

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
На территории Ивнянского района Белгородской области

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета МБУ «Центр психолого-  
педагогической, медицинской  
и социальной помощи»  
от «10» января 2022 г.  
Протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ «Центр психолого-  
педагогической, медицинской  
и социальной помощи»  
Ю.А. Акулич  
Приказ от 10.01.2022 г. № 5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
профилактической направленности:

**«Коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов  
«Перезагрузка»»**

Категория: педагоги образовательных учреждений  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**

Акулич Ю.А., директор, педагог-психолог  
МБУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

Ивня, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация программы «Коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов «Перезагрузка».....	3
Пояснительная записка .....	4
Тематическое планирование	8
Приложение 1. Конспекты занятий	15
Приложение 2. Конкурс по развитию корпоративной культуры «Творчество без границ» .....	41
Приложение 3. Методическое пособие «Профилактика профессионального выгорания у педагогов «Перезагрузка» .....	45
Список используемой литературы .....	68

## **Аннотация программы «Коррекция и профилактика эмоционального выгорания педагогов «Перезагрузка»»**

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Переход современной школы на личностно-ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Одной из задач психологической службы является оказание психологической профилактической помощи педагогам с целью предупреждения у них эмоционального выгорания, которое является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы, его возможности диагностировать на разных стадиях. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

## Пояснительная записка

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия учитель относится к разряду стрессогенных, требующих от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

### **Цель программы:**

- создание условий, способствующих профилактике эмоционального выгорания;
- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

### **Задачи программы:**

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
4. Способствование сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижение уровня конфликтности, агрессивности;
5. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

### **Принципы работы:**

- «Здесь и сейчас»;
- Искренность и открытость.
- Принцип «Я».
- Активность. Творчество.
- Конфиденциальность.

**Сроки реализации программы:** данная программа реализуется в течение десяти тренинговых занятий с группой наполняемостью 10-15 человек, а также в программе предусмотрено проведение 2 практико-ориентированных семинаров, 1 конкурса по развитию корпоративной культуры «Творчество без границ».

**Условия проведения:** занятия проводятся на базе МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Ивнянского района в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что

способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

**Материально-техническое оснащение:** просторное помещение; столы и стулья из расчета на группу; музыкальная колонка и аудиозаписи, ноутбук, интерактивная доска; бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

**Участники программы:** педагоги образовательных учреждений Ивнянского района.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе;
- сформируется желание у педагогов использовать психологические знания в работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии;
- снизится риск эмоционального выгорания среди педагогов Ивнянского района.

**Структура занятий:** в плане каждого занятия предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.
3. Заключительная часть.

**Используемые методы и методики.**

1. Психологическая диагностика.
2. Метод наблюдения.
3. Дискуссии - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
4. Психологическое просвещение – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.
5. Мозговой штурм - оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных.
6. Игровые методы – методы психологической подготовки, включающие деловые игры.
7. Арт-терапевтические методы – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
8. Релаксационные техники, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию.
9. Психогимнастические упражнения – в ходе которых, участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

### **Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы:**

- кадровые;
- материально- технические ресурсы;
- информационно - методические ресурсы;
- наглядные материалы.

### **Контроль и управление реализацией программы:**

Функционирование программы обусловлено четко выстроенной системой управления программой, в соответствии с которой осуществляется контроль за реализацией программных мероприятий. Контроль проводится на всех этапах реализации Программы.

### **Направления контроля:**

- предварительный контроль - осуществляется на подготовительном этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы.
- текущий контроль – проводится ежеквартально весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.
- итоговый контроль - проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности.

### **Критерии оценки эффективности реализации Программы**

<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Критерии оценки</b>	
	<b>качественные</b>	<b>количественные</b>
Определить уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов Ивнянского района с помощью диагностического исследования.	Проведение диагностического обследования методом тестирования, анкетирования, интервью.	Провести диагностическое обследование 1/3 доли педагогов от общего количества.
Педагоги района повысят свои знания о синдроме эмоционального выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики.	Разработка и распространение методического пособия, буклетов, памяток, информационных листов о синдроме эмоционального выгорания.	Количество выпущенных буклетов, памяток и информационных листов, методического пособия.
Показать психологические техники и приемы в ходе мероприятий по профилактики эмоционального выгорания с сотрудниками учреждения, в результате чего они обучатся способам эффективной саморегуляции в эмоционально-	Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания.	Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным.

напряженных ситуациях.		
Повысится уровень психологических знаний и навыков педагогов района, сформируется желание использовать их в работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии.	Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания, проведение конкурса.	Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным.
Снизится риск эмоционального выгорания среди педагогов Ивнянского района.	Проведения мониторинга, анализа проведенных мероприятий.	Риск эмоционального выгорания среди педагогов снизится на 15%.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Цель	Содержание	Кол-во часов
1.	Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов-«Самодиагностика профессионального выгорания»	Познакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», их причинами, стадиями, способами профилактики; провести входную диагностику.	<p>I. Приветствие присутствующих. Упражнение «Поза Наполеона»</p> <p>II. Теоретическая часть: -определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания; -симптомы профессионального выгорания; -тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс-методика Н.Е. Водопьяновой); -профилактика профессионального выгорания</p> <p>III. Практическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Баланс реальный и желательный»;</li> <li>• Экспресс-тест «Выбор»;</li> </ul> <p>- приемы саморегуляции; - упражнения; Профилактика профессионального выгорания?</p> <p>IV. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. Домашнее задание – выполнить методики.</p>	2
2.	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»	Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность	<p>I. Введение в занятие. Лекция на тему.</p> <p>II. Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Кто я?»</li> </ul>	1



		профессиональной деятельности педагога.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Личный герб и девиз».</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
3.	Тренинг по повышению самооценки «Время для себя»	Определение и анализ уровня самооценки, освоение приемов самодиагностики, самораскрытия; Развитие умения вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Самооценка как важнейшая составляющая личности». II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Я в лучах солнца»</li> <li>Упражнение «Самохвальство»</li> <li>Упражнение «Уверенность»</li> <li>Упражнение «Уровень счастья»</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	1
4.	Тренинг «Тайм-менеджмент»	Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	I. Введение в занятие. Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент». II. Практическая часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Поглотители и ловушки времени»</li> <li>Упражнение «Смятая бумага»</li> <li>Упражнение «Приоритеты»</li> </ul> III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.	1
5.	Тренинг «Как справиться со стрессом»	Создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в случаях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятие	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Что такое тревожность, стресс. Физиологическая сторона тревожности». II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Кричалки-</li> </ul>	1

