

Государственное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Забайкальского края»

**Повышение субъективного благополучия
и психологической безопасности воспитателей:
практикум для педагогов-психологов
дошкольных образовательных организаций**

Чита
2026

ББК 74.104
УДК 37.015.3
П 42

Рецензенты:

Чернецкая Надежда Игоревна, профессор кафедры педагогической и возрастной психологии Иркутского государственного университета, доктор психологических наук

П 42 Повышение субъективного благополучия и психологической безопасности воспитателей: практикум для педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций / авт.-сост. Е.Г. Щукина. – Чита : ИРО Забайкальского края, 2026 – 67 с.

Практикум представляет собой систематизированное описание программы работы педагога-психолога детского сада с воспитателями с целью повышения их субъективного благополучия и психологической безопасности. Он удобен тем, что может быть использован и в целостном виде в качестве программы психологического сопровождения воспитателей, и в виде отдельных элементов при решении более узких психологических задач. Структурно данный практикум составлен таким образом, чтобы с ним было удобно работать: в нем имеются подробные содержательные описания упражнений для воспитателей, раскрываются организационные особенности такой работы, предлагаются пояснения и методические рекомендации по самым сложным или неоднозначным сторонам реализации отдельных задач.

Адресован педагогам-психологам дошкольных образовательных учреждений, а также может быть полезен смежным специалистам системы образования.

Автор-составитель: Щукина Елена Геннадьевна, заведующая кафедрой педагогики, психологии и образовательного менеджмента ГУДПО «ИРО Забайкальского края», канд. псих. наук.

ББК 74.104
УДК 37.015.3

ISBN 978-5-98464-192-0

© ГУ ДПО «Институт развития образования
Забайкальского края

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Описание программы практикума	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКУМА	
Занятие 1. «Доверие и психологическая безопасность»	10
Занятие 2. «Мотивация личностных изменений»	12
Занятие 3.«Субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью»	14
Занятие 4.«Негативные состояния и саморегуляция времени»	16
Занятие 5.«Стресс-менеджмент и ресурсы личности»	18
Занятие 6.«Психоэмоциональное напряжение и дезадаптация»	22
Занятие 7. «Релаксация и эмоциональная регуляция»	24
Занятие 8.«Эмоциональная гибкость и самопринятие»	26
Занятие 9. «Рефлексия и выражение эмоций»	29
Занятие 10.«Эмпатия и эмоциональный интеллект»	30
Занятие 11.«Осмысленность, вовлечённость и рефлексия»	33
Занятие 12. «Формирование эго-идеала и профессиональной идентичности»	36
Занятие 13. «Планирование будущего»	39
Занятие 14. «Коммуникативная открытость и гибкость»	40
Занятие 15.«Закрепление компетенций и мотивация к изменениям»	43
Методические указания по реализации программы практикума	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
ЛИТЕРАТУРА	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Психодиагностические методики для оценки эффективности программы работы с воспитателями	52
Приложение 2. Вариант дневника воспитателя, участвующего в программе	67

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы как в теоретической педагогической психологии, так и в психологической практике на разных ступенях образования повысился интерес к психологической безопасности и субъективному благополучию всех участников образовательных отношений. Дошкольное образование в этом смысле не стало исключением, и это объяснимо.

Во-первых, фиксируется возрастание различных угроз в образовательных учреждениях в целом, и это коснулось даже детских садов, которые традиционно считаются едва ли не самым безопасным местом для ребенка.

Во-вторых, современное дошкольное образование становится более гуманным, ориентируясь не только на качественную реализацию образовательных программ, но и на обеспечение всем участникам образовательных отношений высокого уровня защищенности, психологической комфортности, личностного развития.

В-третьих, приходит понимание, что в психологическом сопровождении нуждаются не только дети, но и педагоги: их профессиональные нагрузки велики, а психологические ресурсы ограничены.

В-четвертых, психология в сопровождении субъектов образования ориентируется уже не на частные поведенческие или психо-эмоциональные проявления (тревожность, агрессивность и т.п.), а на целостные состояния психики и личности, и направлена на повышение субъективного благополучия и психологической безопасности.

Примечательно, что субъективное благополучие воспитателей детского сада и их психологическая безопасность долгое время вообще не брались во внимание и не учитывались в работе дошкольных педагогов-психологов, потому что считалось, что здесь нет в этом особой необходимости. Ведь воспитатели детского сада, работая с маленькими детьми, якобы всегда благополучны и радостны. Дошкольные педагоги-психологи занимались только воспитанниками, самого понятия психологического сопровождения воспитателей детских садов не было. Но сейчас реалии изменились: тенденция «позитивного» подхода в практике психологического сопровождения субъектов образовательной среды, предполагающего не просто избавление ее субъектов от угроз и рисков и вывод их в «нулевое» состояние, лишенное каких-либо отрицательных факторов, а переход к устойчивому положительному состоянию, вывод «в плюс», заставляет обратить на воспитателей самое пристальное внимание, обратиться не только к их простейшим психологическим нуждам (снятие напряжения, избавление от усталости и т.п.), но и к их субъективному благополучию и психологической безопасности.

Субъективное благополучие участников образовательных отношений – одна из важнейших целей деятельности современных образовательных систем во всех странах мира, так же как психологическая безопасность личности. Теперь уже никто не сомневается, что именно на благополучие и безопасность надо ориентироваться в психологическом сопровождении субъектов образования, и что педагоги всех ступеней образования остро нуждаются в этом сопровождении.

Однако в детских садах практика этого сопровождения упирается в малое

количество готовых инструментов, с помощью которых реализация данной задачи стала бы возможной. В этом смысле данный практикум напрямую направлен на решение этой задачи. Он предлагает дошкольным педагогам-психологам готовые инструменты и готовую систему повышения субъективного благополучия и психологической безопасности воспитателей детского сада.

Субъективное благополучие воспитателей – это индикатор уровня их личностного развития и адаптации. Поэтому программа в рамках данного практикума направлена на охват нескольких составляющих субъективного благополучия (положительные отношения с окружением, автономия, самопринятие и др.). Она может пониматься как многозадачная.

Формирование субъективного благополучия не может реализовываться как одна задача и неизбежно разбивается на множество частных задач: формирование эмоционального благополучия, гармонизация эмоционально-личностного благополучия, оказание психологической помощи при разных типах неблагополучия личности, психокоррекционная работа, направленная на повышение уровня субъективного благополучия, повышение характерологической позитивности, преодоление барьеров в общении, препятствующих благополучию и др.

Структура субъективного благополучия различается в зависимости от его уровня и выступает критерием интеграции личности воспитателя. С повышением уровня благополучия возрастает интегрированность личности, уменьшается число исключённых компонентов из структуры благополучия и число хаотичных взаимосвязей между ними. В связи с этим программа данного практикума направлена не только на формирование компонентов и признаков субъективного благополучия, но и на стимулирование их взаимосвязей, например, повышение принятия себя через повышение навыка рефлексии, а также различных связей между показателями субъективного благополучия и психологической безопасности личности.

В рамках данного практикума дошкольные педагоги-психологи смогут получить информацию и конкретные материалы для реализации разных направлений работы с воспитателями:

- их просвещения в вопросах субъективного благополучия и психологической безопасности;
- консультативной помощи воспитателям по разным конкретным случаям субъективного неблагополучия или нарушения психологической безопасности;
- психологической поддержки в трудных личных и профессиональных ситуациях, например, через поиск психологических ресурсов;
- создания психологически более благоприятной среды в коллективе воспитателей через достижение каждым воспитателем большего субъективного благополучия и ощущения психологической безопасности.

Для более эффективной реализации данного практикума дошкольным педагогам-психологам рекомендуется для повышения квалификации в области субъективного благополучия по возможности обращаться к первоисточникам (научным публикациям о субъективном благополучии и психологической безопасности воспитателей и методическим разработкам, использованным в качестве источников).

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКУМА

Цель программы практикума: повышение имеющегося у воспитателей дошкольных образовательных учреждений уровня субъективного благополучия и психологической безопасности.

Задачи программы практикума:

- улучшение межличностных отношений с окружением, главным образом, с коллегами, воспитанниками, родителями воспитанников и администрацией дошкольного образовательного учреждения;
- улучшение качества межличностной коммуникации;
- повышение осознанности в переживании благополучия и каждодневных переживаниях;
- повышение самопринятия и положительного самоотношения;
- повышение личностной автономии;
- формирование позитивного взгляда на жизнь и будущее, личное и профессиональное;
- повышение желания лично расти и развиваться, что-то менять в своей жизни к лучшему;
- повышение субъективной удовлетворенности жизнью, личной и профессиональной.

Целевая группа – воспитатели дошкольных образовательных учреждений.

Психолого-педагогические условия формирования психологического благополучия в данной программе таковы:

НЕГАТИВНЫЕ связаны с низким уровнем субъективного благополучия и особенностями субъективного неблагополучия в работе воспитателя:

- индивидуально-типологические особенности личности каждого воспитателя, участвующего в программе. Зачастую – это агрессивные, уставшие от жизни и от профессии педагоги, нуждающиеся в отдыхе, расслаблении и изменении условий труда;
- мотивация участников на самоизменение и преодоление трудностей. Нередко участники настроены скептически, не стремятся активно участвовать в изменениях, а хотят только получить «волшебную таблетку» или пытаются превратить занятия в развлечение;
- педагогические личностные деформации воспитателей: позиция «сверху», неготовность общаться на равных, повышенная склонность к оценивающей позиции, стремление помогать и спасать и т.д., проявляющиеся в повседневном профессиональном и личном общении;
- несформированность или сниженный уровень таких психологических новообразований, как рефлексия, осознание собственной индивидуальности, формирование мировоззрения, установки на построение конкретных жизненных планов, «вхождения» в различные сферы жизни и деятельности, потребность саморазвития, сниженные адаптационные ресурсы;

ПОЗИТИВНЫЕ связаны с позитивными сторонами педагогической работы в детском саду, постоянной открытостью во взаимодействии, личностными ресурсами в работе воспитателя:

- радостная, позитивная установка в отношении детей и людей в целом;
- «ресурсный» характер труда: дети всегда позволяют получить эмоциональную «подпитку», ощущение благодарности за труд;
- глубинное желание преодолевать неблагополучие, меняться, делать свою жизнь лучше, налаживать отношения в коллективе, чувствовать себя счастливее.

Программа практикума основана на следующих принципах:

- понимание субъективного благополучия как целостного экзистенциального переживания состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающего в процессе жизни, деятельности и общения человека;
- определение субъективного благополучия как комплексной динамической системы и признание невозможности прямого воздействия на него;
- осуществление поддержания и гармонизации субъективного благополучия за счет проработки и рефлексии самооценки девяти параметров эмоционально-личностного благополучия (счастье, везение, оптимизм и т. д.);
- организация целенаправленной отработки когнитивной, аффективной, регулятивной и поведенческой составляющих каждого из параметров субъективного благополучия;
- учет детерминант (социальных, внутриличностных и телесных), оказывающих влияние на субъективное благополучие воспитателей;
- опора на представления о будущем («Я через 5 лет»), представления о референтных лицах (отец, мать, «Идеал») и антиподе референтного лица («Антиидеал»), как на ресурс гармонизации;
- стимулирование рефлексии, касающейся аспектов адаптации, самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта и других коррелятов эмоционально-личностного благополучия; привлечение внимания к маркерам дезадаптации, выгорания, пессимистического настроения и другим проявлениям субъективного неблагополучия;
- обеспечение возможности для переноса достигнутых позитивных изменений в профессиональную деятельность.

В программе реализованы следующие подходы:

- техники и приемы, разрабатываемые в рамках и на основе концепций позитивной психологии: положительные эмоции, сила характера, позитивное мышление;
- техники и приемы «терапии благополучия»: повышение уровня ответственности; влияние на смысложизненные ориентации; формирование навыков самоанализа, позитивного мышления, принятия решений, эффективной коммуникации);
- техники повышения эмоционального интеллекта (комплексное воздействие на когнитивную (принятие себя и других), эмоциональную (эмоции и

чувства) и поведенческую (коммуникация) сферы личности. Работа в этом случае направлена на формирование положительного отношения к самому себе, умения выражать свои чувства и эмоции, умения строить доверительные отношения, развитие эмпатии, снижение уровня тревожности;

– методы и приёмы арт-терапии: техника символического конструирования, отстранения, эмоциональной децентрации, катарсиса, присвоения социально-нормативных личностных смыслов, осознание психических процессов и конфликтов, расположенных в бессознательном, их воплощение в художественных образах, исследование своего внутреннего мира, переживания, конфликтов, осознание их, управление ими; развитие умения проживания себя в мире, состояние «здесь и теперь», укрепление волевой части личности, преобразование окружающей действительности и своих собственных психологических эмоциональных состояний, развитие авторства собственной жизни, субъектности);

– методы и приемы воздействия на субъективное благополучие через физическую активность (позволяет снять мышечные зажимы, повысить тонус всего организма, узнавать свое тело, снизить нервное перенапряжение, активизировать подвижность нервных процессов и повысить психический тонус, свободно выражать эмоции, улучшить коммуникативные навыки в игровых видах физических занятий и др.);

– методы и приемы «майндфулнес» (повышение осознанности, снижение воспринимаемого стресса и навязчивых мыслей).

Не сводясь к какому-то одному направлению практической психологической работы по повышению субъективного благополучия, программа практикума позволяет использовать лучшие элементы, приемы и техники каждого направления, тем самым компенсируя их недостатки и позволяя подобрать «ключ» к каждому участнику (например, в случае, когда в силу индивидуально-типологических и личностных особенностей участником не принимается направление физической активности или арт-терапия).

Примененные технологии:

– здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья субъектов образования на всех этапах его обучения и развития, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;

– психокоррекционные технологии: технологии сказкотерапии: – проживание и осмысление какой-либо жизненно важной ситуации в заданной игровой форме. Современная сказкотерапия направлена на оказание целенаправленной помощи в трудной жизненной ситуации. Арт-терапия – «терапия искусством» – способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства;

– психотерапевтические технологии: базовые интервенции с преодолением глубинных проявлений личностной дезадаптации;

– информационно-коммуникационные технологии с применением компьютера;

– личностно-ориентированные технологии, включая технологию обучающих игр, которые ставят в центр всей системы образования личность субъектов образования, обеспечение комфортных условий, бесконфликтных и безопасных условий ее развития;

– психолого-педагогические технологии: деловые игры, элементы тренингового метода, обучающие интерактивные технологии.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Качественные: знания воспитателей о психологической сущности, проявлениях и механизмах формирования субъективного благополучия; улучшение качества субъективного благополучия воспитателей и их удовлетворенности жизнью; усиление позитивного мироощущения, настроения, жизненного настроя; изменение в качестве рефлексии благополучия; позитивное самопринятие, внутреннее ощущение автономии; появление желания меняться в лучшему, развиваться.

Количественные: повышение показателей субъективного благополучия воспитателей и психологической безопасности.

