниками своих ощущений, впечатлений о тренинге

Приложение 6

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

- **Трудно ли вам было отвечать?**
- **Было ли для вас что-то новое?**
- **Считаете ли вы полезным упражнение?**
- **Открыли ли вы что-то новое для себя?**
- **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- **Какие у вас сейчас ощущения?**

Спасибо за работу!

Признаки		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
Поведенческие	Не хочу идти на работу					
	Избегаю участвовать в семинарах, совещаниях и других мероприятиях					
	Меньше взаимодействую с коллегами по профессиональным проблемам					
	Свожу к минимуму контакты и взаимодействие с учениками					
	Стремлюсь уйти от контактов с родителями					
	Не могу в срок подготовить документы по работе					
	Не внедряю новые подходы в работе					
Сумма баллов по данной группе признаков						
Эмоциональные	Чувствую, что утрачено (снизилось) чувство юмора					
	Боюсь неудач в профессиональной деятельности					
	Чувствую раздражение, когда общаюсь с учениками, коллегами, родителями учеников					
	Считаю, что администрация предъявляет ко мне необоснованные претензии, чаще критикует					
	Чувствую равнодушие к своей деятельности, общению с коллегами, обучающимися, родителями					
	Чувствую бессилие, когда необходимо решить сложные ситуации на работе					
	Переживаю подавленное настроение на работе или при мыслях о ней					
Сумма баллов по данной группе признаков						

Признаки		Степень выраженности				
		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
Когнитивные	Думаю уйти с работы, поменять профессию или сферу деятельности					
	Испытываю трудности концентрации внимания, рассеянность					
	Принимаю стереотипные решения (негибкость мышления)					
	Сомневаюсь в смысле, значимости своей работы					
	Думаю, что разочарован(а) в профессии					
	Проявляю пренебрежение к коллегам, обучающимся, родителям					
	Все больше погружаюсь в личные проблемы					
Сумма баллов по данной группе признаков						
Физиологические	Дольше сплю или мучает бессонница					
	Понимаю, что нарушен аппетит (отсутствие или переедание)					

Думаю, что здоровье беспричинно ухудшилось					
Чаще болею (восприимчивость к инфекционным заболеваниям)					
Больше и быстрее устаю, хотя объем учебной/физической нагрузки не увеличился					
Испытываю физические недомогания: головные боли, нарушения работы желудочно-кишечного тракта					
Переживаю обострение хронических заболеваний					
Сумма баллов по данной группе признаков					
Общая сумма баллов по всем группам признаков					

Приложение 2

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь..
- Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...
- Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят зам. директора или методист...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое занятие...
- Откровенно говоря, когда работа с детьми...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...
- Откровенно говоря, когда я выставляю оценки...
- Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
- Откровенно говоря, когда я слышу звонок на занятие...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство в тяжелой группе.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.

- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.

- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

- Новый коллектив, новые перспективы.

Участники работают в парах. Они переформулируют негативные мысли и убеждения в конструктивные.

Примерные формулировки для упражнения «Конструктивные установки»

Негативные мысли и убеждения	Конструктивные мысли и убеждения
Мое руководство требует от меня слишком много	Мое руководство считает, что я могу справляться со сложными задачами, поэтому требует больше, чем от других
Я не вижу отдачи от учащихся на своих уроках	Учащиеся имеют разные способности. Можно попробовать найти другие способы взаимодействия с ними
Ужасно, что я ничего не успеваю	Я часто не успеваю сделать то, что запланировала. Но все успеть невозможно, стоит расставлять приоритеты в делах
Меня раздражает, что часто приходится исправлять промахи других	Исправляя промахи других, я приобретаю для себя новый опыт
Обидно, что люди часто не ценят того, что делается для них	Можно делать для других много, но люди не обязаны соответствовать моим ожиданиям
Меня раздражают учащиеся, которым по много раз приходится объяснять одно и то же	Все учащиеся с разными способностями, и к ним надо находить подход
Неудачи в работе очень сильно влияют на мое настроение	Неудачи в работе бывают у всех. Я рассматриваю неудачи как ступень к развитию, шаг к поиску новых возможностей
Я никогда не смогу достичь совершенства в своей профессии	Моя работа позволяет мне совершенствовать свои качества, которые развивают мою личность
Из-за того, что я слишком загружена на работе, мой муж и дети предоставлены сами себе	Мне интересна моя работа. Но я также стараюсь посвящать свободное время своей семье
Я не в состоянии справиться со всеми проблемами сразу, и поэтому ситуация стала такой сложной	Я не справляюсь со всеми проблемами сразу, поэтому сначала решу самую важную

**Карточки к упражнению «Мояаффирмация»
(позитивные утверждения):**

У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!
 Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!
 Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!
 Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!
 Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!
 Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!
 У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!
 Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!
 У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!
 Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!

Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!
МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!
Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!
Я СЧАСТЛИВА!
Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!
СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!
МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!
ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!
Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНАЯ!
Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!
Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!
Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!
Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!
У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!
МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!
Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!
Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!
МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!
Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!
Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!
Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!
Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!
Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!
Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!
Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!

Приложение 6

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

- **Трудно ли вам было отвечать?**
- **Было ли для вас что-то новое?**
- **Считаете ли вы полезным упражнение?**
- **Открыли ли вы что-то новое для себя?**
- **Как вы себя сейчас чувствуете?**
- **Какие у вас сейчас ощущения?**

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

Анкета «Обратная связь»

Что вам понравилось, было интересно?

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

Ваши пожелания