		тревожность и стресс, обучить навыкам саморегуляции.	шепталки-молчалки» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Зеваки»</li> <li>• Упражнение «Ёжик»</li> <li>• Упражнение «Бумажные мячики»</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
6.	Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Найди свое спокойствие»	Снять эмоциональное напряжение, агрессию, тревожность, враждебность и стресс, принятие себя. Повысить стрессоустойчивость.	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Стрессовые ситуации. Какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять». II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Тело и настроение»</li> <li>• Упражнение «Улыбка фараона»</li> <li>• Притча «О бабочке»</li> <li>• Упражнение «Чему Я научился»</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	1
7.	Тренинг «В мире эмоций»	Снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.	I. Введение в занятие. Лекция на тему: «Снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности». II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Приветствие»</li> <li>• Упражнение «Невербальное общение»</li> <li>• Притча «Два барана»</li> <li>• Упражнение «Вежливый сосед»</li> <li>• Упражнение «Пара ласковых»</li> </ul>	1

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Достань звезду»</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	
8.	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	I. Введение в занятие. <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Приветствие»</li> <li>Процедура «Эмоциональная диагностика»</li> <li>Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый»</li> </ul> II. Основная часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Рисунок Я»</li> <li>Упражнение «Я – звезда»</li> </ul> III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.         IV. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».	1
9.	Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе»	Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.	I. Введение в занятие. Лекция на тему.         II. Практическая часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Паутина»</li> <li>Упражнение «Имена-качества»</li> <li>Упражнение «Я учусь у тебя»</li> <li>Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»</li> <li>Упражнение «Лестница»</li> <li>Упражнение «Звуковая гимнастика»</li> </ul> III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.	1

10.	Тренинг для педагогов «Люби себя»	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья	<p>I. Введение Мини-лекция о профессиональном выгорании.</p> <p>II. Практическая часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Лимон»</li> <li>• Упражнение «Ластик»</li> <li>• Упражнение «Моечная машина»</li> <li>• Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»</li> <li>• Упражнение «Пять добрых слов»</li> <li>• Повторное тестирование по методикам.</li> </ul> <p>III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Притча о колодце</li> <li>• 2) Упражнение обратная связь «Мишень»</li> </ul>	1
11.	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	<p>I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему.</p> <p>II. Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Молчанка»</li> <li>• Упражнение «Слепое слушание»</li> <li>• Упражнение «Гвалп»</li> <li>• Упражнение «Активное слушание»</li> <li>• Техники ведения беседы.</li> </ul> <p>III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.</p>	1
12.	Проведение конкурса по развитию корпоративной культуры «Творчество без	В целях стимулирование преподавательской и воспитательной деятельности	Лучшая мультимедийная презентация опыта работы: <b>«Проектная деятельность»</b>	

	<p>границ».</p>	<p>учителей, повышения уровня профессионального мастерства, реализации творческого потенциала педагогических работников, выявления лучшего опыта, содействующего повышению эффективности деятельности педагогических работников Ивнянского района Белгородской области.          Задачами Конкурса являются:          -создание условий для самореализации педагогов, раскрытия их творческого потенциала;          -выявление талантливых педагогов их поддержка и поощрение;          -распространение передового опыта работы педагогических работников образовательных организаций;          -развитие инновационных форм взаимодействия педагогических работников с другими участниками образовательного процесса.</p>	<p>(Презентация, раскрывающая проект педагога).  <b>«Родительское собрание»</b>          (Презентация для родительского собрания, круглого стола, консультации и пр., используемая в работе с родителями).  <b>«Открытое мероприятие»</b>          (Презентации для открытых мероприятий, праздников, досугов; приуроченных к праздничным датам).  <b>«Презентация – игра/викторина»</b>          (Презентация для детей, состоящая из викторины/игры/олимпиады/конкурса).  <b>«Коррекционно-развивающее занятие»</b> (Презентация занятия для детей с ОВЗ и инвалидностью).</p>	
13.	<p>Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Арт-терапевтические техники в проблеме эмоционального выгорания»</p>	<p>Развитие навыков саморегуляции психических навыков у педагогов для самостоятельного и сознательного создания в себе оптимальной «внутренней атмосферы» для эффективного</p>	<p>Приветствие присутствующих.          II. Теоретическая часть:          -Выходное тестирование «Профессиональное выгорание»          -профилактика профессионального выгорания          III. Практическая часть</p>	2

		функционирования.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Упражнение «Моё настроение»;</li><li>• Упражнение «Силуэт»;</li><li>• Упражнение «Оттиск страха»</li></ul> Групповой рисунок в технике «Эбру» IV. Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь.	
--	--	-------------------	--	--

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Самодиагностика профессионального выгорания»

**Цель:** познакомить с понятиями «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», их причинами, стадиями, способами профилактики; провести входную диагностику.

**Форма организации мероприятия:** семинар-практикум с элементами тренинга.

**Наглядный и раздаточный материал:** презентация, бланки для работы, цветные карандаши, фломастеры, листы цветной бумаги, распечатки методики В.В. Бойко.

**Участники мероприятия:** педагоги.

#### I. Приветствие присутствующих.

Педагог-психолог предлагает участникам пожелать себе что-нибудь как специалисту на ближайшие 5 лет (пожелание записывается на бланке). Работу предлагается начать с того, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональная и личная составляющие.

#### *Упражнение «Поза Наполеона»*

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

#### II. Теоретическая часть:

- определение, стадии, факторы и компоненты профессионального выгорания;
- симптомы профессионального выгорания;
- тестирование «Профессиональное выгорание» (экспресс-методика Н.Е. Водопьяновой);
- профилактика профессионального выгорания

#### III. Практическая часть

#### *Упражнение «Баланс реальный и желательный»*

Педагогам предлагается поработать с изображениями кругов:

- в первом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);
- во втором – их идеальное соотношение.

*Обсуждение:* Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? К каким последствиям эти разногласия могут привести?

- Экспресс- тест «Выбор»;
- приемы саморегуляции;
- упражнения;

Профилактика профессионального выгорания?

**IV. Заключительная часть.** Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

Домашнее задание: педагогам предлагается ответить на вопросы опросника выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач. Результаты диагностики позволят наметить пути индивидуальной консультативной работы педагога-психолога с педагогами.

## **Занятие № 1.**

### **Тренинг «Самооценка и уровень притязаний»**

Цель: Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему.