Оценка продуктивности психологической работы с воспитателями, описанной в данном практикуме, проводится стандартизированными и / или модифицированными психодиагностическими средствами с ориентацией на повышение уровня субъективного благополучия по тестовым показателям (переход от низких и средних уровней к высоким): «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, «Шкала субъективного благополучия А. Perrudet-Badoux, G. Mendelssohn и J. Chiche, в адаптации М.В. Соколовой, модифицированная для воспитателей анкета И.А. Бaeвой, авторская анкета на оценку эффективности программы развития субъективного благополучия воспитателя детского сада Е.Г. Щукиной (все психодиагностические средства см. в приложении).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ 1. «Доверие и психологическая безопасность»

Ключевые задачи: *создание доверительных отношений между педагогом-психологом и воспитателями, формирование внутригруппового доверия и безопасной психологической атмосферы в группе, психологическое просвещение испытуемых касательно субъективного благополучия, формирование первичного представления об уровне своего субъективного благополучия, выявление индивидуальных трудностей субъективного благополучия, их рефлексия.*

Введение: беседа о том, кто как себя чувствует, как оценивает свое субъективное благополучие и психологическую безопасность; обсуждение цели и задач программы; обсуждение организационных и этических правил участия в программе.

Упражнение «Мое имя». Воспитатели по очереди называют свое имя и любой эпитет, начинающийся на ту же букву, что и имя. По окончании педагог-психолог анализирует ответы, указывает на те из них, которые отражают субъективное благополучие и безопасность либо их недостаточность.

Упражнение «Рисунок по кругу». Воспитатели рисуют индивидуальные рисунки на тему «автопортрет», психолог рекомендует отразить на рисунках свое эмоциональное состояние в текущий момент жизни, затем рисунки передаются по кругу, идет свободное их обсуждение с уточняющими вопросами о самочувствии и благополучии автора каждого рисунка. Педагог-психолог занимает поддерживающую позицию и помогает обнаружить трудности, проблемы и т.п.

Информационная часть: сущность субъективного благополучия, понимание его проявлений и факторов в психологии. Можно использовать следующие схемы:

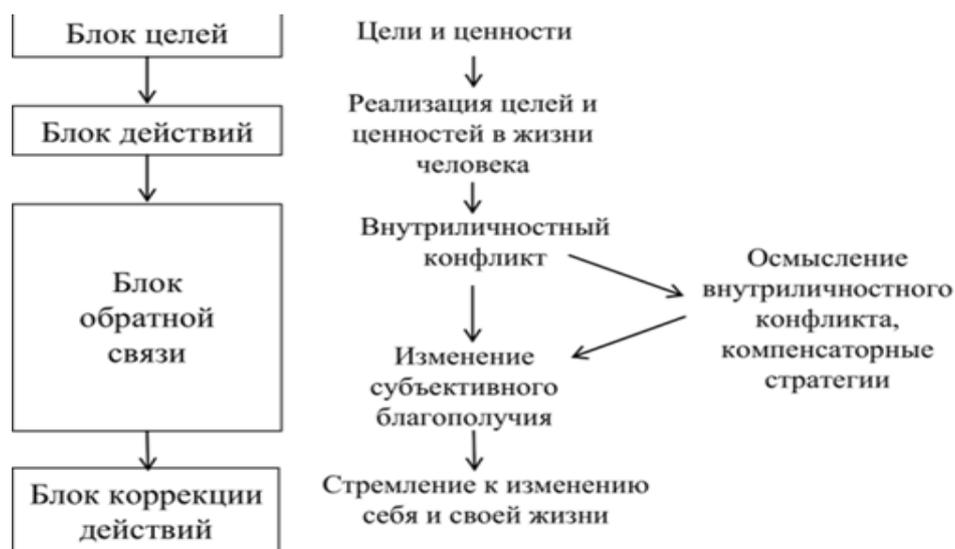


Рис. 1. Субъективное благополучие в системе саморегуляции (С. В. Яремчук Соотношение субъективного благополучия и внутриличностных конфликтов молодежи в сферах их жизненных ценностей // Проблема качества жизни современной молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 14 февраля-14 марта 2011. – Комсомольск-на-Амуре, 2011. С. 239-248.).

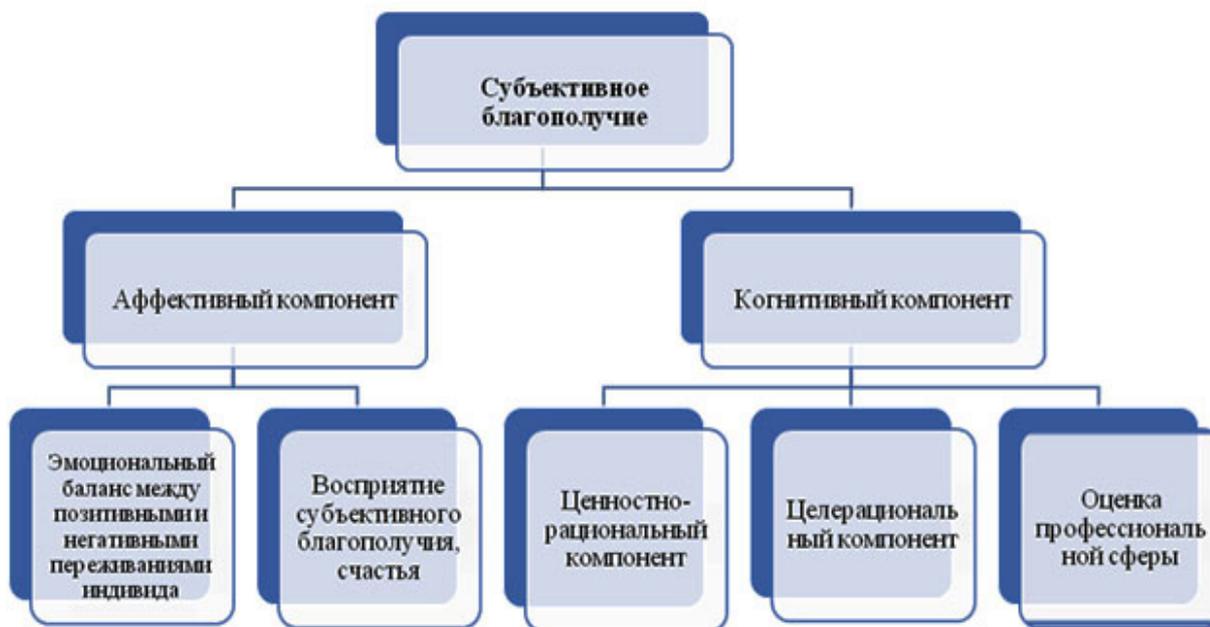


Рис. 2. Методологический конструкт исследования субъективного благополучия (Д.П. Щетинина, Субъективное благополучие в академической сфере: гендерный аспект / Д.П. Щетинина, Л.С. Скачкова // Экономика труда. – 2023. – Т. 10, № 1. – С. 97-120. – DOI 10.18334/et.10.1.117018)

Упражнение «Самопрезентация». Воспитатели по очереди или по желанию выступают каждый в течение одной минуты с вербальной самопрезентацией, в которой они должны рассказать о том, что их волнует в жизни, кем они себя считают, почему они стали воспитателями. Затем педагог-психолог стимулирует обсуждение в группе с выходом на маркеры неблагополучия и нарушений психологической безопасности в речи каждого выступившего. Важно отметить и ресурсы благополучия, чтобы итог упражнения был позитивным.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». Педагог-психолог «разогревает» группу, прося быстро и не сговариваясь меняться местами всех тех участников, которые обладают одинаковым свойством (имеет кудрявые волосы, умеет плавать и т.п.). Постепенно свойства становятся более «психологическими» (умеет не ссориться с коллегами, никогда не ругается с родителями воспитанников, умеет не показывать, что сердится на детей, и т.п.). В конце педагог-психолог подводит итоги, просит группу сделать выводы.

Упражнение «Хорошо ли быть воспитателем». Воспитатели высказываются о плюсах и минусах работы воспитателем, обсуждают профессиональные риски, педагог-психолог делает обобщения всех обсужденных вопросов, а также просит участников сделать групповые выводы.

Упражнение «Аффирмация на успех». Педагог-психолог просит воспитателей придумать какую-либо фразу, выражение, которое лично каждого мотивирует на успех, на позитивные самоизменения. Затем все делятся такими фразами, корректируют свои фразы с использованием чужих фраз. Педагог-психолог подводит итоги.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 2. «Мотивация личностных изменений»

Ключевые задачи: *создание доверительных отношений между педагогом-психологом и воспитателями, формирование внутригруппового доверия и безопасной психологической атмосферы в группе, психологическое просвещение испытуемых касательно субъективного благополучия, выявление индивидуальных трудностей субъективного благополучия, их рефлексия, принятие, создание позитивного психологического настроения на изменения, адекватной мотивации самоизменения.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Мешочек огорчений». Воспитатели по очереди или по желанию называют свои жизненные огорчения, разные проблемы, которые их беспокоят в текущей жизни, педагог-психолог вместе с группой поддерживает беседу о том, что в этих трудностях требует смирения, что принятия, а что переосмысления.

Упражнение «Мой коллега». Воспитатели по очереди или по желанию высказываются о том своем коллеге, которым они восхищаются. Высказывания должны быть конкретными и аргументированными (например, «мне нравится, как Марина прямо умеет объяснять начальству наши трудности», «мне нравится, как Оля не расстраивается, когда возникают конфликты с родителями» и т.п.). Педагог-психолог стимулирует обратную связь от всех участников.

Упражнение «Завершение предложения». Педагог-психолог предлагает участникам завершить предложения «Я очень боюсь, что ...», «Никто не знает, но на само деле я очень ...», «Моя секретная слабость в том, что ...» и т.п. Далее результаты обсуждаются в ключе обобщения страхов и трудностей.

Упражнение «Угадай, что я чувствую». Участники высказываются о чувствах других участников по итогам предыдущего упражнения, дают друг другу обратную связь. Можно также провести продолжение этого обсуждения в сторону психологических маркеров чувств: как по участникам видно, что им плохо или хорошо.

Информационная часть: особенности субъективного благополучия у женщин, у педагогов, у воспитателей детского сада. Можно использовать следующую информацию¹:

¹ Также можно попросить прочитать статью или просто пересказать ее воспитателям: Золотарева С.Е. Особенности субъективного благополучия женщин в ситуации социальной транзитивности: возрастной аспект // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2023. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-blagopoluchiya-zhenschin-v-situatsii-sotsialnoy-tranzitivnosti-vozrastnoy-aspekt> (дата обращения: 13.10.2025).

Субъективное благополучие у женщин – это их самооценка жизни, включающая эмоциональные, психологические и социальные аспекты, такие как удовлетворенность отношениями, работой, здоровьем и самореализацией. Это комплексное состояние, на которое влияют как личные факторы, так и внешние обстоятельства, и оно тесно связано с ощущением счастья и психологическим здоровьем. Субъективное благополучие – это личная оценка человеком собственной жизни и отношения к ней, включающая удовлетворенность, счастье и восприятие своей самореализации.

Оно складывается из нескольких компонентов: 1) эмоциональное (наличие позитивных эмоций и умение справляться с трудностями), 2) психологическое (ощущение смысла в жизни, самопринятие и уверенность в себе), 3) социальное (удовлетворенность отношениями с близкими, друзьями и коллегами), 4) физическое (состояние здоровья), 5) профессиональное (удовлетворенность своей карьерой и возможностями для самореализации).

Субъективное благополучие оказывает значительное влияние на общее физическое и психологическое здоровье женщины, а также на ее социальные отношения. Для его повышения женщины могут использовать различные стратегии, такие как ведение здорового образа жизни, поддержка социальных связей, позитивное мышление, забота о себе и при необходимости обращение за психологической помощью.

Субъективное благополучие воспитателей – это их личная оценка собственного счастья и удовлетворенности жизнью, которая включает в себя удовлетворенность работой, собой как личностью и отношениями с другими людьми. Оно является важным фактором, влияющим на качество работы и психологическое здоровье как самого воспитателя, так и детей в детском саду. Это комплексное состояние, охватывающее как профессиональные, так и личные аспекты жизни.

Факторы, влияющие на субъективное благополучие воспитателей: 1) условия труда (нормативные показатели численности детей в группе, уровень оплаты труда и наличие доплат за работу с особыми детьми могут влиять на удовлетворенность работой), 2) межличностные отношения (доверительное общение с коллегами и родителями, а также позитивная атмосфера в коллективе способствуют благополучию), 3) психологическая безопасность (отсутствие психологического насилия, создание референтной значимости среды – важные условия для психического здоровья и благополучия воспитателя), 4) профессиональное развитие (возможность для профессионального роста и повышения квалификации также влияет на удовлетворенность своей работой).

Участники высказываются о своих трудностях и признаках неблагополучия и нарушениях безопасности с женской точки зрения, рассуждают о том, есть ли у женщин преимущества перед мужчинами в том, что касается благополучия и безопасности. Далее под руководством психолога группа обсуждает наложение друг на друга женских и профессиональных факторов субъективного благополучия у воспитателей. Педагог-психолог подводит итоги обсуждения материала и высказываний.

¹ Яремчук С.В. Субъективное благополучие и стратегии достижения счастья замужних женщин // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. – 2014. – №38. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-i-strategii-dostizheniya-schastya-zamuzhnih-zhenschin> (дата обращения: 13.10.2025).

Халфина Р.Р., Тимербулатов И.Ф., Хох И.Р. Особенности чувства субъективного благополучия у лиц с различным типом психологических защит // *Вестник психофизиологии*. – 2021. – №2. – С. 55–59. DOI: 10.34985/y2865-9595-8239-n

Упражнение «Добрые слова». Участники говорят друг другу добрые слова, которые хотелось, но не удалось вовремя сказать во время дискуссии по итогам предыдущего этапа занятия. Задача педагога-психолога – стимулировать высказывания в конкретном ключе и на конкретном материале, который был сказан «здесь и теперь» в рамках занятия. Например, фразы в духе «пусть у тебя все будет хорошо» не подойдут, они слишком общие и не отражают индивидуальность человека, лучше сказать так: «я хочу, чтобы у тебя появилась смелость сказать мужу о том, что у тебя есть потерянные мечты и нереализованные желания», «ты очень добрая, я хочу, чтобы твоя доброта приносила тебе только хорошее». Педагог-психолог стимулирует обратную связь между участниками в течение всего упражнения, стремится вывести итоги упражнения в позитивное русло.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 3. «Субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью»

Ключевые задачи: *создание доверительных отношений между педагогом-психологом и воспитателями, формирование внутригруппового доверия и безопасной психологической атмосферы в группе, психологическое просвещение испытуемых касательно удовлетворенности жизнью как конкретного проявления субъективного благополучия.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Один день из жизни педагога» («Один день из жизни педагога глазами педагога», «Один день из жизни педагога глазами воспитанника», «Один день из жизни педагога глазами родителей», «Один день из жизни педагога глазами заведующего детским садом»).

Воспитатели по очереди или по желанию в деталях описывают или разыгрывают одно из перечисленных заданий, можно работать в парах и тройках, поделив условные роли. Далее происходит презентация «одного дня», обсуждение, обратная связь. Задача педагога-психолога – вывести группу на обсуждение конкретных моментов в течение дня, которые понижают удовлетворенность жизнью и работой.

Информационная часть: удовлетворенность жизнью, из чего она складывается, как связаны удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие и психологическая безопасность. Можно использовать следующие схемы:



Рис. 3. Соотношение понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью».



Рис. 4. Из чего складывается удовлетворенность жизнью?
(<https://smartprogress.do/goal/172426/>)

Упражнение «Мои 10 пунктов, чтобы быть удовлетворенным жизнью». Воспитатели пишут списки из 10 пунктов о том, что сделает их полностью удовлетворенными жизнью, затем списки обсуждаются, обобщаются в контексте темы занятия.

Упражнение «Мои профессиональные планы». В этом упражнении участники строят конкретные профессиональные планы, обосновывают каждый пункт в них, а затем соотносят получившиеся списки со списками из предыдущего упражнения, педагог-психолог стимулирует обратную связь, обобщает результаты работы группы.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 4. «Негативные состояния и саморегуляция времени».

Ключевые задачи: *повышение внимания к своим негативным состояниям в связи с недостаточным управлением временем и тревожным гиперконтролем.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Мой секундомер». Воспитатели по очереди описывают по времени свой рабочий и выходной день. Педагог-психолог организует рефлексивную беседу о нерациональных тратах времени, недостаточном управлении временем, поднимает проблему тревожного гиперконтроля и баланса между адекватным контролем и рациональным тайм-менеджментом в работе воспитателя и в жизни в целом.

Информационная часть: рефлексия времени и его рациональное использование, проблема тревожного гиперконтроля. Можно использовать следующие схемы:



Рис. 5. Гиперконтроль и забота: в чем разница? (https://vk.com/wall-70298866_4166)



Рис. 6. Элементы управления временем
 (М.С. Ожиганова, Л.Н. Власова, И.В. Кушнарева Тайм-менеджмент как система управления временем руководителей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 24. – С. 83–85. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770465.htm>.)

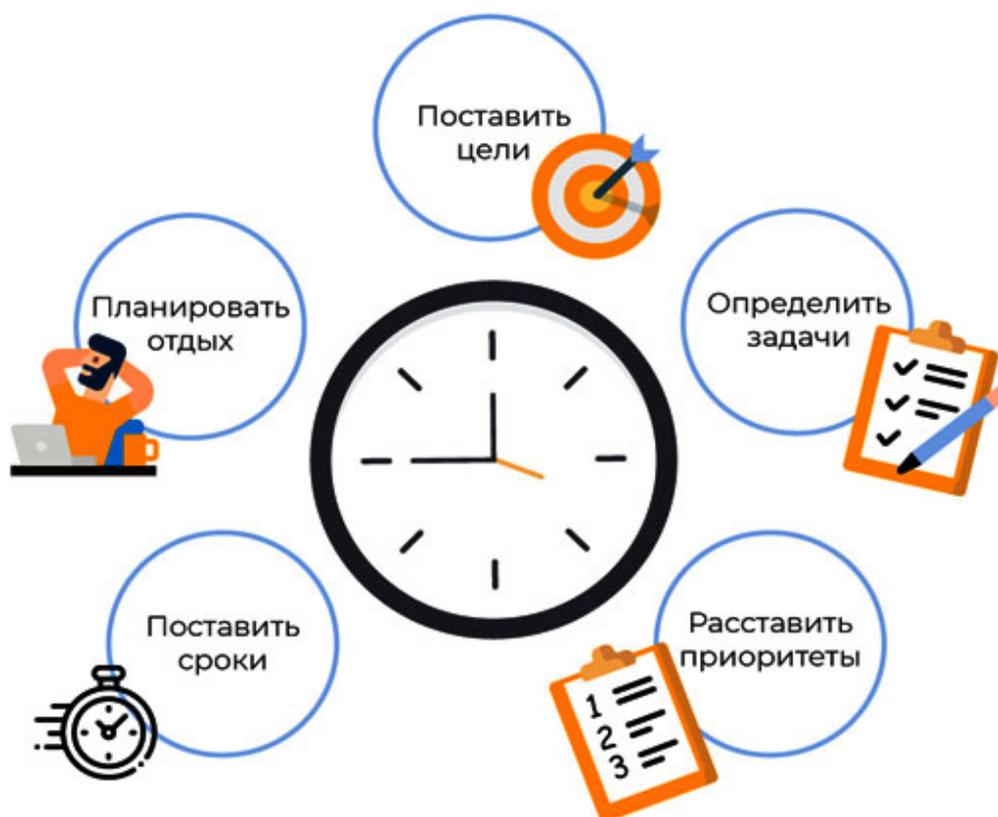


Рис. 7. Управление временем (<https://www.unicraft.org/blog/12725/time-management/>)

Упражнение «Радуга настроения». Педагог-психолог предлагает воспитателям нарисовать радугу и каждый цветовой слой в ней обозначить как свой временной ресурс. Можно добавить в эти ресурсы порядка: сначала самый легкий для добычи ресурс, потом чуть более сложный и, наконец, самый сложный. Далее группа обсуждает рисунки радуги, педагог-психолог делает обобщение.

Упражнение «Мозговой штурм». Группа воспитателей под руководством педагога-психолога выполняет мозговой штурм на тему «Как воспитателю меньше уставать и больше успевать?». По окончании мозгового штурма педагог-психолог просит группу высказаться о решении вопроса, улучшить предложенные варианты, прокомментировать применимость выработанных вариантов в реальной жизни и в реальных текущих условиях работы.

Упражнение «Разогревки самооценки». Педагог-психолог просит воспитателей похвалить самих себя добрыми и простыми словами, но избегая формальных выражений типа «ты молодец». Далее педагог-психолог стимулирует обсуждение похвал и «разогревок самооценки» - у кого-то они совсем вялые, слабые, самооценка от таких не поднимается, а кто-то хвалит себя смело и активно. Далее следует обратная связь и свободная беседа.

Упражнение «Подарок». Педагог-психолог предлагает: «Давайте подумаем, что вы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Педагог-психолог помогает избегать общих слов и пожеланий, ориентирует на конкретность и персонализированность высказываний.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 5. «Стресс-менеджмент и ресурсы личности»

Ключевые задачи: повышение внимания к стрессу в своей жизни и способам управления стрессом, рефлексия и отработка навыков антистрессового поведения, развитие навыков рационального использования личностных ресурсов.

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Информационная часть: стресс в нашей жизни, стресс в психологии, фазы реагирования организма на стресс (по Г. Селье), основы профилактики стресса, способы снижения психоэмоционального напряжения. Можно использовать следующие схемы:



Рис. 8. Универсальная модель стресса
 (<https://associationcbt.ru/article/universalnaya-model-stressa/>).



Рис. 9. Запуск стрессовой реакции
 (<https://associationcbt.ru/article/universalnaya-model-stressa/>).



Рис. 10. Терапевтические мишени при борьбе со стрессом
 (<https://associationcbt.ru/article/universalnaya-model-stressa/>).

Упражнение «Мой стресс». Воспитателям предлагается ответить на вопросы экспресс-теста «Мой стресс» и затем высказаться о том, совпали ли их ожидания относительно результатов с субъективно переживаемым уровнем стресса. Педагог-психолог делает обобщение об уровне стресса в среднем по группе.

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Выносите ли критику, или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
9. Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?
12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
13. Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?
14. Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?
15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли от болей в спине или шее?
17. Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?
20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

Упражнение «Стакан с водой». Модифицированная версия упражнения Х. Сильвы, в котором воспитатели представляют у себя в руках стакан теплой чистой воды и затем формулируют свою трудность, связанную со стрессом и касающуюся его главного источника или своей неспособности разрешить проблему и т.п. Педагог-психолог указывает на то, что формулировки должны быть конкретными и психологически корректными, например, не стоит называть в качестве источника своего стресса другого человека – скорее, это будут отношения с этим человеком, неспособность построить с этим человеком эффективное общение и т.д. Затем педагог-психолог просит мысленно отставить стаканы в сторону, представить конкретное место, где они находятся. На следующем занятии к стаканам можно вернуться.

Упражнение «Живая диаграмма». Педагог-психолог предлагает воспитателям встать в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закрыть глаза: «Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте». Воспитатели выстраиваются в одну линию и с закрытыми глазами отвечают на вопросы теста А.И. Ташевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?». В результате получается «живая диаграмма».

Нужно ответить «да» или «нет» на вопросы.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи, и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Педагог-психолог обобщает: «Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья».

Упражнение «Ситуация в общественном транспорте». Выходят два воспитателя, каждый из них получает карточки со своей ролью, которой он должен придерживаться поначалу (грубо отвечать на вопросы / игнорировать собеседника, проявлять пассивную агрессию). Они проигрывают ситуацию. После этого педагоги обсуждают впечатления, мнения и переживания, которые возникли у участников сцены, а затем наблюдения зрителей. Педагог-психолог задает вопросы: какой стратегии поведения придерживался каждый участник конфликтной ситуации? Удалось ли сторонам конструктивно разрешить проблему? Каждый из вас в течение дня может стать участником конфликтной ситуации не раз, причем порой совершенно неожиданно для самого себя – в магазине, в транспорте, поликлинике – где угодно. Большинство людей болезненно переживают нападки окружающих, тем более несправедливые, и долго не могут избавиться от неприятного ощущения тревоги или злости, продолжают мысленно «доругиваться» с обидчиком.

Упражнение «Рисунок стресса». Педагог-психолог: «Сейчас я вам предлагаю за пять минут изобразить на рисунке то, как вы понимаете стресс. Каждый работает самостоятельно». Воспитатели рисуют свой стресс в течение пяти минут и далее показывают свои рисунки группе. Педагог-психолог стимулирует дискуссию: Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь? Есть ли на рисунке причины вашего стресса? Как вы справляетесь со стрессом?

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 6. «Психоэмоциональное напряжение и дезадаптация»

Ключевые задачи: *повышение внимания к стрессу в своей жизни и способам управления стрессов, рефлексия и отработка навыков антистрессового поведения, снижение психоэмоционального напряжения, привлечение внимания к маркерам дезадаптации, пессимистического настроения и другим проявлениям субъективного неблагополучия.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие, ретроспективный анализ результатов упражнения «Стакан с водой». Он был мысленно отставлен в сторону, чтобы потом дать решение проблемы, и теперь можно поговорить о результатах: кому пришли какие-то решения их проблем.

Упражнение «Внутренний диалог». Педагог-психолог: «Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии. Обратите внимание, что техника не требует действий: вокруг вас только ваши впечатления». Далее воспитатели пробуют предложенную технику, делятся впечатлениями.

Упражнение «Уменьшение гнева». Педагог-психолог: «Чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние, проведем упражнение «Уменьшение гнева». Вспомните конфликтную ситуацию, которая выбила вас из колеи, и конкретного человека, с которым случился конфликт. Что вас раздражает в нем больше всего? Закройте глаза и представьте, как он это делает. А теперь представьте, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише... Постарайтесь ощутить: пока человек становится менее значительным, ослабевают и негативные эмоции, которые он вызвал. Если у вас получилось, откройте глаза. Давайте обсудим, удалось ли вам с помощью данного упражнения избавиться от гнева? Что вы сейчас чувствуете?». Воспитатели выполняют и обсуждают результаты упражнения.

Информационная часть: внешние причины стресса.

Есть большая группа причин – те, что связаны с окружающей средой. Осенью и зимой наш мозг страдает от недостатка естественного освещения. Организм недополучает витамин D, а его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу. Соответственно, это ведет к переяданию. В организме вырабатывается больше мелатонина – гормона сна. Именно он отвечает за желание спать. К причинам стресса, которые связаны с окружающей средой, относится недостаток пространства. Эта причина актуальна для жителей больших городов, а также людей, которые работают в тесных помещениях. В них мы слышим постоянный низкочастотный шум, который вызван офисным оборудованием или уличным транспортом. Как мы можем противостоять таким причинам стресса? Нужно выходить днем на свежий воздух, гулять по парку или лесу, носить

яркие вещи! А еще важно овладеть навыками расслабления.

Когда люди находятся в ситуации хронического цейтнота, они часто пытаются ослабить стресс привычными для себя способами, например, чрезмерно употребляют кофе, алкоголь, сигареты, фаст-фуд. Очевидно, что вреда от этого больше, чем пользы. Попробуйте найти альтернативу своим пагубным привычкам. Например, можно заменить кофе на воду или теплое молоко с медом. А вместо картошки фри съесть банан, ведь он обладает высокой энергетической ценностью, содержит практически все витамины и микроэлементы.

А еще одна группа причин связана с профессиональной деятельностью. Эти причины очень разнообразны, психологи даже выделяют профессиональный стресс как отдельный вид стресса. В разных профессиональных группах интенсивность стресса отличается.

Еще один внешний фактор стресса – обилие информации в поле внимания человека. Информационный стресс – это современное понятие, смысл которого заключается в следующем: перенасыщение информацией или, напротив, её нехватка могут негативно повлиять на эмоциональный фон человека, его поведение и способность принимать адекватные решения.

Хронический стресс – это длительная активация защитных реакций организма в ответ на продолжительные неблагоприятные факторы, которая приводит к истощению и нарушению нормального функционирования. Он проявляется физическими симптомами (усталость, бессонница, головные боли, проблемы с пищеварением, частые простуды), а также психологическими и эмоциональными нарушениями (раздражительность, подавленность, проблемы с концентрацией и памятью). Длительное воздействие стресса может спровоцировать развитие серьёзных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, эндокринные (включая сахарный диабет) и желудочно-кишечные патологии.

Симптомы хронического стресса:

1) физические (хроническая усталость, нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость), головные боли, проблемы с пищеварением (расстройства, гастрит, язва), частые простуды и снижение иммунитета, изменения веса, проблемы с кожей и выпадение волос;

2) психологические и когнитивные (раздражительность и перепады настроения, подавленность, плаксивость, снижение концентрации внимания и памяти, трудности с принятием решений и замедленное мышление, потеря интереса к жизни, неспособность получать удовольствие;

3) поведенческие (изменения в пищевом поведении (потеря или повышение аппетита);

4) социальная изоляция;

5) злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Упражнение «Антистресс-идеал». Педагог-психолог просит воспитателей рассказать о человеке, чьи способы реагирования на стресс им нравятся. Возможно, этими людьми воспитатели восхищаются и хотели бы так же реагировать на стресс. Далее педагог-психолог стимулирует обсуждение результатов высказываний. Насколько точно воспитатели видят формы реагирования на стресс у других людей? Могут ли быть ошибочными результаты восприятия реагирования на стресс других людей? Чего мы не видим в этой картине? Что нам хотелось бы чаще перенять у других людей, и почему мы не можем так же реагировать на стресс, как те, кто нам нравится? Откуда берутся дезадаптивные формы реагирования на стресс?

Упражнение «Камешек в ботинке». Педагог-психолог: «Посмотрите, в моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала это камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимите ботинок и вытряхните камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой: теперь уже придется лечить ногу. Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать». Воспитатели высказываются, педагог-психолог поддерживает обсуждение.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 7. «Релаксация и эмоциональная регуляция»

Ключевые задачи: *отработка навыков снижения психоэмоционального напряжения.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Внутренний диалог». Педагог-психолог: «Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии. Обратите внимание, что техника не требует действий – вокруг вас только ваши впечатления». Далее педагог-психолог стимулирует обсуждение результатов выполнения упражнения.