II. Практическая часть:

#### *Упражнение «Кто я?»*

Цель: формирование самопринятия, понимания себя, своего внутреннего ребенка; изменение установок и стереотипов поведения.

Оборудование: мяч, музыкальное сопровождение, чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши (фломастеры).

**Инструкция.** *Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и напротив каждой цифры дайте ответ на один и тот же вопрос: «Кто я?», то есть одним словом обозначьте свои социальные роли. Постарайтесь быть искренними, откровенными, учитывайте свои интересы, положительные и отрицательные качества.*

Обратить внимание на то, какую роль ставят участники на первые позиции, что свидетельствует об осознании их значимости. *Чаще всего это «отец», «муж», «жена», «мать» и т.д.*

#### *Упражнение «Личный герб и девиз»*

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься сформулировать, описать и представить другим главные стержни свои; мировоззренческих позиций.

Упражнение начинается с выполнения известной методики «Кто я?» (инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

**Комментарий:** Этот этап упражнения сам по себе имеет важный психологический эффект - люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления, и всегда открывают нечто новое.

Сразу по завершении процедуры знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу упражнения.



«Только что вы увидели, как велико разнообразие способов ответить на этот емкий вопрос «Кто я?». Кто-то в первых пунктах просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду – «гомо сапиенс», «человек» и подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики – «студент», «начальник», «учитель», «мать». Кто-то подчеркивает наиболее ценимые в себе качества – «интеллектуал», «добрая душа». Первые три ответа, пожалуй, и представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте и поработаем пока с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и других, что же представляет наш Я-образ в первом приближении.

Итак, подчеркните первые три ваших ответа на вопрос «Кто я?». Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны - каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно - известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание - к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики».

Комментарий: вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трех пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу упражнения, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы в жизни.

«Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам, наверное, покажется неожиданным. Есть ли среди нас люди, в жилах которых течет дворянская кровь древних родов?»

Комментарий: Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальнейшей работой. Может оказаться, что в группе в самом деле обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

«Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатым и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы, и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче: кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

Левая часть - мои главные достижения в жизни. Средняя - то, как я себя воспринимаю.

Правая часть - моя главная цель в жизни. Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.»

Комментарий:

*На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.*

«А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий для членов подгруппы символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб - достаточно указать один общий для вас символ.»

Комментарий: *Последняя оговорка - символ, а не герб - важна потому, что часто бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его чисти (достижения, представление о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба вовсе не исключается. Это задание более трудное, но не менее выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую ступень абстрагирования от конкретики символов каждого отдельного участника. Например, достижение одного - высшее образование, а другого - овладение английским языком, могут быть синтезированы в качестве такого достижения, как получение системы знаний или победа над ленью.*

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

Итоговый комментарий. *После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.*

*Следует особое внимание уделить таким вопросам.*

*Где профессиональное в девизе и гербе?*

*Если в гербе использовалась профессия, то почему, и если нет, то почему?*

*Можно ли девиз этой группы использовать как девиз специалиста?*

*Как влияет такой девиз на работу?*

*Как личное влияет на профессиональное и наоборот.*

## Занятие № 2.

### Тренинг по повышению самооценки «Время для себя»

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Самооценка как важнейшая составляющая личности».

II. Практическая часть:

#### *Упражнение «Я в лучах солнца»*

Попробуйте на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

#### *Упражнение «Самохвальство»*

*Инструкция.* Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например.

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу.
- Вовремя пришел на работу.
- Сварил коллеге кофе.
- Выполнил...
- Завершил работу над...
- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день. После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

#### *Упражнение «Уверенность»*

Инструкция после выполнения упражнения. Посмотрите еще раз внимательно на свои записи и попробуйте оценить, каким страхам вы подвержены в большей степени.

Затем ведущий предлагает другой вариант выражения отношения к подобным утверждениям (необходимо мысленно повторить их вслед за ведущим):

1. Я уверена: в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.
2. Я абсолютно уверена: всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что: я делаю (на вкус и цвет товарищей нет).
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня. Я действительно несовершенна. Критика полезна.

Конечно! Всякий раз, перебивая кого – то, я высываюсь.

Может быть, он думает, что я нехороша! Конечно, иногда я не такая уж и хозяйственная, и деловая, да и кто-то иногда поступает лучше, чем я. Но я переживу и это.

Итак, он меня бросает. Может быть, он и уйдет, но я переживу и это.

Ведущий в конце делает обобщение: «Данное упражнение помогает менять страхи на спокойное, рациональное отношение к происходящему».

### Упражнение «Уровень счастья»

*Инструкция.* Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

### Занятие № 3.

#### Тренинг «Тайм-менеджмент»

Цель: информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Ход занятия:

I. Введение в занятие.

Мини-лекция на тему: «Тайм-менеджмент».

*Основные понятия:* Тайм-менеджмент. Причины дефицита времени. Правила планирования времени.

II. Практическая часть.

1. Упражнение «Поглотители и ловушки времени»

Задание: Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени.

Заполните таблицу:

Ваш поглотитель времени	Возможные причины потери времени	Меры по устранению

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.

18. Отвлечение (шум).
  19. Затяжные совещания.
  20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
  21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
  22. Болтовня на частные темы.
  23. Излишняя коммуникабельность.
  24. Чрезмерность деловых записей.
  25. Синдром «откладывания».
  26. Желание знать все факты.
  27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
  28. Спешка, нетерпение.
  29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
  30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.
- Обратная связь.

## **2. Упражнение «Смятая бумага»**

Инструкция первому участнику: «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты».

Через 1 мин прервать его.

Пересчитать количество комков газеты в корзине. Вызвать следующего добровольца - «Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты». Обычно забрасывают больше, например, 29 листов.

Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?»

«Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа.

Мораль – третий участник поставил себе цель САМ и достиг ее. Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

## **3. Упражнение «Приоритеты»**

Начните упражнение, сообщив участникам, что они должны вспомнить все, что они делали вчера, в течение всех 24 часов.

Теперь дайте им 10 минут, чтобы подумать о том, что они сделали вчера, и записать. Все, что они записывают, должно составить 24 часа.

После того, как они все запишут, попросите, чтобы они расставили приоритеты по каждому пункту. Например, можно выделить приоритеты «А», «В» или «С». К «А» относятся основные, жизненные цели или наивысшие приоритеты человека. «В» указывает, что этот вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям. «С» указывает на то, что это задание можно на некоторое время отложить или, возможно, не требуется делать в первую очередь. После того, как будет составлен список, спросите, сколько каждый тратит времени на «А» приоритеты. Обсудите важность ежедневной работы над «А» приоритетами, избавляясь от «С» приоритетов.