Упражнение «Корзина». Педагог-психолог: «Предлагаю вам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою профессиональную проблему и положить лист в корзинку». Педагоги пишут проблемы на листах и кладут в корзинку или коробочку. Затем каждый из участников тренинга вытягивает оттуда один из листов и предлагает свой вариант, как решить проблему. В результате все ситуации находят свои решения, некоторые – совместными усилиями. Педагог-психолог следит, чтобы советы были действенными и конкретными. Педагог-психолог: «А теперь я предлагаю вам совместно наполнить корзину способами, которыми можно снимать напряжение. Важно,

чтобы они по-настоящему работали, были проверенными, чтобы их использовали именно вы». Каждый педагог высказывается.

Упражнение «Дотронуться до ...». Педагог-психолог предлагает выбрать несколько предметов в комнате, где проходит занятие, и последовательно дотронуться до них, а затем рассказать об ощущениях остальным участникам группы. Далее воспитатели делятся ощущениями. Педагог-психолог стимулирует групповое обсуждение наступающих эффектов от погружения в «здесь и теперь», релаксационный эффект такого простого действия.

Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы». Педагог-психолог обучает воспитателей проверенным техникам управления дыханием для снятия психоэмоционального напряжения. Воспитатели практикуются и делятся результатами, предлагают модификации известных дыхательных техник.



Рис. 11. Диафрагмальное дыхание при стрессе (<https://cdn1.tenchat.ru/static/vbc-gostinder/2022-10-05/c7ddf741-262f-43ac-b408-f83ab3088f2c.jpg>).

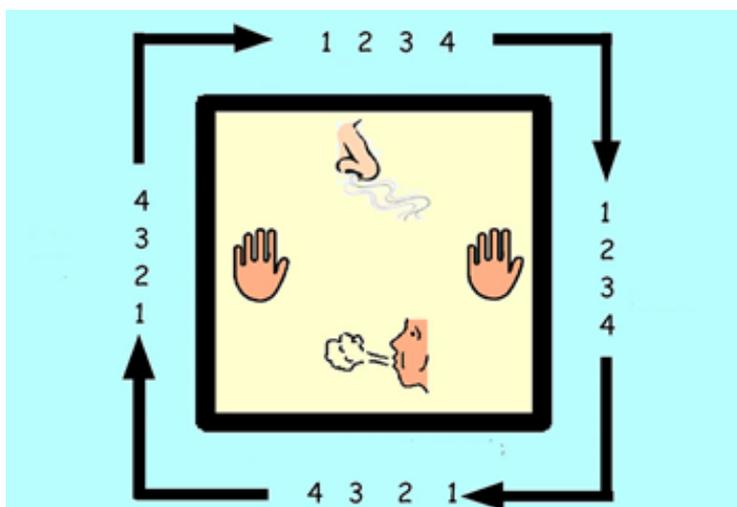


Рис. 12. Дыхание по квадрату (<https://myseldon.com/ru/news/index/235181010>)

Упражнение «Взяли и забыли». Педагог-психолог предлагает воспитателям вспомнить какой-нибудь эпизод из жизни, который в моменте прошлого казался очень значимым, беспокоил, вызывал стресс, но сейчас, по прошествии времени, уже кажется не стоящим переживаний и даже забавным. Воспитатели делятся такими воспоминаниями, которые почти забыты. Педагог-психолог показывает, что эти воспоминания демонстрируют законы, по которым память сохраняет неприятные события, а также неизбежность изменения отношения к тому, что было отрицательно значимо. Затем педагог-психолог стимулирует обсуждение того, что из текущей жизненной ситуации хотелось бы вспоминать в будущем редко и нейтрально. Что этому мешает? Как взять и забыть?

Упражнение «Я в будущем». Воспитатели по указанию педагога-психолога рисуют себя в будущем таким образом, чтобы образ получился максимально ненапряженным, расслабленным, связанным с отдыхом и благополучием. Рисунки демонстрируются и анализируются, педагог-психолог просит сохранить рисунки для мотивирования и наблюдения за происходящими изменениями в эмоциональном настрое в ходе программы.

Упражнение «Доброе животное». Педагог-психолог: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе: вдох – выдох, вдох – выдох... Так же четко и ровно бьется большое доброе сердце животного. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца доброго животного себе».

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 8. «Эмоциональная гибкость и самопринятие»

Ключевые задачи: *развитие эмоциональной гибкости, самопринятия, рефлексии аффективных состояний в различных ситуациях, развитие навыка управлять эмоциями, навыков эмоциональной саморегуляции в целом.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Я сегодня вот такая!». Педагог-психолог предлагает воспитателям начать занятие с объявления-демонстрации под девизом «Я сегодня вот такая!». Каждый встает и показывает мимикой, жестами или позой свое эмоциональное состояние и делает указанное объявление. Далее все обсуждают свои и чужие эмоциональные состояния. Заметны ли они со стороны? Что мешает ярче и яснее показывать свои эмоциональные состояния? Также можно продолжить упражнение, попросив участников показать чужие состояния теми же или своими собственными невербальными средствами. Те, чьи состояния показаны, высказываются.

Упражнение «Эмоциональный скульптор». Педагог-психолог: «Ваша задача – разделить на пары. Договоритесь между собой, кто в паре скульптор, кто – модель. Скульптор, не глядя, выбирает из мешочка карточку с эмоцией, написанной словами. Модель не знает, какая эмоция задана. Задача скульптора поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Нельзя разговаривать, издавать звуки, можно только двигаться, показывать мимикой и жестами. Задача модели и остальных – отгадать, какая это эмоция». При этом используются карточки «ПЕЧАЛЬ», «ГНЕВ», «СЧАСТЬЕ», «РАДОСТЬ», «УДИВЛЕНИЕ», «ОТВРАЩЕНИЕ», «ПРЕЗРЕНИЕ», «ВИНА», «СТЫД», «ТОСКА» и др. По окончании активной части педагог-психолог стимулирует обсуждение переживаний и мыслей в связи с показанными эмоциями. Какие из них было труднее всего изобразить и распознать? Какие эмоции в целом чаще маскируются под другие и почему? Насколько тело легко откликается на попытки изобразить эмоции? Какие внутренние блоки могут при этом проявляться и мешать нам честно и адекватно показывать эмоции другим?

Упражнение «Негативные чувства». Педагог-психолог: «Негативные чувства – неотъемлемая часть нашей жизни и нашей личности. Мы можем их отрицать, но они есть в каждом из нас. И, к сожалению, так как не все взрослые сами умеют правильно выражать эти чувства и проживать их, то зачастую они запрещают выражать эти чувства детям. Какими фразами? Например, такими: «Не расстраивайся, ничего страшного», «Да ладно тебе, совсем не больно было», «Перестань обижаться, на обиженных воду возят», «Разве можно злиться на маму?» и т.п.» Далее воспитатели должны по очереди или по желанию проговорить названные или аналогичные идеи о выражении эмоций, которые были им внушены в детстве. Как эти внушения повлияли на выражение эмоций во взрослой жизни? Как это можно изменить?

Упражнение «Перекрытие чувств». Один воспитатель сидит на стуле, а другой ему завязывает: глаза (чтобы он не выражал злости и не плакал), рот (чтобы не кричал и не ругался), уши (чтобы не слышал лишнего), руки (чтобы не дрались), ноги (чтобы не убегали). Педагог-психолог: «Что может такой человек? Это как кипящий чайник. Если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он, в конце концов, взорвется. Навредит и себе, и окружающим. Попробуйте выразить несколько эмоций в связанном состоянии. Какие чувства вы при этом испытываете? Попытки отрицать и подавлять свои эмоции приводят к телесной и психологической зажатости, к психосоматическим болезням и личностным проблемам». Далее педагог-психолог стимулирует рефлексивную беседу о перекрытии чувств и подавлении эмоций.

Упражнение «Психологический душ». Воспитатели по очереди выполняют различные нетипичные для обычной жизни действия таким образом, чтобы добиться новых эмоциональных ощущений. Ниже приведены примеры заданий в рамках упражнения.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
5. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
6. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».
7. Руки на талии, выполняя наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».
8. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается».
9. Сложив руки на груди, как при восточной молитве, встать на одну ногу, голову наклонить вбок и сказать: «Я чувствую приближение чего-то хорошего».
10. Сложив руки над головой, расставить ноги пошире носками врозь, наклонить голову назад и сказать «Похоже, небеса готовят мне что-то приятное»².

Педагог-психолог может варьировать ход выполнения упражнения: либо сам назначает выполняющего конкретный пункт списка, либо просит вызваться добровольцев, не знающих, какой пункт им попадет, либо просит всю группу выполнять задания одновременно или по очереди таким образом, чтобы каждый в итоге выполнил каждое задание. Упражнение заканчивается групповым обсуждением необычных эмоциональных переживаний, возникших во время выполнения заданий.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

² Использован модифицированный вариант
<https://www.yalcson.ru/index.php?name=news&op=readfull&news=774&topic=1>

ЗАНЯТИЕ 9. «Рефлексия и выражение эмоций»

Ключевые задачи: *развитие эмоциональной гибкости, навыков выражения чувств, рефлексии аффективных состояний в различных ситуациях.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Разобрать по косточкам». Педагог-психолог: «Источником эмоций могут быть внешние события, а могут – внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы: Как я испытываю злость (другую эмоцию)? Почему я испытываю злость? Когда я уже испытывал злость? Как часто я злюсь? Чем злость мне помогает? Чем и где злость мешает? Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции». Далее воспитатели высказываются, педагог-психолог поддерживает групповую рефлексивную беседу.

Упражнение «Мороженое». Воспитатели под руководством педагога-психолога без слов изображают мороженое. Затем происходит обсуждение. Какие именно элементы образа мороженого каждый пытался изобразить? Что было легким? Что было трудным? Далее можно развить упражнение, попросив участников изобразить любую сладость или десерт таким образом, чтобы остальные участники догадались, что изображается.

Упражнение «Раздражители». Педагог-психолог просит воспитателей в течение трех минут прислушаться, присмотреться, принюхаться к звукам, визуальным стимулам, запахам в помещении, где идет занятие. Это нужно делать молча, не вставая с места, можно закрыть глаза или, наоборот, рассматривать все вокруг. Затем каждый высказывается о стимулах, которые он заметил во время выполнения упражнения, хотя до этого не замечал. Какие именно эмоции эти стимулы вызывают?

Упражнение «Назойливая муха». Педагог-психолог: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача – не открывая глаз, согнать назойливое насекомое». Далее нужно выполнить упражнение, а потом обсудить, как раздражение сменилось другими эмоциями, в какой момент это произошло, почему это может быть трудно и т.п.

Упражнение «Лимон». Участники представляют вкус лимона во рту, а потом стараются с помощью воображения трансформировать этот кислый вкус во что-то лимонное, но приятное, например, лимонный пирог, лимонад, лимонную карамель и т.д. Можно попробовать сделать это и с другими вкусовыми ощущениями, которые могут иметь неприятный радикал (что-то слишком горькое) и приятный вариант. Педагог-психолог стимулирует обсуждение. Почему образ ощущения вызывает подобие реального ощущения? Какие эмоции при этом возникают? Как этот опыт трансформации мож-

но перенести на отрицательные эмоции, например, раздражение или гнев? Затем под руководством педагог-психолога каждый воспитатель старается представить негативно заряженную ситуацию, в которой он испытывал явно выраженные отрицательные чувства, углубиться снова в пережитые чувства, отрефлексировать их в теле, а затем по аналогии с лимоном перевести чувства в иное русло, трансформировать их. Это трудное упражнение, педагогу-психологу нужно проявить настойчивость и терпение, вовлечь в выполнение упражнения как можно большее количество участников группы.

Упражнение «Мандала». Воспитатели по указанию педагога-психолога рисуют секторы в мандале, соответствующие доминирующим эмоциям в текущей жизни. Каждый сектор должен отражать конкретную эмоцию, место которой в жизни воспитателя существенно, при этом можно изображать эмоции и цветами, и узорами. Далее воспитатели демонстрируют свои рисунки, дают обратную связь по рисункам других участников, рассуждают о том, как изменить пропорцию секторов мандалы в пользу положительных эмоций.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 10. «Эмпатия и эмоциональный интеллект»

Ключевые задачи: *развитие эмпатии и эмоционального интеллекта.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Информационная часть: эмоциональный интеллект, его отличие от общего интеллекта, из чего состоит эмоциональный интеллект, как он проявляется, какое место в эмоциональном интеллекте занимает эмпатия, чем эмпатия отличается от сочувствия. Можно использовать следующие схемы:



Рис. 13. В чем проявляется эмоциональный интеллект (<https://mksale.group/chto-takoe-emicialnyi-intellekt/>).



Рис. 14. Как развить эмоциональный интеллект (<https://myresume.ru/blog/emotionalnyi-intellect/>).

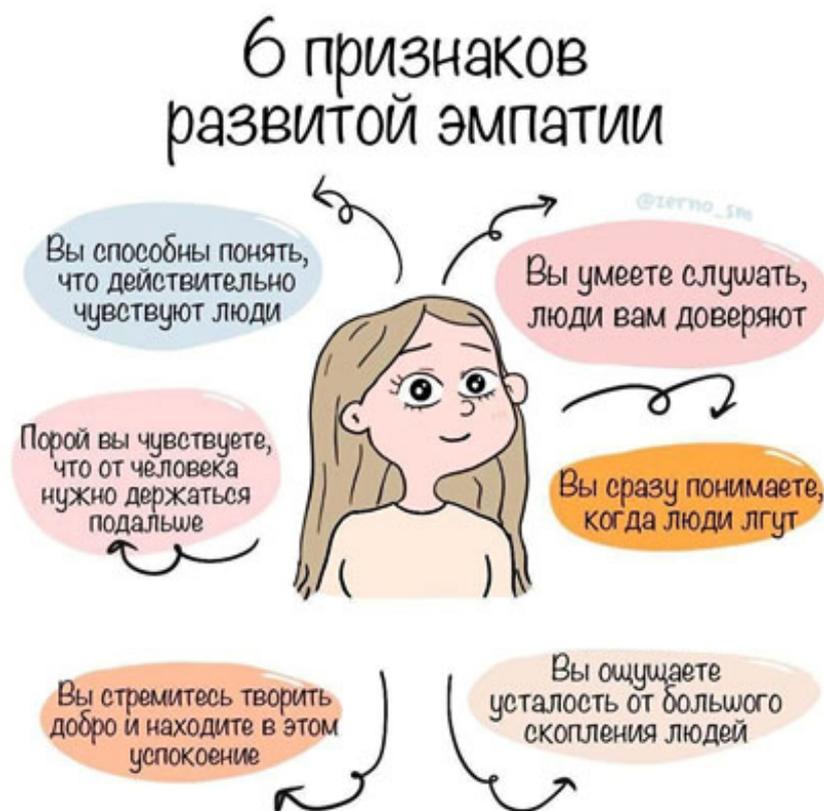


Рис. 15. Признаки эмпатии (<https://ogak.by/%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F/>).

Также педагог-психолог может рассказать о главных признаках развитого эмоционального интеллекта. Человек с развитым эмоциональным интеллектом отличается от других следующими чертами:

1) он различает свои эмоции, потому что способность отслеживать чувства – ключ к пониманию себя, и люди, отличающие злость от тревоги, меньше сомневаются и быстрее действуют;

2) он умеет контролировать эмоции, потому что способность успокоиться в нужный момент, унять тревогу и раздражение позволяют действовать эффективнее и быстрее приходить в норму после неудач;

3) он мотивирует самого себя, ведь чтобы сосредоточиться на учёбе или рабочей задаче, нужно привести эмоции в порядок, искусство контроля делает продуктивными;

4) он распознаёт эмоции других людей;

5) он поддерживает взаимоотношения, потому что правильно и бережно обращается с чужими эмоциями.

Вот признаки, которые указывают на низкий уровень эмоционального интеллекта: поддаётесь стрессу, не можете распознать свои эмоции, легко обижаетесь, долго переживаете из-за ошибок, подавляете негативные эмоции, склонны обвинять других людей, испытываете трудности с установлением личных границ, агрессивны в общении с людьми, чувствуете себя непонятым.

Упражнение «Эмоции исторических персонажей». Педагог-психолог: «Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые каждый исторический персонаж испытывал во время разных событий своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать. Подумайте и расскажите о сильных чувствах пяти исторических персонажей, опираясь на исторический контекст или на конкретные знания об этих людях. Кому из них вы особенно сочувствуете и почему?». Далее педагог-психолог стимулирует выполнение упражнения всеми членами группы.

Упражнение «Эмпатия и злость». Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Педагог-психолог: «Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например, раздражённый человек говорит: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!», а эмпатический слушатель говорит: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня». Придумайте такой же пример, как реагирует на злость эмпатичный и неэмпатичный человек. Далее воспитатели предлагают свои примеры, проводится обсуждение.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 11. «Осмысленность, вовлечённость и рефлексия»

Ключевые задачи: *развитие осмысленности, вовлеченности в поток жизнедеятельности, повышение осознанности, развитие рефлексии благополучия.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Информационная часть: вопрос осмысленности жизни путем рефлексии текущих событий и достигнутых жизненных результатов, позитивных отношений со всеми членами семьи и окружающими людьми.

Осмысленность жизни – это осознанное отношение человека к своему жизненному пути, которое определяет его цели и поступки в более широкой перспективе. Она включает в себя наличие жизненных целей, понимание их ценности и способности брать на себя ответственность за свою жизнь. Осмысленность жизни является ключевым компонентом самоопределения и может быть найдена через связи с миром, профессиональную деятельность, достижение успеха и удовлетворенность жизнью в целом.

Ключевые аспекты осмысленности жизни: 1) осознанное отношение (осмысленность жизни напрямую связана с осознанным отношением личности к своему жизненному пути), 2) направленность и цели (она представляет собой систему связей, направляющих личность и определяющих ее жизненные цели), 3) перспектива (жить осмысленно означает помещать свои действия и цели в более широкую, долгосрочную перспективу), 4) связи с миром (богатство и структурированность связей человека с миром вокруг него влияют на осмысленность его жизни), 5) удовлетворенность (осмысленность тесно связана с удовлетворенностью жизнью, которая может быть достигнута, в том числе, через успех и развитие сильной личности).

Вовлеченность педагога – это эмоциональное и интеллектуальное состояние, выражающееся в глубоком отношении к своей работе, проявляющееся в действиях по вовлечению детей в образовательный процесс. Это не только личные качества, такие как терпение и доброжелательность, но и профессиональные навыки, такие как методическая компетентность и технологическая грамотность. Педагог, испытывающий высокую вовлеченность, проявляет творческий подход, стремится к саморазвитию и мотивирует детей на достижение успеха.

Ключевые аспекты вовлеченности педагога: 1) эмоциональный аспект (отражается в переживаниях и чувствах педагога по отношению к процессу и условиям труда), 2) когнитивный аспект (связан с глубоким знанием предмета, пониманием возрастных особенностей и развитием у детей интереса к обучению), 3) поведенческий аспект (проявляется в конкретных действиях, направленных на повышение активности детей, например, через использование инновационных методик, интерактивных заданий и технологий), 4) профессиональная позиция (формируется на основе интеллектуальных, волевых и эмоционально-оценочных отношений к педагогической деятельности и является источником профессиональной активности).

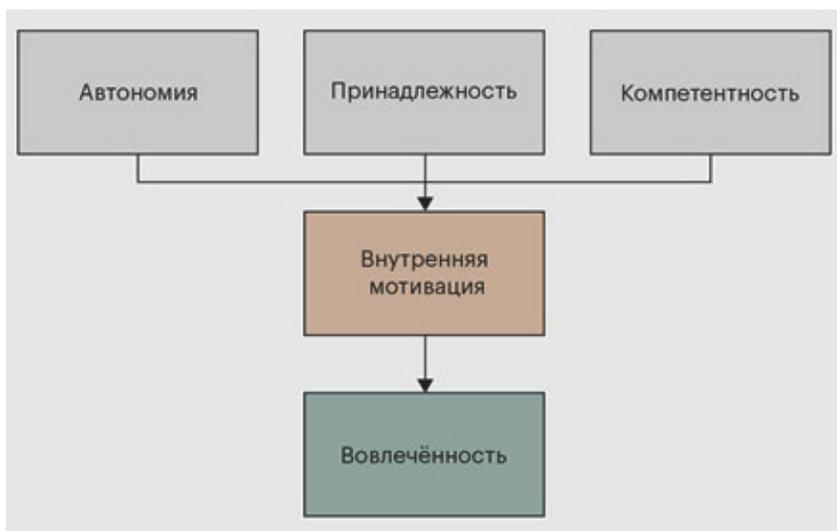


Рис. 16. Психологические аспекты вовлеченности
 (<https://skillbox.ru/media/education/что-такое-учебная-вовлеченность-и-как-можно-её-управлять/>).

Упражнение с изюмом. Педагог-психолог: «Это отличное упражнение для начинающих, которые хотят тренировать осознанность и не забросить из-за сложности или скуки. Для этого понадобится любой вид пищи. Суть в том, чтобы взять, к примеру, изюминку и притвориться, что вы никогда раньше ее не видели. Уделяйте пристальное внимание тому: как она выглядит, как ощущается в руке, как кожа изюма реагирует на контакт с телом, как она пахнет, какая она на вкус. Лучше всего, чтобы этот вид пищи был маленьким, потому что это позволит сосредоточить свое внимание на нем полностью и довести до сознания, что именно перед нами».

Упражнение «Сканирование тела». Педагог-психолог: «Примите удобную расслабленную позу на стуле, свободно упритесь ногами в пол. На протяжении всего упражнения сидите неподвижно, однако если почувствовали, что нужно изменить положение тела, делайте это осознанно. Начинайте анализировать свое дыхание, отмечая ритм, вдох и выдох. Осознавайте дыхание, не пытаясь его изменить. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело: ощутите прикосновение одежды к телу, его температуру, а также температуру окружающей среды. Теперь обратите внимание на физическое состояние своего тела: где, к примеру, покалывает или где оно совершенно расслаблено. Сканирование тела проходит через каждую его часть, причем желательно, чтобы движение было последовательным (снизу вверх или сверху вниз). Начинайте со стоп и пальцев ног. Затем остальная часть ноги (лодыжка, колено, бедро), тазовая область, ягодицы, копчик, живот, грудь, нижняя часть спины, верхние задние ребра, лопатки, руки (пальцы, ладони, запястья), плечи, шея, лицо. После того, как сканирование тела завершено, медленно откройте глаза». Воспитатели выполняют упражнение, затем делятся своими впечатлениями и неожиданными открытиями.

Упражнение «Сосулька». Педагог-психолог: «Представьте себе сосульку, длинную, тонкую, прозрачную и очень холодную. Теперь представьте, что держите ее голыми руками, она потихоньку тает, но медленно. Вы перебираете ее из руки в руку медленно, боясь сломать и не желая, чтобы она быстро растаяла. Вы чувствуете холод в ладонях, но это приятное ощущение, потому что вам тепло, холод только на ладонях. Сосулька переливается на солнце, как драгоценный кристалл, и вам это нравится, нравится смотреть на нее. Можете лизнуть сосульку, как в детстве, ощутить холод на языке и губах. Посмакуйте это странное ощущение, насладитесь им как можно глубже». Далее воспитатели делятся впечатлениями, кому удалось погрузиться в момент осознанности, а кому нет.

Упражнение «Осознанное слушание». Педагог-психолог: «Мы часто слушаем, но не слышим. Следуйте этим шагам.

1. Найдите собеседника, который согласится пройти это упражнение. Пусть теперь каждый подумает о чем-то, что вызывает в нем небольшой стресс, а также о том, что он с нетерпением ждет.

2. Теперь пусть ваш собеседник расскажет об этих двух вещах. Обращайте внимание на его слова, язык тела и мимику во время первой истории.

3. Во время второй истории обращайтесь также внимание на свои мысли, чувства и ощущения тела.

4. Расскажите свои истории.

5. Теперь ответьте со своим другом на следующие вопросы: Как вы себя чувствовали, когда рассказывали истории? Как вы себя чувствовали, когда слушали истории? Вы заметили в себе какие-нибудь отвлеченные мысли? Если да, то что это были за мысли? Что помогло вам вернуть свое внимание к настоящему? Судил ли ваш разум собеседника во время его рассказа? Если да, то как это суждение отражалось на теле? Были ли моменты, когда вы ощущали эмпатию? Если да, то как это отражалось на ощущениях в теле? Как вы себя чувствовали за мгновение до того, как начали рассказывать историю? Как ваше тело чувствовало себя сразу после окончания вашей истории? Что произойдет, если вы будете практиковать это упражнение чаще? Считаете ли вы, что оно изменит способ взаимодействия с другими людьми? Как бы вы себя чувствовали, если бы были любопытны и испытывали эмпатию к собеседнику постоянно? Как видим, суть осознанности в том, чтобы обращать внимание на то, что зачастую ускользает от нас. И чем чаще вы будете это делать, тем большего прогресса достигнете». Упражнение завершается обсуждением.

Упражнение «Осознанность в моей работе». Воспитатели высказываются о том, что у них получается делать и переживать осознанно в их работе, а что нет. Педагог-психолог стимулирует обсуждение, делает обобщения по результатам высказываний большинства участников группы.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 12. «Формирование эго-идеала и профессиональной идентичности»

Ключевые задачи: *развитие положительного эго-идеала, профессионального эго-идеала, осознание трудностей в планировании будущего, развитие навыков позитивного видения будущего.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Информационная часть: позитивный взгляд на жизнь, роль положительного эго-идеала в достижении субъективного благополучия, как перевести негативные установки в позитивные, что мешает быть позитивным и позитивно смотреть на жизнь.

Позитивный взгляд на жизнь – это оптимистичное мировосприятие, при котором человек фокусируется на положительных сторонах жизни, верит в лучшие исходы событий и считает себя автором своей судьбы. Это не значит игнорировать проблемы, а скорее искать конструктивные решения и ценить то, что есть, что помогает справиться со стрессом и улучшает как физическое, так и ментальное здоровье.

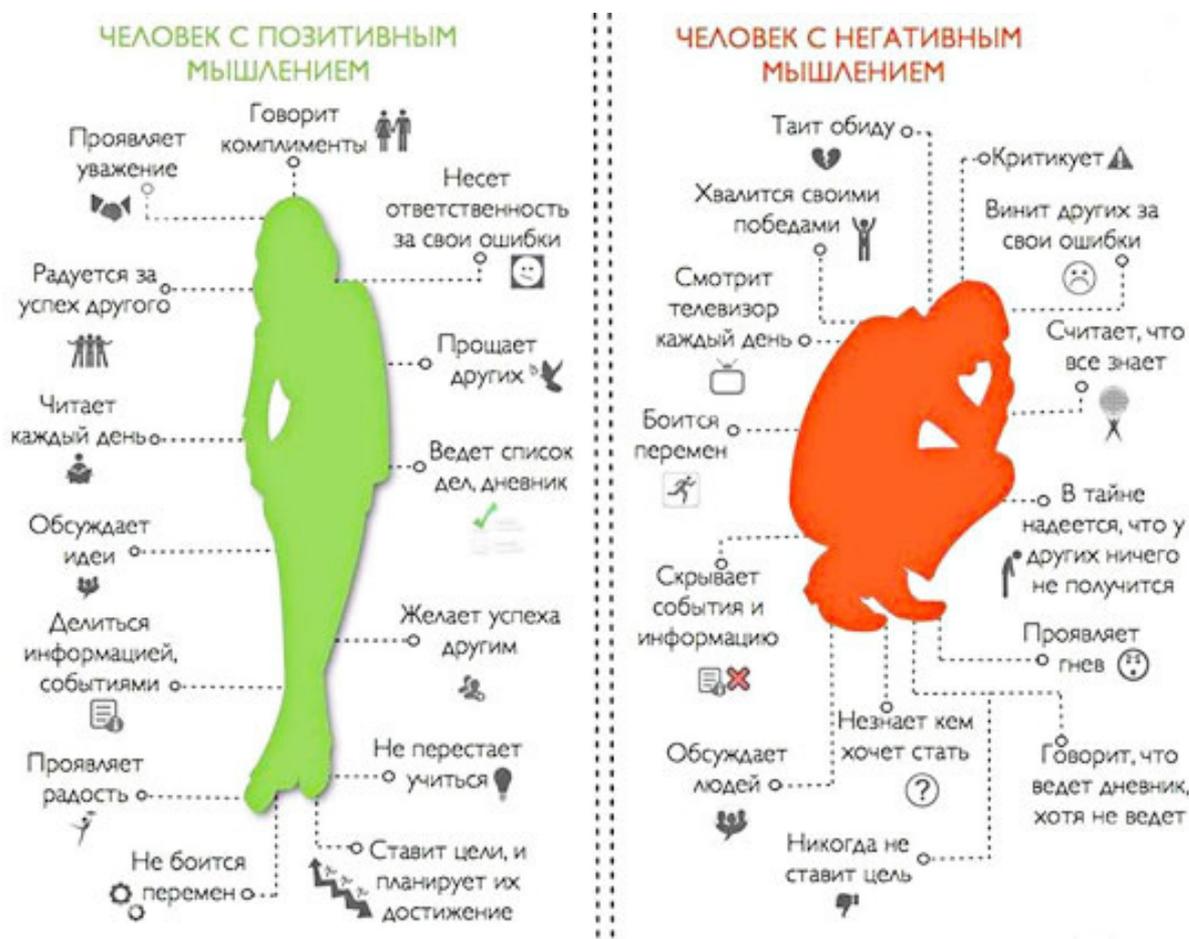


Рис. 17. Позитивное и негативное мышление (<https://interesnyefakty.org/5-sovetov-dlya-razvitiya-pozitivnogo-myishleniya/>).



Рис. 18. Негативные убеждения
(<https://psych.info/article/motivatsiya/negativnyie-ustanovki.html>).

Упражнение «Мои ассоциации». Педагоги в течение трех минут записывают свои ассоциации (педагог-психолог должен подчеркнуть, что речь идет именно о спонтанных ассоциациях, а не продуманных логических связях) на слова «счастье», «успех», «благополучие» и др. Затем ассоциации анализируются в группе. Возможно, часть ассоциаций раскрывает блокирующие убеждения, которые ограничивают возможность быть позитивными и счастливыми в жизни.