1. Кто потратил больше всего времени на «С» приоритеты?
2. Кто потратил больше всего времени на «В» приоритеты?
3. Кто потратил больше всего времени на «А» приоритеты?
4. Насколько важна каждая из этих групп?
5. Помогите участникам найти баланс между рабочим и личным временем.
6. Могут ли люди вспомнить все, что они делали вчера? Если нет, то возможно, они не эффективно использовали свое время?

**III. Заключительная часть.** Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

## Занятие № 4.

### Тренинг «Как справиться со стрессом»

Цель: Создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в случаях, вызывающих тревогу и страх; раскрыть понятие тревожности и стресс, обучить навыкам саморегуляции.

#### I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Что такое тревожность, стресс. Физиологическая сторона тревожности».

#### II. Практическая часть:

##### *Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»*

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

##### *Упражнение «Ёжик»*

Упражнение проводится в парах. Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ёжик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

Как вы себя чувствуете?

Какая роль понравилась больше и почему?

Где можно использовать такие прикосновения?

##### *Упражнение «Бумажные мячики»*

Для упражнения понадобятся старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Ведущий говорит участникам:

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды... Теперь пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

#### III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

## Занятие № 5.

### Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Найди свое спокойствие»

**Цель:** Снять эмоциональное напряжения, агрессию, тревожность, враждебность и стресс, принятие себя. Повысить стрессоустойчивость.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Стрессовые ситуации. Какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять».

II. Практическая часть:

#### *Упражнение «Тело и настроение»*

**Цель:** избавление от негативных эмоций.

**Техника проведения:** участники повторяют за психологом упражнение.

**Инструкция:** сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, шире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам?

**Анализ:**

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### *Упражнение «Улыбка фараона»*

**Цель:** повышение устойчивости к стрессу.

**Техника проведения:** психолог совместно учащимися выполняет упражнения на повышение устойчивости к стрессу.

**Инструкция:** в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

**Анализ:**

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

## Притча «О бабочке»

*Цель:* рефлексия.

*Основная мысль:* каждый человек – хозяин своей судьбы.

*Техника проведения:* психолог читает притчу, анализ притчи.

*Инструкция:* в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

(Психолог спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни).

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

*Анализ:*

- Ваши впечатления по проведенному упражнению?
- Что вы можете вынести из этого упражнения?

## Упражнение «Чему Я научился»

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

*Материалы:* лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

*Техника проведения:* предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...



*Инструкция:* сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

*Домашнее задание*

Написать анализ дня тренинга:

- что понравилось;
- что узнали нового;
- какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

## **Занятие № 6.**

### **Тренинг «В мире эмоций»**

Цель: Снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему: «Снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности».

II. Практическая часть:

#### *Упражнение «Приветствие»*

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать с приветствия. Давайте по кругу по очереди поприветствуем друг друга, подчеркивая индивидуальность участника. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### *Упражнение «Невербальное общение»*

Цель: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

*Техника проведения:* психолог совместно учащимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

*Инструкция:* сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем.

После того как предмет возвратится к отправителю, психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

*Анализ:*

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Возникали ли трудности при выполнении задания?
- Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

#### *Притча «Два барана»*

*Цель:* снять невербальную агрессию, предоставить возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

*Техника проведения:* психолог разбивает участников на пары. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

*Инструкция:* сейчас я предлагаю вам проделать упражнение, которое называется «Два барана». Мы разбиваемся на пары. Я читаю фразу, вы после нее упираетесь ладонями и лбами в партнера. Ваша задача противостоять друг другу и не сдвинуться с места.

Начнем: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Можно издавать звуки «Бе-е-е».

*Анализ:*

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### *Упражнение «Вежливый сосед»*

*Цель:* снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме.

*Техника проведения:* психолог предлагает участникам по кругу передавать мяч и назвать друг друга необидными словами. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

*Инструкция:* передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

*Анализ:*

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### *Упражнение «Пара ласковых»*

*Цель:* снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

*Материалы и оборудование:* платок (повязка на глаза).

*Техника проведения:* группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

*Инструкция:* а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

*Анализ:*

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

#### *Упражнение «Достань звезду»*

*Цель:* снятие чувства тревоги, рефлексия.

*Материалы и оборудование:* музыкальный проигрыватель.

*Техника проведения:* участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

*Инструкция:* сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. «Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки.

Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!».

*Анализ:*

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

### **Занятие № 7.**

#### **Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»**

Цель: помочь участникам тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека.

I. Введение в занятие.

#### *Упражнение «Приветствие»*

Цель: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Техника проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Инструкция: сегодняшний день мне бы хотелось начать как обычно с приветствия. Давайте по кругу, по очереди приветствуем, друг друга необычным образом, подчеркивая ту черту характера или поведения, которая вам нравится в этом человеке. Например: «Я рад тебя видеть и мне нравится в тебе...» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

*Анализ:*

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Легко ли было выполнять упражнение?
- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Процедура «Эмоциональная диагностика»

*Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый»*

*Цель:* демонстрация того, как слова и мысли влияют на состояние человека.

### *Процедура проведения*

Ведущий подходит по очереди к каждому участнику тренинга и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку вниз, нажимая на нее сверху. Участник должен удерживать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый». Необходимо попросить участников, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией.

### *Вопросы для обсуждения:*

- В каком случае им было легче удержать руку и почему?
- Как помогали слова управлять рукой?

Выводы: поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать их.

## II. Основная часть.

### *Упражнение «Рисунок Я»*

**Материалы:** карандаши или фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

**Инструкция участникам:** «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

### **Вопросы:**

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?

3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

### *Упражнение «Я – звезда»*

**Процедура:** Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (певица, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

#### **Вопросы:**

- Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
  - Что схожего между Вами и выбранной звездой?
  - Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
  - Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
  - Где было легче, показывать или отгадывать?
- III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.  
IV. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

### **Занятие № 8.**

#### **Тренинг «Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе»**

**Цель:** Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

I. Введение в занятие.

Лекция на тему.

II. Практическая часть:

#### *Упражнение «Паутина»*

Для упражнения потребуется значительное количество веревки. С помощью них между деревьями натягивается «паутина» (внешне похоже). Примерное расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте метра полтора над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра.

Ячейки «паутины» должны быть такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два меньше числа участников.

В начале вся группа находится по одну сторону от «паутины».

Дается задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" на другую сторону, соблюдая ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть по два участника;
- обходить «паутину» по бокам нельзя;
- те участники, которые переправились уже на другую сторону, не могут вернуться, обойдя паутину, чтобы помочь команде;
- нельзя ни в коем случае касаться веревки;

- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с самого начала.

При этом участники могут помогать друг другу на любом этапе. Те, кто переправился, тоже могут помогать, но только со своей стороны (не обходя паутину).

Если все же количество участников оказалось больше допустимого (все ячейки уже были задействованы, снизу и сверху тоже по двое уже пролезли), тогда можно выбрать произвольно некоторую ячейку.

Ведущий на всем протяжении упражнения внимательно следит за безопасностью.

### *Упражнение «Имена-качества»*

*Цель:* обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

*Примечание:* При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

*Обсуждение.*

### *Упражнение «Я учусь у тебя»*

*Цель:* поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

*Обсуждение.*

### *Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»*

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

- Вопросы для обсуждения:

Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?

На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)

Где может пригодиться такой способ организации работы

### *Упражнение «Лестница»*

*Цель:* осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга

раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх? [7].

Ведущий рассказывает притчу участникам.

*Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.*

#### Упражнение «Звуковая гимнастика»

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать  
III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

#### Занятие № 9.

#### Тренинг для педагогов «Люби себя»

**Цель:** обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья.



## Ход занятия:

**I. Введение:** Здравствуйте, дорогие педагоги, я рада сегодня вас видеть на нашей встрече.

Передавайте этот весенний цветок друг другу и скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа».

Я очень рада, что слово работа не вызывает не у кого отрицательных, конфликтных ассоциаций. В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

### **Мини-лекция о профессиональном выгорании.**

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

В области Чувства появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

Возникают Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В области Действия возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому подвержены чаще всего люди от 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

У людей заметно снижается:

- энтузиазм в работе;
- пропадает блеск в глазах;
- нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится проф.непригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит «психоэнергетическая опустошенность» человека.

### ***Что же нужно делать, чтобы не возникло эмоциональное выгорание?***

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

*Притча:*

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в коллективе такую атмосферу, в которой вы будете чувствовать себя комфортно. Ведь вы сами на 100% ответственны за все события в своей жизни.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой. И чтобы, слово РАБОТА ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами.

### «ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

## II. Практическая часть.

### *Упражнение «Лимон»*

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### *Упражнение «Ластик»*

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

### *Упражнение «Моечная машина»*

А сейчас встаньте, пожалуйста, в шеренгу, рассчитайтесь на первый и второй. Первые номера шаг вперед. Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится «машиной», последний человек в шеренге №2 становится «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Пропедавший «мойку» становятся «сушилкой» во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая «машина» из шеренги №2.

### *Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца»*

*Цель:* определить степень отношения к себе (положительное или отрицательное, поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях) Нарисуйте на листе бумаги круг. В кругу нарисуйте свой портрет схематично. Прорисуйте лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Вдоль каждого луча запишите свое качество.

При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя). Посчитайте свои лучи и напишите цифру!

*Обсуждение:* Сколько у вас получилось лучей? Есть ли у вас отрицательные качества? Замените отрицательные качества на положительные? У кого получилось лучей меньше 10, то дорисуйте и подпишите свое качество?

Чем больше получилось лучей, с положительными качествами, тем самым вы ясно, открыто представляете себя. У вас хорошая, адекватная самооценка!

### *Упражнение «Пять добрых слов»*

*Оборудование:* листы бумаги, ручки

*Форма работы:* Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

*Задание.* Каждый из вас должен: обведите свою левую руку на листе бумаги; на ладонке напишите свое имя; потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

*Обсуждение:* Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

### **III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.**

#### *1) Притча о колодеце*

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

#### **Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

#### *2) Упражнение обратная связь «Мишень»*

А сейчас поставьте метки на мишени на той цифре, на сколько, оцениваете наши занятия.

### **Занятие №10.**

#### **Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»**

**Цель:** знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.

I. Введение в тему занятия.

Мини-лекция на тему.

II. Практическая часть:

#### **I. Введение в занятие.**

**Мини-лекция на тему:** «Коммуникативная компетентность».

*Основные понятия:* Общение. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. Коммуникативная компетентность.

## **II. Практическая часть:**

### ***Упражнение «Молчанка»***

**Инструкция.** Участники садятся по кругу. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «4», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

**Рекомендации.** В ходе выполнения задания ведущий блокирует попытки участников группы обсудить или принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении можно задать группе следующие вопросы: «Что помогло справиться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение за следующее действие?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было бы организовать работу, если бы была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?».

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

### ***Упражнение «Слепое слушание»***

**Цель:** продемонстрировать неэффективность передачи информации без обратной связи.

**Инструкция.** Выбираются 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает всё, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. Наблюдатели фиксируют ошибки искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок.

### ***Упражнение «Гвалл»***

**Инструкция.** Разбившись по парам, разойдитесь в разных направлениях как можно дальше друг от друга. Вам необходимо сообщить партнеру важную информацию и в то же время понять, что хочет сообщить вам ваш партнер. Сложность в том, что все начинают действовать одновременно.

**Обсуждение.**

### ***Упражнение «Активное слушание»***

Участникам предлагается оценить 9 техник ведения беседы с точки зрения того, насколько они способствуют пониманию партнёра. Эти 9 техник группируются по трём разделам: способствующие пониманию партнёра, не способствующие пониманию партнёра и нейтральные. Техники предъявляются в случайной последовательности.

Участников просят оценить по 7-балльной шкале (-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3), где оценка -3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнёра, а оценка +3 – наиболее способствует.

1. В беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т.п. (негативная оценка).
2. Мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».
3. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.д.
4. В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.
5. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Ваши основными идеями, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и т.д.
6. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».
7. Мы пытаемся найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.
8. Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.
9. Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегая его высказываниями.

*Рекомендации.* Предъявление техник сопровождается инструкцией: «Оцените каждую технику с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнёра. Свою оценку каждый записывает на листочке». Индивидуальные оценки каждой техники обсуждаются сразу после её предъявления. Если мнения участников расходятся с классификацией, то им предлагается поэкспериментировать с этой техникой в ролевых играх или в реальной жизни. Всякая психологическая классификация условна и, возможно, этот опыт сможет дать новое знание о способах понимания в межличностном общении.

Обсуждение противоположных оценок может быть самостоятельной темой для дискуссии в группе.