Упражнение «Фото в телефоне». Педагоги должны выбрать одно из любимых фото в своем телефоне, где изображены они сами. Можно, чтобы фото было с ребенком или животным, но важно, чтобы там было портретное изображение самого участника. Далее каждый должен подумать и рассказать об этом фото группе. Почему нравится это фото? С чем хорошим оно связано? Хотелось бы вернуться в этот момент? Что этому мешает? Можно ли использовать это фото как эмоциональный якорь для позитивного изменения в негативной ситуации? Как именно это можно сделать?

Упражнение «Рай и ад». Педагог-психолог: «Один молодой воин пришел к мудрому старцу и спросил: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между раем и адом?». Мудрец помолчал секунду и ответил «Ты глупый молодой дурак. Человек, подобный тебе, никогда не сможет понять этого. Ты слишком невежественен!». Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, спрятал меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – «А вот то, что ты принял мои слова, – это и есть рай», – заметил мудрец. Эти предложения лишние, их надо убрать) Услышав такой

ответ, молодой воин стал злым и свирепым, словно лев. «Да за такие слова я готов тебя убить!» – заорал он и тут же схватился за меч. Но в это мгновение мудрец сказал: «Мои слова не были прямым ответом на твой вопрос. Так я хотел узнать, как ты реагируешь на грубость. Твое желание убить меня за грубость показало мне, что ты живешь по принципу «око за око, зуб за зуб». А это и есть ад! Потому что на твою силу, злобу и агрессию я могу ответить тем же. Но разве можно будет тогда увидеть конец обидам, гневу и злости?» Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, опустил меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – А вот тебе и вторая половина ответа: «Рай – это когда человек готов протянуть руку в знак примирения. Именно в этом его сила и мудрость».

Обсуждение: Почему старец сказал, что насилие, агрессия – это ад? Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать? Что ты делаешь, когда кто-то обижает тебя словом? Драка – это хороший способ разрешить спор? Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку? Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости? Почему так важно прощать других? Только слабый человек живет по принципу: «Око за око, зуб за зуб», сильный человек всегда готов протянуть руку в знак примирения.

Упражнение «Улыбка на весь день». Воспитатели по указанию педагога-психолога должны подумать о чем-то очень приятном, что вызывает улыбку. Затем нужно зафиксировать все возникающие ощущения, которые сопровождают эту улыбку и ситуацию, с которой она связаны, осознать ощущения в теле, пролетающие приятные мысли, легкое приятное возбуждение или, наоборот, расслабление. Педагог-психолог просит сохранить все эти ощущения, но начать при этом улыбаться внутренне, как бы сохраняя улыбку внутри себя. Нужно побыть в этом состоянии некоторое время и поделиться впечатлениями с группой.

Упражнение «Карта счастья». Воспитателям предлагается нарисовать условную «карту счастья», то есть карту, схему своих привычек, действий, из которых оно складывается. Педагог-психолог должен подчеркивать, что пункты и элементы карты не должны быть формальными типа «здоровье», «благополучие», «богатство», а должны отражать психологическую природу того, что с этими явлениями связано, например, «мои занятия спортом», «мои старания стать здоровее», «мое обучение на курсах повышения квалификации» и т.п. Далее результаты обсуждаются в группе. Что мешает быть счастливым большую часть времени? Почему привычки и действия, ведущие к счастью, не реализуются так часто, как нужно и как хочется? Насколько возникающие препятствия реальны и непреодолимы? Какие мысли в голове и убеждения мешают достижению счастья? Как их можно изменить на более позитивные и такие, которые будут способствовать счастью? Как счастье связано с ценностями? Может ли быть такое, что какие-то ценности

находятся у нас в «заблокированном» состоянии? Как их «разблокировать»? Можно ли сделать что-то с этим в группе прямо сейчас? Кто может в этом помочь? Чье мнение для вас в этом вопросе интересно и важно? Обсуждение результатов этого упражнения должно быть глубоким и основательным.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 13. «Планирование будущего»

Ключевые задачи: *развитие положительного эго-идеала, профессионального эго-идеала, осознание трудностей в планировании будущего, развитие навыков позитивного видения будущего.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Любимая сказка о наставнике и учителе». Воспитателям предлагается сочинить и записать короткую сказку о наставнике / учителе / педагоге в самом широком смысле. Педагог-психолог подчеркивает, что в сказке должна быть завязка, небольшое развитие сюжета, кульминация и развязка, а также четко считываемая мораль, какой-то вывод, этический или интеллектуальный посыл, который эта сказка передает. После написания сказок педагоги их зачитывают, коллективно обсуждают. Педагог-психолог подчеркивает различные психологические характеристики образа наставника / учителя / педагога, которые видно из сочиненных сказок, например, строгость, но справедливость педагога или его доброту, и далее автор сказки объясняет, почему именно это для него важно в образе наставника / учителя / педагога. Далее нужно обсудить, насколько важные качества, описанные в сказке, реализуются в реальной профессиональной деятельности. Насколько сам воспитатель соответствует своему идеалу из сказки? Что этому мешает?

Упражнение «Три водопада». Воспитатели по указанию педагог-психолога представляют себе три водопада на каком-то удаленном тропическом острове. Моменту представления должна предшествовать небольшая релаксационная техника в положении сидя. Педагог-психолог сообщает, что все три водопада очень красивы и существуют только в воображении того, кто их представляет. Их с помощью внутреннего зора нужно рассмотреть, увидеть все детали, а затем подумать о том, какие три стороны нашей личности эти три водопада представляют. Может быть, какой-то один водопад несет энергию негатива, сомнений и страданий, второй – энергию силы и старания, а третий – энергию позитива. Если так думать о водопадах, то как меняется внутренняя картина? Стали ли они по-другому выглядеть? Можно ли сказать, что водопады не могут друг без друга, например, если их питает одна и та же река, которая разветвляется на три русла лишь в самом конце? Как эта метафора может помочь в понимании причин того, что нам мешает жить счастливо? Означает ли счастливая жизнь отсутствие негативных эмоций? Как водопадам уравновесить друг друга?

Упражнение «Сказочные героини». Воспитатели по указанию педагог-психолога рисуют сказочных героинь, которых они любили в детстве или юности или которые им нравятся сейчас. Это могут быть героини из мультфильмов или кино, просто сказочные героини. Педагог-психолог подчеркивает, что нужно стараться нарисовать красиво, но качество рисования для интерпретации и дальнейшей работы не имеет большого значения. По окончании рисования педагоги показывают рисунки группе, обмениваются впечатлениями. Педагог-психолог стимулирует групповое обсуждение вопроса о том, почему нам нравятся те или иные героини, какие части нашего «Я» они олицетворяют. Затем педагог-психолог рассуждает с группой о том, почему взрослые женщины включают сказочные эго-идеалы в свою взрослую жизнь. Что от сказочных героинь в своем внутреннем «Я» и своем эго-идеале стоит оставить в настоящем, чтобы жить счастливее и чувствовать себя лучше, а что нужно отпустить обратно в мир детства?

Упражнение «Моя яркая, интересная жизнь». Воспитатели в течение нескольких минут описывают свою жизнь таким образом, чтобы она казалась максимально яркой и интересной. Педагог-психолог разрешает приукрашивать подробности, добавлять юмор, главное, чтобы это упражнение вызвало позитивные переживаний и подкрепление достигнутых ранее психологических эффектов.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 14. «Коммуникативная открытость и гибкость»

Ключевые задачи: *развитие коммуникативной открытости и гибкости.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие.

Упражнение «Почему не каждый может быть воспитателем». Воспитатели под руководством педагога-психолога рассуждают о том, почему не каждый человек может быть воспитателем, затем каждый высказывается о том, что в нем есть такого, что делает его хорошим воспитателем. Педагог-психолог стимулирует обсуждение с обратной связью, подводит обсуждение к проблеме конфликтного и бесконфликтного общения.

Упражнение «Ярлыки». Необходимо иметь: наборы разрезных картинок по количеству групп, наборы «корон». Короны изготавливаются из двух полосок белой бумаги, склеенных между собой по бокам. На каждой «короне» написано одно из высказываний: «Улыбайся мне», «Будь хмурым», «Корчи мне гримасы», «Игнорируй меня», «Разговаривай со мной так, как будто мне 5 лет», «Одобряй меня», «Говори, что я ничего не умею», «Жалей меня». Педагог-психолог объединяет участников в группы по 5-7 человек. Каждому на голову ставит «корону» так, чтобы тот не видел, что на ней написано. После этого каждой группе дается задание в течение 10 минут сложить картину из разрезанных кусочков («пазл»), но обращаться во время работы к участнику

своей группы необходимо так, как написано на его «короне». После завершения работы все участники возвращаются в круг и по очереди, не снимая «корон», отвечают на вопросы: Как вы чувствовали себя, когда с вами так общались? Могут ли в реальной жизни быть «короны»? Как влияют такие ярлыки на общение? Как часто мы встречаемся с ситуациями навешивания ярлыков? Как вы чувствовали себя в реальной жизни, когда на вас навешивали ярлык? Как можно изменить представления других людей о вас? Легко ли снять с себя ярлык (стереотип), когда он уже навешан? Как это сделать?

Упражнение «Диалоги по ролям». Педагог-психолог просит двух добровольцев сесть в центр круга на своих стульях и вести диалог таким образом, чтобы поведение каждого соответствовало какой-то роли, которая описана на карточке. Второй участник диалога и вся группа не знают, что написано на карточке. У второго участника диалога своя карточка. Примерные роли на карточках: «Вы всегда пытаетесь доказать свою правоту, позволяете себе оценивать мнение собеседника вместо того, чтобы приводить рациональные аргументы, занимаете позицию НАД собеседником», «Вы изо всех сил пытаетесь казаться хорошим, добрым человеком», «Вы боитесь осуждения, не хотите никакого внимания к вашей персоне со стороны собеседника», «Вы очень агрессивны, вас раздражает почти все в собеседнике», «Вы инфантильны, избегаете ответственности, хотите, чтобы все решили за вас», «Вы любите уходить от темы разговора, превращать все в шутку, избегать серьезного диалога». Темы для обсуждения в рамках ролей могут быть произвольные, например, пары участников могут беседовать о том, стоит ли отменить в школах школьную форму, нужно ли лояльнее относиться к нарушителям правил дорожного движения и т.п. В итоге после того, как большинство членов группы примут участие в упражнении, педагог-психолог поддерживает обсуждение коммуникативных стратегий участников.

Упражнение «Все зависит от вас». Педагог-психолог рассказывает притчу: «Давным-давно жил в Китае очень умный, но и очень заносчивый мандарин. Весь день его состоял из примерок роскошной одежды и разговоров с подданными о своем уме. Так проходили дни за днями, года за годами... Однажды пошел по всей стране слух, что недалеко от границы появился мудрец, умнее всех в мире. Дошел тот слух и до нашего мандарина. Очень разозлился он: кто может называть какого-то монаха самым умным человеком на свете? Но виду о своем негодовании не подал, а пригласил мудреца к себе во дворец. Сам же задумал обмануть монаха: «Я возьму в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое. И если монах скажет, что живое, я раздавлю бабочку, а если мертвое – я выпущу ее»... И вот наступил день встречи. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось посмотреть на «поединок» самых умных в мире людей. Мандарин сидел на высоком троне и держал за спиной бабочку. И вот дверь открылась, и в зал вошел монах. Он подошел к мандарину, поприветствовал его и сказал, что готов ответить на любой его вопрос. И тогда, зло улыбаясь,

мандарин спросил: «Скажи-ка мне, что я держу в руках – живое или мертвое?» Мудрец немного подумал, улыбнулся и сказал: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!». Растерянный мандарин выпустил бабочку из рук, и та полетела на свободу, радостно порхая своими яркими крылышками. Итак, только от вас зависит, будет ли ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот». Далее следует групповое обсуждение педагого-психологического содержания притчи. Как мораль притчи можно применять в реальных ситуациях общения в нашей жизни?

Упражнение «Полустанок». Педагог-психолог предлагает всем воспитателям высказаться о том, что они отлично умеют в общении, а что у них в общении является слабой стороной. Все высказывания педагог-психолог должен зафиксировать в группе, например: «Вы любите, чтобы все было по-вашему, резко реагируете на тех, кто с вами не соглашается, но при этом вы готовы помогать человеку, если ему плохо». Важно, чтобы все поняли, какие сильные и слабые стороны своего общения каждый назвал. Далее педагог-психолог моделирует ситуацию: все оказались на полустанке в лесу без припасов и какого-то плана по выживанию, никакой конкретной угрозы жизни нет, но на полустанке холодно и неудобно, вечерет. В этой условной ситуации всем нужно вести себя только так, как вы только что описали себя с худшей стороны, положительную сторону спрятать подальше, не показывать ее. Когда общение в группе дойдет до негативной точки, будут хорошо видны отрицательные последствия стратегий общения участников, педагог-психолог должен остановить группу, попросить всех закрыть глаза и «перезагрузиться», а потом начать общаться с позиции своей лучшей стороны. Результаты упражнения педагог-психолог должен тщательно проанализировать: рассказать группе о своих наблюдениях за каждым участником, поговорить о том, насколько свою слабую сторону в общении стоит отрицать либо принимать. Воспитатели под руководством педагога-психолога обсуждают результаты упражнения, делятся впечатлениями, дают обратную связь.

Упражнение «Горячий стул». Педагог-психолог объясняет, что настало время «горячего стула»: группа может проголосовать за тех трех человек, которых она хочет видеть на «горячем стуле», то есть иметь возможность за отведенное время (7-10 минут) задать им любые вопросы, а выбранные должны будут честно отвечать. Обычно эта процедура выявляет тех участников, которые группе больше всех интересны. В процессе «горячего стула», педагог-психолог следит за соблюдением этической стороны упражнения. По окончании группа дает обратную связь о том, изменился ли образ тех людей, которые оказались на «горячем стуле» после того, как они отвечали на вопросы. Сидевшие на «горячем стуле» тоже дают обратную связь.

Упражнение «Почему я молодец?». Воспитатели по очереди говорят «Почему я молодец? Я сегодня молодец, потому что ...». Фразу нужно закончить самопохвалой, которая будет связана с реальными результатами занятия и будет сформулирована конкретно (например, «Почему я молодец? Я

сегодня молодец, потому что старался делать даже те упражнения, которые поначалу вызывали дискомфорт»). Педагог-психолог при наличии возможности может продолжить упражнение в следующей вариации: «Я сегодня молодец, потому что ... И ты сегодня молодец, потому что...». В этом случае каждый участник хвалит не только себя, но и любого другого участника, которого он сам захочет похвалить. В этом случае тоже важно, чтобы похвалы были конкретными, вытекали из опыта «здесь и теперь», полученного на занятии.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты занятия, подводит итоги, мотивирует на дальнейшие занятия.

ЗАНЯТИЕ 15. «Закрепление компетенций и мотивация к изменениям»

Ключевые задачи: *закрепление достигнутых психологических эффектов, создание мотивации на позитивные самоизменения, создание и закрепление позитивного образа будущего.*

Введение: беседа о рефлексии предыдущего занятия, мотивирование на текущее занятие, подведение итогов программы, обсуждение необходимости закрепления всего хорошего, что получилось сделать в программе.