### **Техники ведения беседы.**

#### Не способствующие пониманию партнёра:

1. Негативная оценка – в беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т. п.
2. Игнорирование – мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.
3. Эгоцентризм – мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

### Промежуточные техники:

1. Выспрашивание – мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей.

2. Замечание о ходе беседы – в ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.

3. Поддакивание – мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».

### Способствующие пониманию партнера:

1. Вербализация, ступень А – проговаривание. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.п.

2. Вербализация, ступень Б – перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Ваши основные идеи, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и др.

3. Вербализация, ступень В – интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».

III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.

## **Семинар-практикум по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Арт-терапевтические техники в проблеме эмоционального выгорания»**

Цель: Развитие навыков саморегуляции психических навыков у педагогов для самостоятельного и сознательного создания в себе оптимальной «внутренней атмосферы» для эффективного функционирования.

I. Приветствие присутствующих.

II. Теоретическая часть:

-Выходное тестирование «Профессиональное выгорание»

-профилактика профессионального выгорания

III. Практическая часть

### *Упражнение «Моё настроение»*

- нарисуй свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твоё состояние.

Опиши своё настроение словами - какое оно? Можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или про прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел?

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты хочешь для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового

ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом!

Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы хотел сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, и т.д.).

#### *Упражнение «Силуэт»*

Когда мы испытываем чувства (радость, гнев, печаль, счастье...), мы ощущаем физические изменения в теле. Эти изменения каждый человек чувствует по-своему. Давайте обратимся к себе, прислушаемся к своему телу и вспомним какие изменения у Вас происходят при переживании определенных чувств. А именно, тревоги и радости. Предлагаем изобразить в какой части тела вы ощущаете данное чувство (тревога, радость), подобрав подходящий цвет (10 минут).

Давайте вернемся в круг и выложим рисунки перед собой. Посмотрите внимательно на рисунки других участников, сравните со своим. Кто готов поделиться впечатлениями и мыслями? (Подводим участников к выводу о том, что все люди по-разному переживают одни и те же эмоции).

#### *Упражнение «Оттиск страха»*

*Страх может быть полезен. Нередко он является сигналом реальной опасности, заставляет нас искать пути минимизации возможного ущерба. В то же время страх нередко мешает мыслить и действовать конструктивно и испытывать удовлетворение, особенно когда он проявляется слишком интенсивно, как бы «парализуя» человека. Страх, как правило, является следствием пережитой психической травмы. Мы боимся пострадать, потерять жизнь или здоровье, близких, ценные для нас предметы и занятия, а также авторитет, любовь и уважение окружающих, утратить контроль над ситуацией или своим состоянием. Далеко не все страхи, возникающие вследствие полученной психической травмы, являются бессмысленными и иррациональными. Так, страх идти ночью по темному переулку вполне оправдан, даже если вы никогда ранее не были ограблены. В то же время из-за пережитого психотравмирующего события некоторые стимулы (звуки, запахи, образы и т. д.) могут порой провоцировать сильный страх и панику. Возникающая при этом эмоциональная реакция оказывается несоразмерной ситуации.*

*Материалы: белая бумага размером А4, гуашевые краски, палитра, кисточки, вода.  
Групповой рисунок в технике «Эбру».*

IV. Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь



## Конкурс по развитию корпоративной культуры «Творчество без границ»

### ПОЛОЖЕНИЕ о муниципальном конкурсе для педагогических работников «Творчество без границ»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели и задачи муниципального конкурса профессионального мастерства «Творчество без границ» (далее – Конкурс), порядок его организации, проведения, подведения итогов и награждения победителей.

#### 2. Цели и задачи Конкурса

2.1. Конкурс проводится в целях стимулирование преподавательской и воспитательной деятельности учителей, повышения уровня профессионального мастерства, реализации творческого потенциала педагогических работников, выявления лучшего опыта, содействующего повышению эффективности деятельности педагогических работников Ивнянского района Белгородской области.

2.2. Задачами Конкурса являются:

- создание условий для самореализации педагогов, раскрытия их творческого потенциала;
- выявление талантливых педагогов их поддержка и поощрение;
- распространение передового опыта работы педагогических работников образовательных организаций;
- развитие инновационных форм взаимодействия педагогических работников с другими участниками образовательного процесса.

#### 3. Участники конкурса

3.1. В Конкурсе принимают участие педагогические работники образовательных организаций Ивнянского района.

3.2. Участие в Конкурсе осуществляется на основе заявки на участие.

3.3. Участниками Конкурса могут стать только авторы (соавторы) представленных разработок.

#### 4. Организационный комитет Конкурса. Жюри Конкурса

4.1. Для организации и проведения Конкурса создается организационный комитет Конкурса (далее – Оргкомитет), в состав которого входят специалисты МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», представители МКУ «Управления образования» администрации Ивнянского района.

4.1.1. Организационный комитет:

- принимает заявки и материалы от участников;
- организует независимую экспертизу представленных на Конкурс

материалов.

4.1.2. Заседание Оргкомитета считается правомочным, если на нем присутствуют не менее половины членов.

4.1.3. Решение Оргкомитета является принятым, если за него проголосовало более половины присутствующих на заседании членов.

4.1.4. Решение Оргкомитета оформляется протоколом, который подписывается председателем, а в его отсутствие – заместителем.

4.1.5. Протокол ведет секретарь Организационного комитета.

4.2. В целях оценки достижений в профессиональной деятельности участников конкурса и выбора победителей создается Жюри Конкурса (далее – Жюри).

4.2.1. Жюри формируется из нечетного количества членов с равными правами.

4.2.2. До начала Конкурса проводится инструктивно-методическое совещание Жюри, на котором обсуждаются процедура судейства и все организационно-технические вопросы.

4.2.3. Права и обязанности членов Жюри

Члены Жюри обязаны:

- осуществлять деятельность в соответствии с настоящим Положением;
- не пропускать заседание без уважительной причины;
- не использовать без согласия авторов представленные на Конкурс материалы и сведения.

Члены Жюри имеют право:

- обеспечивать соблюдение настоящего Положения членами жюри;
- координировать работу членов Жюри конкурса.

Председатель/сопредседатель жюри:

- несет ответственность за объективность работы жюри;
- имеет решающее право голоса при решении спорных вопросов;
- имеет право проводить открытые обсуждения с членами Жюри каждого конкурсного задания.

## **5. Условия и порядок проведения конкурса**

5.1. Конкурс проводится: с 04 апреля по 28 апреля 2022 года.

5.2. Прием заявок для участия в конкурсе принимается до 25 апреля 2022 г. в электронном виде по адресу [ivnay-psycentr@bk.ru](mailto:ivnay-psycentr@bk.ru) (на муниципальный конкурс «Творчество без границ»).

5.3. Контактная информация по организационным вопросам: обращаться к специалистам МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

5.4. Участие в Конкурсе является сугубо добровольным.

## **6. Требования к оформлению документов участников Конкурса**

6.1. Для участия в Конкурсе предоставляются на рассмотрение следующие документы в электронном виде (на электронную почту [ivnay-psycentr@bk.ru](mailto:ivnay-psycentr@bk.ru) с указанием в теме письма: на муниципальный конкурс «Творчество без границ»).

6.2. На Конкурс представляется электронная презентация, созданная в программе

PowerPoint.

6.2.1. Требования к оформлению конкурсных работ:

- Презентация должна быть выполнена в программе Microsoft PowerPoint;
- Конкурсные работы принимаются в электронном виде;
- Презентация должна быть авторской и ранее нигде не использованной, и не опубликованной;
- Первый слайд презентации – титульный, на котором указывается: ФИО автора (полностью); название ОУ; должность; наименование конкурса, номинации; название презентации; год создания;
- Презентация должна содержать рисунки и текст в равном соотношении (допускается большее количество графических объектов, но наличие текста на каждом слайде обязательно);
- Последний слайд должен содержать список литературы (источников, ссылок на сайты).

## **7. Подведение итогов конкурса**

7.1. По результатам определяются победитель и 2 призера Конкурса, набравшие наибольшее количество баллов в каждой номинации.

7.2. Победители, призеры и лауреаты Конкурса награждаются грамотами МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» на территории Ивнянского района Белгородской области.

7.3. Жюри оценивает конкурсные материалы в баллах в соответствии с критериями от 0 до 5 баллов, закрепленными настоящим положением.

7.4. Критерии оценки конкурсных материалов:

- качество оформления презентации;
- соответствие содержания конкурсного материала заявленной номинации;
- соответствие цели проекта его содержанию и полученным результатам;
- актуальность;
- доступность и последовательность изложения;
- оригинальность и творческий подход;
- профессионализм (возможность профессионального роста);
- степень практической реализации, результативность и эффективность использования.

## **8. Оргкомитете с правами жюри:**

**ЗАЯВКА**  
**на участие в муниципальном конкурсе**  
**педагогических работников Ивнянского района Белгородской области**  
**«Творчество без границ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Сведения об образовательной организации</b>	
1.	Полное наименование образовательной организации	
2.	Ф.И.О конкурсанта (полностью), должность	
3.	Наименование номинации конкурса	
4.	Название конкурсной работы	
5.	Контактный телефон, адрес электронной почты	

Директор учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
МП

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Ивнянского района Белгородской области



**ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ  
«ПЕРЕЗАГРУЗКА»**

*Методическое пособие*

Ивня, 2022

## Введение

В последнее время в России так же, как и в других развитых странах, говорят о профессиональном выгорании работников.

Исследования по проблеме профессионального выгорания начались еще в 70-х годах XX века. Это было связано с тем, что к руководству американской службы психологической и социальной поддержки населения стали поступать жалобы на неэффективность работы сотрудников, их вспыльчивость и раздражительность. Изучение данного явления привело психологов и медиков к открытию особой формы «стресса общения», которую американский психиатр Герберт Фрейденбергер предложил называть «burnout» (выгорание).

В настоящее время психологи выделяют следующие группы риска, в которые входят люди, предрасположенные к профессиональному выгоранию: сотрудники, которые по роду службы вынуждены длительное время интенсивно общаться со множеством различных людей (знакомых и незнакомых); специалисты, чьи индивидуально-психологические особенности не слишком согласуются с необходимостью постоянно взаимодействовать с людьми; особенно быстро выгорают застенчивые, склонные к замкнутости и концентрации на своем внутреннем мире интроверты;

- люди, испытывающие постоянные межличностные и внутриличностные конфликты, связанные с работой;
- женщины, которые испытывают противоречие между работой и семьей или работают в условиях жесткой конкуренции с мужчинами и вынуждены постоянно доказывать свою профпригодность;
- профессионалы, работающие в условиях острой нестабильности;
- профессионалы, в течение длительного времени оказывающие помощь жертвам чрезвычайных ситуаций и людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию.

На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от профессиональных стрессов страдает около трети специалистов социоэкономических профессий, но более всего – учителя. Так, в странах Евросоюза до 60% работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием.

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогических работников является актуальной в наши дни, и составление перечня практических рекомендаций по профилактике исследуемого феномена представляется обоснованным.

### **Теоретический анализ проблемы выгорания «Понятие выгорания»**

Некоторые авторы употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание».

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности.

В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность

трудовой деятельности. анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс.

К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей. явление эмоционального выгорания прежде всего связано с организационными факторами, о чем речь пойдет далее.

В 1981 году известный исследователь проблемы профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «запах горящей психологической проводки».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое прежде всего в профессиях социальной сферы.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профессора Калифорнийского университета психологии разработали научный метод для изучения этой проблемы выгорания, который предполагает три уровня указанного феномена:

Психологическое истощение. Чувственное перенасыщение, понижение положительных реакций на происходящее или полное равнодушие.

Деформация личности. Ухудшение отношений с окружающим обществом, снижение независимости и самостоятельности, проявления негативного и циничного отношения к людям.

Снижение личностных достижений. Отрицательная самооценка, ограничение возможностей, успеха, достижений и обязанностей.

### **Основные причины профессионального выгорания**

Современная психология позволяет выделить несколько основных стрессогенов, которыми насыщена наша повседневная жизнь и которые приводят к возникновению синдрома выгорания:

Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом. Часто возникающие проблемы и трудовые будни заставляют нас ежедневно сталкиваться со множеством людей с различным эмоциональным состоянием. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту.

Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, вежливости. Публичность и чрезмерная открытость нашей жизни заставляет нас и окружающих жестко контролировать себя, что приводит к внутренней нестабильности и эмоциональному раздражению.

Постоянная напряженность окружающей среды. Ускоренный ритм современной жизни и контроль действий на работе, а также чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха истощают наш организм. Стресс является закономерным следствием завышенных требований и нехватки внешних и личностных энергетических ресурсов.

### **Симптомы профессионального выгорания**

Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, условно можно разделить на три основных группы: психофизиологические, социально-психологические и поведенческие.

#### **1. Психофизиологические симптомы:**

бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение; нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;

пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;

постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;

постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;

постоянные головные боли без причины;

резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);

снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений;

хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);

хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;

чувство физического и психологического истощения.