Упражнение «Коллаж про детский сад». Воспитатели делятся на 2 группы, первая группа создает коллаж «Я идеальный педагог», вторая группа – «Я работаю в идеальном детском саду будущего». Коллажи можно сделать из тех рисунков, которые воспитатели рисовали на предыдущих занятиях, или из журнальных картинок, открыток, просто из специально нарисованных для этого коллажа небольших элементов. Важно добиться именно целостного коллажа у подгруппы, чтобы каждый воспитатель внес в него свой вклад, и чтобы коллаж имел целостный смысл, выражал какую-то идею, а не был просто набором картинок. Затем воспитатели из одной группы представляют свой коллаж второй группе, отвечают на вопросы, затем то же делает вторая группа. Завершается все мотивационной беседой в позитивном ключе о профессиональном будущем группы в детском саду.

Упражнение «Дом, в котором нам хорошо». Педагог-психолог просит визуализировать свою будущую жизнь как дом, в котором хорошо. Этот дом нужно не просто представить, а прочувствовать, оказаться внутри, погулять в нем, украсить. Затем воспитатели рассказывают о своих воображаемых домах. Можно их нарисовать и показать рисунки. Педагог-психолог подчеркивает, что дом в воображении – это проективное отражение самой личности, ее благополучия, поэтому очень важно чувствовать себя хорошо в своем воображаемом доме. Также педагог-психолог дает установку на то, что этот воображаемый дом, в котором хорошо, можно использовать как островок для отдыха, когда нужно выйти из стресса и расслабиться.

Упражнение «Вернисаж достижений». Воспитатели по указанию психолога изображают на листе бумаги свои достижения за программу. Можно предложить вариант имитации на листе доски с грамотами или изображение

достижений в виде простых рисунков-пиктограмм с подписями. После этого воспитатели делятся своими «досками» достижений, получается «вернисаж достижений». Можно попросить участников разложить все листы на полу или на большом столе, чтобы все могли подойти и внимательно рассмотреть. В конце педагог-психолог стимулирует обсуждение «вернисажа», обобщает достижения, просит группу дать обратную связь по особо понравившимся листкам, подчеркивает немалый характер достижений в программе.

Упражнение «Я тогда» и «Я сейчас». По указанию педагога-психолога воспитатели в устной форме делятся результатами рефлексии о том, чем отличаются они сегодня от самих себя в начале программы. Можно использовать словесную формулу «Я тогда была / не умела / боялась ..., а сейчас я ...». Педагог-психолог подчеркивает, что в высказываниях должна быть конкретика, и все участники группы могут высказаться о том, заметны ли изменения, о которых каждый говорит. Необходимо, чтобы это упражнение перешло в позитивное обсуждение самых заметных изменений, произошедших в группе.

Упражнение «Я – главный герой сказки». Воспитатели по указанию педагога-психолога сочиняют сказки таким образом, чтобы они были в них главными героями. Повествование сказки ведется от первого лица, структура сказки, несмотря на ее относительно короткий формат, включает завязку, развитие сюжета, кульминацию и развязку. Педагог-психолог подчеркивает проективный и символический смысл каждой сказки, показывает, как она отражает позитивные изменения каждого воспитателя.

Упражнение «Чемодан благополучия». Воспитатели рисуют на листах бумаги контуры чемодана, подписывают свои листки с пустыми чемоданами, а затем пускают листки по кругу, чтобы каждый участник группы мог что-то в чужой чемодан дорисовать. Педагог-психолог подчеркивает, что рисунки в чужих чемоданах должны помогать конкретному человеку – владельцу чемодана – достичь еще большего благополучия и отражать при этом его индивидуальность. Затем каждый получает обратно свой «чемодан благополучия» и рассматривает его, задает группе вопросы о содержимом чемодана, дает обратную связь. Педагог-психолог стимулирует позитивное подкрепление достигаемых развивающих эффектов.

Упражнение «Воспоминания из будущего». Педагог-психолог просит воспитателей подумать и выступить перед группой от себя из будущего, то есть нужно представить себя через два-три года и высказаться в таком роде: «Сейчас с вами говорит <имя> из будущего. Прошло <1-2 года>, и я оттуда могу сказать про себя следующее ...». Очень важно, чтобы в воспоминаниях из будущего фигурировало больше конкретики («меньше ссорюсь с близкими», «стала заниматься спортом», «не расстраиваюсь из-за ерунды», «радуюсь погоде» и т.п.). Каждый высказывается таким образом, предварительно вжившись в роль себя из будущего, эмоционально переместившись в будущую реальность. В конце педагог-психолог проводит обсуждение высказы-

ваний, делает обобщение, подкрепляет положительно позитивные образы будущего.

Заключение: педагог-психолог благодарит за участие, показывает важные результаты программы, возможности дальнейшей работы по желанию воспитателей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКУМА

Все упражнения программы предполагают специальный фокус на рефлексии, интроспекции, максимально внимательном и эмпатичном отношении к другим и к себе. Это требует от педагога-психолога, проводящего занятия, такта, профессиональной и личной чуткости, внимательного отношения ко всем личностным и поведенческим проявлениям воспитателей. Возможно, что в ходе занятий некоторые воспитатели будут переживать не только приятный психологический опыт, но и элементы негативного опыта, связанного с раскрытием ранее скрытых травматических переживаний, вызывающих субъективное неблагополучие. Поэтому педагог-психолог должен быть готовым оказывать поддержку и помощь в дополнение к развивающей направленности занятий. При этом важно, чтобы доминирующий эмоциональный фон занятий оставался положительным, поскольку развитие субъективного благополучия изначально предполагает содержательный фокус на позитивных эмоциях и приятных переживаниях.

Условием эффективности реализации программы практикума и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия. Понимая, что в условиях детского сада на воспитателей может оказываться давление со стороны администрации, что их участие в программе может быть основано на мотивах «все пойдут, и я пойду, делать нечего» или «схожу на программу, иначе будут неприятности с заведующей», педагог-психолог должен быть очень внимателен к мотивам воспитателей, особенно на начальных этапах работы. Важно мягко вскрыть негативные и внешние мотивы, показать их неконструктивность, помочь переосмыслить участие в программе с точки зрения актуальных личных мотивов каждого воспитателя. Для этого педагогу-психологу желательно провести беседу с каждым воспитателем еще до начала программы, особенно если имеются обоснованные подозрения на наличие негативной мотивации. В рамках таких бесед можно поговорить об индивидуальных факторах субъективного неблагополучия каждого воспитателя (состояние здоровья, семейная ситуация и проч.), подчеркнув и обеспечив конфиденциальность и показав, как эти индивидуальные жизненные трудности могут быть частично или полностью разрешены в программе.

Основной формой реализации данного практикума является психологический тренинг. Психологические тренинги – это один из эффективных методов практической психологии, направленный на развитие личности и

ее социально-психологической компетентности, а также ее субъективного благополучия. Методическое обеспечение тренинга (групповая дискуссия, игра, психогимнастика, арт-терапия, методы когнитивно-поведенческой терапии и т. д.) позволяют сформировать программу повышения уровня субъективного благополучия из разных средств, сделать ее более разнонаправленной, подходящей каждому участнику. Важная особенность тренингового формата программы практикума – наличие групповой динамики и множественной обратной связи, и эта особенность в отличие от индивидуальных форм работы, позволяет усилить и закрепить эффект личностного развития. Психологу при реализации программы очень важно следить за групповой динамикой, вовремя замечать негативные изменения в эмоциональной атмосфере группы, вызванной не конкретным упражнением, а именно состоянием самой группы в результате взаимодействия.

В случае, когда эмоциональная атмосфера в группе и социально-психологическая структура группы становятся не вполне адаптивными (появляются изолированные члены группы, настроение группы становится насмешливо-злобным, доминирует фон недоверия и т.п.), педагог-психолог должен приложить все усилия, чтобы это исправить, например, целенаправленно обратить внимание группы на тех, кого группа изолирует в упражнениях, кого игнорируют при групповых обсуждениях, кто сам выбрал стратегию избегания и выполняет упражнения формально, и т.п. Иногда важно прямо раскрыть свои наблюдения за группой ее членам, попросить их высказаться об этом. Именно позитивная атмосфера и положительная динамика группы являются важным условием успешности программы данного практикума.

При реализации тренинговых приемов в рамках данной программы необходимо соблюдать все их классические принципы, направленные на комфорт и безопасность участников. Поскольку группа воспитателей выступает и тренинговой группой, и одновременно реально существующим коллективом, соблюдение принципов тренинговой работы очень важно, и психолог должен это подчеркивать каждый раз, когда возникают ситуации откровенных высказываний, любые отрицательные эффекты. Например, нужно подчеркнуть, что не стоит обсуждать между собой членов группы за их спиной между занятиями, лучше высказаться о том, что было замечено, и о чем хочется сказать на следующем занятии.

Особенностью описанной программы практикума является большое количество в ней парных и групповых упражнений. В них воспитатели должны работать в парах-тройках, небольшими группами и иногда полной группой одновременно. Такие групповые упражнения, направленные на невербальное взаимодействие с партнером, эмоциональные переживания контакта с ним, принятие и доверие, открытое выражение чувств и мыслей, требуют пристального внимания педагога-психолога. В процессе их выполнения иногда происходит осознание бессознательного языка тела, эмоциональное переживание прошлого или текущего опыта, и владение этим языком, этим

новым опытом помогает воспитателю понять себя самого и окружающих и открыть для себя возможность изменить что-то в собственной жизни. Рекомендуется обращать внимание на состояние каждого участника группы во время выполнения таких упражнений, потому что индивидуальные состояния воспитателей могут ускользать от педагога-психолога из-за необходимости распределять внимание на всех. В таких упражнениях особенно важно подводить итоги и обсуждать результаты самым тщательным образом, наблюдая за реакциями участников и стремясь не допустить невысказанных отрицательных эмоций или не отработанных ситуаций неуспеха.

Коммуникативная игра является важнейшим методом в данной программе. Коммуникативные игры классифицируются в соответствии с той функцией, которую они выполняют в развитии субъективного благополучия воспитателей: 1) игры – пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоциональное принятие себя, 2) игры-зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения и навыков принятия другого, социальной внимательности, 3) тактильные игры – игротерапия, игротренинги (игротерапия – процесс взаимодействия посредством игры, в котором на глубинном ценностном уровне происходит укрепление «Я», успешное моделирование настоящего и будущего). Играя с воспитателями в коммуникативные игры, педагог-психолог оказывает практическую помощь в их социальной адаптации; развиваются средства невербальной коммуникации (мимика, пантомима, жестикуляция), создается позитивное отношение к себе и развивается способность управлять собой, развиваются умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации, также развиваются умения определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи, формируется доверительное отношение друг к другу. Педагог-психолог на всем протяжении программы должен подчеркивать, что возникающие эффекты всегда положительны, даже если воспитателям-участникам на каком-то этапе трудно, неприятно. Даже если так и не получилось развить самопринятия в программе, все равно каждый сделал несколько шагов в направлении самопринятия, в чем-то изменился к лучшему и приобрел ценный опыт психологической работы в группе. В высшей степени желательно, чтобы педагог-психолог сказал воспитателям по окончании программы, что желающие могут обратиться к нему за индивидуальной консультацией, а затем провел такие консультации по запросам участников, когда программа будет уже окончена.

Важен арт-терапевтический компонент программы: он не является в ней основным, «встроен» в тренинговый формат и служит частично для самовыражения участников, частично для осознания каких-то личностных черт или трудностей. Педагог-психологу важно по максимуму использовать ресурсный аспект арт-терапии в рамках программы: постараться показать важность самого процесса рисования, снять ориентацию на «красивость»

рисунков и сориентировать на внимание к содержанию и психологически важным деталям. В арт-терапии особенно важно подчеркивать и поощрять любые проявления самовыражения.

В программе практикума в рамках большинства занятий предусмотрена информационная часть (информирование). В тексте занятий приведены короткие текстовые справки или рисунки-схемы, которые могут пригодиться педагог-психологу при проведении информирования, однако эти справки и рисунки приведены лишь для примера, ничто не мешает педагог-психологу найти и использовать в случае необходимости любой другой материал, который он считает подходящим для выполнения задач занятия. При этом важно сохранять легкость подачи материала при информировании, не превращать информационную часть занятий в скучные лекции с односторонней монологической подачей. Шуточные схемы, жизненные примеры, веселые аналогии и метафоры помогут органично включить информирование в тренинговый формат, повысить интерес к занятиям у воспитателей – за этим педагогу-психологу нужно пристально следить.

Если педагог-психолог ведет в дошкольном образовательном учреждении системную работу с воспитателями, то важным результатом описанной программы практикума может быть определение направлений дальнейшей работы с воспитателями, например, создание отдельной программы на преодоление стресса или преодоление симптомов эмоционального выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогу-психологу необходимо работать с воспитателями в детском саду, чтобы совместно создавать благоприятные условия для педагого-психологического здоровья и развития детей, а также для того, чтобы обеспечить более эффективное решение проблем, возникающих в группах. Педагог-психолог помогает воспитателям лучше понимать поведение детей, развивать индивидуальный подход и использовать коррекционные методики. Воспитатель, в свою очередь, предоставляет психологу ценную информацию о повседневной жизни и поведении ребенка, которая помогает педагогу-психологу определить приоритетные направления работы. Таково классическое взаимодействие педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения с воспитателями, когда дело касается психологического сопровождения воспитанников детских садов.

Однако педагоги-психологи часто забывают, что воспитатели тоже являются субъектами образовательной деятельности в детских садах и тоже нуждаются в психологическом сопровождении для решения разнообразных коррекционных, психопрофилактических и развивающих задач. Разнообразные типовые психологические трудности воспитателей, например, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс и прочие, часто воспринимаются как точечные проблемы вне контекста целостного развития личности. Такое восприятие ошибочно, ведь воспитатель функционирует как целостное существо, как единая личность, так что, имея трудности на работе, он будет менее удовлетворен жизнью и менее счастлив в целом. В этой связи нужно осуществлять психологическое сопровождение воспитателей с ориентацией не на точечные проблемы, а на целостное субъективное благополучие.

Вариант программы такого сопровождения представлен в настоящем практикуме: в нем предлагается пятнадцать последовательных занятий, в которых шаг за шагом осуществляется целенаправленное развитие субъективного благополучия и психологической безопасности воспитателей. При углублении в проблему субъективного благополучия станет понятно, что явление это весьма широкое и вряд ли можно воздействовать на него напрямую – скорее субъективное благополучие повышается, когда мы повышаем личностную адаптивность, автономность, самопринятие, улучшаем отношения человека с непосредственным окружением, окрашиваем взгляд на мир более позитивными красками. Именно поэтому содержательно программа направлена на решение разных задач, а в совокупности они дают повышение субъективного благополучия.

Удачным вариантом использования данной программы можно считать и ее модифицирование под нужды и задачи конкретных групп педагогов. Так, например, в ситуации, когда воспитатели конкретного детского сада в большей степени нуждаются в преодолении социальных страхов и повышении

коммуникативной компетентности, целесообразно увеличить соответствующий раздел программы, проведя несколько занятий с ними с фокусом на коммуникацию. Опытный педагог-психолог дошкольного образовательного учреждения относительно легко сможет использовать предлагаемый практикум не только как самостоятельный методический продукт, но и как исходный базис для собственных разработок, отвечающих нуждам конкретного педагогического коллектива.

В случае, когда конкретная группа воспитателей вполне благополучна и не имеет явных проблем, данная программа также может быть реализована, ведь субъективное благополучие представляет собой не точку, а континуум, в котором возможно движение вверх даже при отсутствии дефицита в исходной точке. В этом смысле предлагаемый практикум обладает не только непосредственным развивающим и частично коррекционным, но и существенным ресурсным потенциалом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Благополучие в образовании: современные исследования: сб. научных ст. / науч. ред. Т.Н. Канонир, А.И. Савенков ; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – Москва : НИУ ВШЭ. – 2024. – 240 с.
2. Волкова, Е.Н., Исаева, О.М., Корниенко, Д.С., Семенов, Ю.И. Психологическое благополучие воспитателей дошкольных образовательных учреждений России. // Психологическая наука и образование. – 2023. – 28(3). С. 85-100.
3. Гарифулина, Э.Ш., Ипатов А.А. Опрос детей как обязательный элемент формирования индекса детского благополучия. // Психологическая наука и образование. – 2021. – № 26 (6). – С. 139-148.
4. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития / Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина и др. – Москва : Линка-Пресс. – 2006. – С. 25-26.
5. Дробышева, Е.В., Лунина, М.С. Детская психология в работе воспитателя // Совушка. – 2021. – N1(23). URL: <https://kssovushka.ru/zhurnal/23/> (дата обращения: 17.10.2025).
6. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград : Учитель, 2009. – 218 с.
7. Калабихина, И.Е., Казбекова, З.Г. Методология построения индексов детского благополучия для мониторинга положения детей в рамках реализации Десятилетия детства в России // Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – № 88. – С. 52-78.
8. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 224 с.
9. Практикум по профессиональной коммуникации педагогов: рекомендации, игры, тренинги / авт.-сост. О.М. Ельцова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 215 с.
10. Психологическая компетентность педагога: тренинговые занятия для повышения успешности педагогического общения: учебно-методическое пособие / авт.-сост. И.С. Арон. – Йошкар-Ола : ГБОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования», 2012. – 132 с.
11. Телицына, А.Ю. Оценка детского благополучия: Международный и российский опыт в рамках теории новой социологии детства // Социальные науки и детство. – 2022. – № 3 (2). – С. 120-131.
12. Харламенкова, Н.Е., Тарабрина, Н.В., Быховец, Ю.В., Ворона, О.А., Казымова, Н.Н., Дымова, Е.Н., Шаталова, Н.Е. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 263 с.
13. Шитова, Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Выпуск 1. – Волгоград : Учитель, 2015. – 120 с.

**Психодиагностические методики
для оценки эффективности программы работы с воспитателями**

**«Шкала психологического благополучия»
(адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко)**

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Вам необходимо согласиться или не согласиться с данными утверждениями. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением, используя следующую шкалу:

- полностью не согласен
- скорее не согласен
- кое в чем не согласен
- кое в чем согласен
- скорее согласен
- полностью согласен

№	Утверждения	Степень согласия					
		1	2	3	4	5	6
1.	Многие люди считают меня любящим и заботливым	1	2	3	4	5	6
2.	Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим	1	2	3	4	5	6
3.	Вообще, я считаю, что сам несу ответственность за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4.	Я не заинтересован в деятельности, которая расширяет мой кругозор	1	2	3	4	5	6
5.	Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал в прошлом и что надеюсь сделать в будущем	1	2	3	4	5	6
6.	Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось	1	2	3	4	5	6
7.	Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным	1	2	3	4	5	6
8.	Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению других	1	2	3	4	5	6
9.	Потребности повседневной жизни часто нервируют меня	1	2	3	4	5	6
10.	Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени	1	2	3	4	5	6
11.	Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем	1	2	3	4	5	6
12.	В общем, я часто чувствую уверенность и положительное отношение к себе	1	2	3	4	5	6

13.	Я часто чувствую себя одиноким из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями	1	2	3	4	5	6
14.	Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие	1	2	3	4	5	6
15.	Я не очень хорошо соответствую людям, окружающим меня, и обществу	1	2	3	4	5	6
16.	Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового	1	2	3	4	5	6
17.	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы	1	2	3	4	5	6
18.	Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19.	Я испытываю удовольствие от общения с членами семьи или друзьями	1	2	3	4	5	6
20.	Я склонен беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне	1	2	3	4	5	6
21.	Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей	1	2	3	4	5	6
22.	Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает	1	2	3	4	5	6
23.	У меня есть чувство направленности, цели в жизни	1	2	3	4	5	6
24.	Была бы возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25.	Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах	1	2	3	4	5	6
26.	Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27.	Я часто чувствую себя заваленным различными обязанностями	1	2	3	4	5	6
28.	Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире	1	2	3	4	5	6
29.	Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной	1	2	3	4	5	6
30.	Мне нравится большая часть моих качеств	1	2	3	4	5	6
31.	Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.	1	2	3	4	5	6
32.	Я склонен поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями	1	2	3	4	5	6
33.	Если бы я был недоволен своей жизненной ситуацией, я бы предпринял эффективные шаги, чтобы ее изменить	1	2	3	4	5	6
34.	Если подумать, я не достиг большего как личность за последние несколько лет	1	2	3	4	5	6
35.	Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни	1	2	3	4	5	6
36.	В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно	1	2	3	4	5	6

37.	Я думаю, что получаю много от своих друзей	1	2	3	4	5	6
38.	Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать	1	2	3	4	5	6
39.	Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах	1	2	3	4	5	6
40.	С моей точки зрения, люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие	1	2	3	4	5	6
41.	Я привык ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42.	Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни	1	2	3	4	5	6
43.	Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44.	Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному со своими принципами	1	2	3	4	5	6
45.	Я испытываю стресс из-за того, что не могу справиться со всеми делами, которые я вынужден делать каждый день	1	2	3	4	5	6
46.	Со временем я обрел большее понимание в жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком	1	2	3	4	5	6
47.	Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь	1	2	3	4	5	6
48.	По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу	1	2	3	4	5	6
49.	Люди назвали бы меня человеком, готовым уделять время другим	1	2	3	4	5	6
50.	Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общемнению	1	2	3	4	5	6
51.	Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мог справляться со всем, что должно быть сделано	1	2	3	4	5	6
52.	Мне кажется, что я стал значительно более развитым как личность с течением времени	1	2	3	4	5	6
53.	Я – человек, активно выполняющий намеченные мною планы	1	2	3	4	5	6
54.	Я завидую тому, как живут многие люди	1	2	3	4	5	6
55.	У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими	1	2	3	4	5	6
56.	Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам	1	2	3	4	5	6
57.	Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь	1	2	3	4	5	6
58.	Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий	1	2	3	4	5	6

59.	Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям	1	2	3	4	5	6
60.	Мое отношение к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей	1	2	3	4	5	6
61.	Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело доходит до дружбы	1	2	3	4	5	6
62.	Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ним	1	2	3	4	5	6
63.	Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия, так как я никогда не выполняю до конца все, что запланировал	1	2	3	4	5	6
64.	Для меня жизнь – это непрерывный процесс обучения, перемен и роста	1	2	3	4	5	6
65.	Иногда мне кажется, что я сделал все, что нужно было в моей жизни.	1	2	3	4	5	6
66.	Много дней я просыпаюсь удрученный мыслями о том, как прожил свою жизнь	1	2	3	4	5	6
67.	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68.	Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.	1	2	3	4	5	6
69.	Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными	1	2	3	4	5	6
70.	Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрелеют» с годами	1	2	3	4	5	6
71.	Мои цели в жизни являются для меня больше источником удовлетворения, чем разочарования	1	2	3	4	5	6
72.	В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не хотел ничего менять	1	2	3	4	5	6
73.	Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими	1	2	3	4	5	6
74.	Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни	1	2	3	4	5	6
75.	Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устроило	1	2	3	4	5	6
76.	Я давным-давно перестал пытаться изменить что-нибудь в своей жизни	1	2	3	4	5	6
77.	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6
78.	Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь	1	2	3	4	5	6
79.	Мои друзья и я соперничаем проблемам друг друга	1	2	3	4	5	6
80.	Я сужу о себе по тому, что считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие	1	2	3	4	5	6
81.	Я сумел создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям	1	2	3	4	5	6

82.	Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь	1	2	3	4	5	6
83.	В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь немного стоит	1	2	3	4	5	6
84.	У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более чем достаточно	1	2	3	4	5	6

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности: 0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия; 324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия; 354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия.

Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия

- **Шкала «Положительные отношения с другими».** Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».** Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями. Респондент с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».** Высокий балл: респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».** Респондент с наибольшим баллом – обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализующимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом – осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».** Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые явля-

ются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь. Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».** Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое. Респондент с наименьшим баллом – недоволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Нормативные значения показателей теста психологического благополучия

Шкала	Мужчины				Женщины			
	20-35 лет		35-55 лет		20-35 лет		35-55 лет	
	сред- нее	стандартное отклонение	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

Шкала субъективного благополучия (Г. Перуэ-Бадю, адаптация М. В. Соколовой)

Шкала субъективного благополучия – адаптированный М. В. Соколовой вариант опросника, разработанного Г. Перуэ-Бадю (G. Perrudet-Badoux), представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия. Методика оценивает качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Дифференцировка пунктов по шести кластерам позволяет проводить наряду с количественным качественным анализом ответов испытуемого. Шкала требует минимального времени для проведения и обработки и может применяться в различных ситуациях как с практическими, так и с исследовательскими целями. Преимуществами данной методики являются ее краткость и скрининговый характер получаемой информации, что позволяет наметить направления дальнейшего исследования личности испытуемого.

Процедура проведения и обработки данных

Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибалльной шкале, где «1» означает «полностью согласен», «7» – «полностью не согласен», промежуточные баллы имеют соответствующие значения. Некоторые пункты являются «прямыми», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 1 балл, при ответе «2» – 2 балла и т. д. Другие пункты являются «обратными», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 7 баллов, при ответе «2» – 6 баллов и т. д. Сумма баллов по всем пунктам составляет итоговый балл по тесту. Итоговый балл является показателем наличия и глубины эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты исследователь может найти зоны особого напряжения или конфликта.

Текст опросника субъективного благополучия

Инструкция. Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 – полностью согласен;
- 2 – согласен;
- 3 – более или менее согласен;
- 4 – затрудняюсь ответить;
- 5 – более или менее не согласен;
- 6 – не согласен;
- 7 – полностью не согласен.

1. В последнее время я был в хорошем настроении.
2. Моя работа давит на меня.
3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.
4. В последнее время я хорошо сплю.
5. Я редко скучаю в моей повседневной деятельности.
6. Я часто чувствую себя одиноким.
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями.
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.
10. Утром мне трудно вставать и работать.
11. Я оптимист в отношении будущего.
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.
13. Мне нравится моя повседневная деятельность.
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.
17. В последнее время я был очень рассеян.

Ключи к шкале субъективного благополучия

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15. «Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер): 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17. Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Интерпретация шкалы субъективного благополучия

Сырой балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

Средние оценки (4-7 стенов) свидетельствуют о низкой выраженности качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8-9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности; они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешены, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (2-3 стенов), говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ (1 стенов) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

Модифицированная для детских садов анкета Баяевой И.А. ВАРИАНТ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Уважаемый коллега! Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды детского сада. Исследование проводится анонимно с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса. Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Как вы думаете, требует ли работа в вашем детском саду постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените свою работу от 1 до 9.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. Собираетесь ли вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Помогает ли ваша работа развитию ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы представилась возможность, хотели бы вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у вас работа, которую вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее

7. Из перечисленных ниже характеристик среды детского сада выберите только пять наиболее важных с вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените их по 5-балльной системе.

Характеристики среды детского сада	В какой степени вы удовлетворены каждой из выбранных вами характеристик				
	В очень большой степени	В большой степени	Средне	В небольшой степени	Совсем нет
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с воспитателями					
2. Взаимоотношения с воспитанниками					
3. Взаимоотношения с родителями					
4. Эмоциональный комфорт					
5. Возможность высказать свою точку зрения					
6. Уважительное отношение к себе					
7. Сохранение личного достоинства					
8. Возможность обратиться за помощью					
9. Возможность проявлять инициативу, активность					
10. Учет личных проблем и затруднений					
11. Внимание к просьбам и предложениям					
12. Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли вы свою работу интересной, увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным вы чувствуете себя в детском саду от:

	Полностью не защищен	Скорее незащи- щен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
2. От оскорбления:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
3. От высмеивания:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
4. Угроз:					
А) воспитанников					
Б) коллег					
В) администрации					
Г) родителей					
5. От обидного обзывания:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
6. От принуждения делать что-либо против вашего желания:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
7. От игнорирования:					
А) воспитанниками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
Г) родителями					
8. От недоброжелательного отношения:					
А) воспитанников					
Б) коллег					
В) администрации					
Г) родителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

11. Каждый коллектив, хотя он и состоит из разных людей, имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором вы работаете.

1) Работать нужно так, как работают в нашем коллективе	2) Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе	3) Меня мало волнует, как работают в нашем коллективе
--	--	---

Несколько вопросов о вас самих:

Ваш пол: мужской женский

Ваш возраст (полных лет): _____

Ваш педагогический стаж _____

Авторская анкета оценки результатов эффективности программы развития субъективного благополучия воспитателей Е. Г. Щукиной

1. Какие мысли были у вас о программе развития субъективного благополучия воспитателей до того, как Вы начали в ней участвовать? _____

2. Насколько благополучной личностью вы себя чувствовали до программы в психологическом плане? _____

3. Что мешало вашему полному психологическому благополучию до программы? Назовите именно внутренние психологические причины.

4. Опишите общими словами результаты программы лично для вас.

5. Насколько благополучной личностью вы чувствуете себя сейчас в психологическом плане? _____

6. Какую роль в положительных изменениях в рамках программы сыграл для вас психолог? _____

7. Что вы считаете самым ценным результатом программы? _____

8. Что было самым неприятным в рамках программы с точки зрения мыслей и переживаний? _____

9. Что было самым приятным в рамках программы с точки зрения мыслей и переживаний? _____

10. Какую роль в тех изменениях, которые с вами произошли, сыграла группа ваших коллег? _____

11. Какой вид упражнений вам понравился больше всего в рамках программы и почему? _____

12. Что было для вас самым трудным в программе? _____

13. Если бы вы могли сами что-то изменить в программе, что бы это было? _____

14. Кому из своих коллег, участвовавших в программе, вы хотели бы помочь и почему? _____

15. Как изменилось в результате программы ваше ощущение психологической безопасности? _____

16. Если бы вы могли от лица психолога пожелать себе благополучия в будущей жизни, то какими словами вы бы это сделали? _____

Спасибо за участие и за откровенность!

Вариант дневника воспитателя, участвующего в программе

Номер занятия	Дата занятия	Что я узнал / понял на занятии?	Что я почувствовал на занятии?		Что не получалось на занятии и почему?	Насколько я субъективно благополучен? 1-10
			Положительное	Отрицательное		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						