#### **2. Социально-психологические симптомы:**

безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;

отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;

повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;

постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности; • резкое понижение самооценки и недовольство собой;

стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;

хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;

чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.



### **3. Поведенческие симптомы:**

злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек; изменение режима дня и сна;

неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;

невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на непервоочередные дела;

отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение; •чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;

чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;

повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

Стадии профессионального выгорания

Психологическое истощение, или выгорание, может проявляться незаметно, и человек практически не способен самостоятельно определить начало синдрома эмоционального выгорания. Диагностика уровня эмоционального выгорания зачастую проводится психологами в виде тестирования и позволяет выявить симптомы синдрома на ранней стадии для эффективного его преодоления.

#### **Первая стадия эмоционального выгорания**

На первом этапе эмоции просто приглушаются, что проявляется в легком безразличии и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также появляется усиленное недовольство собой, жизнью и острые вспышки реагирования на различные ситуации. На физическом уровне человек часто испытывает необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, его беспокоят бессонница и частые простудные заболевания.

#### **Вторая стадия эмоционального выгорания**

На следующем этапе синдром эмоционального выгорания начинает проявляться более заметно с эмоциональной стороны. Так же, как зеркальное отображение, вы начинаете отражать свое недовольство и внутренний дискомфорт во внешних проявлениях раздражения, злобы и агрессии в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе, выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

#### **Третья стадия эмоционального выгорания**

Раздражение не может продолжаться вечно, поэтому наступает третий этап выгорания – эмоциональное и физическое истощение. У человека больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на отдых и общение с близкими. Этот этап характеризуется проявлениями резкой озлобленности, обиды, грубости, замкнутости и полной отстраненности от общества, иногда проявляется страх общения и необъяснимое волнение при выходе из привычной зоны комфорта, также организм подвержен серьезным заболеваниям (дерматиты, астма, язва, гипертония, рак).

#### **Профессиональное выгорание педагогов**

Психологи выделили несколько профессий, которые попадают в первую группу зоны риска для синдрома выгорания. Это, в частности: Медицинские работники.

Социальные работники.

Преподаватели.

Старшие менеджеры и руководители.

Работники силовых структур.

Работники сферы управления.

Работники, чья профессиональная деятельность связана с постоянными командировочными отъездами.

Работники сферы услуг, находящиеся в постоянном контакте с людьми.

Работающие во вредных условиях (шум, вибрация, загрязненный воздух).

Работающие по сменному графику, без определенного режима отдыха и питания.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной напряженностью.

В современных условиях деятельность учителя связана со множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание: это большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас общество в качестве эталона предлагает образ социально успешного, уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы.

Помимо профессиональной принадлежности психологическому выгоранию может подвергнуться любой человек, на работе которого постоянно происходят организационные изменения и конфликты. Много зависит от личностных качеств, например, экстраверты подвергаются выгоранию реже интровертов. В зону риска попадают идеалисты, люди, имеющие завышенные личностные требования, а также те, кто не привык разграничивать работу и личную жизнь. Люди, подверженные стрессам, склонные к сопереживанию, мечтаниям, психологически неустойчивые и идеализирующие события и общество, более подвержены выгоранию.

Помимо этого, у каждого человека существуют периоды профессионального кризиса, во время которого человек или развивается дальше, или работа перестает его интересовать и радовать. Невозможность карьерного роста, отсутствие стимула и постоянного профессионального обучения является одним из самых важных факторов, который приводит к психологической апатии человека.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

**кризис 1-го года:** молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательном учреждении становится последним;

**кризис 5–7 лет** возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель чувствует себя разбитым. Педагогические успехи не приносят былой радости. Даже

мысль о контакте с коллегами ухудшает настроение, вызывают бессонницу, чувство страха;

**кризис 12–15 лет:** чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам – пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и, как следствие, систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя: на первой, начальной, стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится вечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Диагностика профессионального выгорания у педагогов

Сегодня существует множество методик для диагностики выгорания. Предлагаем две наиболее известные методики. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности»

(В.В. Бойко)

Один из самых известных опросников – тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко, созданный в 1996 году.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с субъектами профессиональной деятельности.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно подробную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры преодоления.

Методика состоит из 84 суждений.

### **Инструкция**

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой:
29. Что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
30. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
31. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
32. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
33. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
34. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
35. Я очень переживаю за свою работу.
36. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
37. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
38. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
39. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
40. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.
41. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
42. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
43. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
44. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
45. Я обычно проявляю интерес к личности партнера, помимо того, что касается дела.
46. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
47. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
48. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
49. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
50. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
51. Успехи в работе вдохновляют меня.

52. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).
53. Я потерял покой из-за работы.
54. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.
55. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
56. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
57. Я часто работаю через силу.
58. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
59. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
60. Иногда иду на работу с тяжелым чувством, что все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
61. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
62. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
63. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
64. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
65. я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
66. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
67. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
68. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
69. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
70. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
71. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
72. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
73. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
74. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
75. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
76. Моя карьера сложилась удачно.
77. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
78. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
79. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
80. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.
81. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
82. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
83. Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
84. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
85. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов теста:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания;
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания;
- находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма показателей всех 12 симптомов.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), 17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
3. Расширение сферы экономики эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), 44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), 69(10), +81(2).
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания. Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10–15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания. Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько

каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома выгорания, можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

### **Опросник эмоционального выгорания по методике К. Маслач**

Предлагаем еще одну известную методику по оценке эмоционального выгорания.

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

#### **Инструкция**

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Ниже представлены варианты опросника, разработанные для различных групп профессий, «ключ» и средневозрастные значения по российской выборке.



**Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы**

- 1 Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) 1 2 3 4 5 6
- 2 К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон 1 2 3 4 5 6
- 3 Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу  
1 2 3 4 5 6
- 4 Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход 1 2 3 4 5 6
- 5 Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума 1 2 3 4 5 6
- 6 Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно 1 2 3 4 5 6
- 7 Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами) 1 2 3 4 5 6
- 8 Я чувствую угнетенность и апатию 1 2 3 4 5 6
- 9 Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег  
1 2 3 4 5 6
- 10 В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю 1 2 3 4 5 6
- 11 Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы  
1 2 3 4 5 6
- 12 У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление 1 2 3 4 5 6
- 13 Я испытываю эмоциональный спад на работе 1 2 3 4 5 6
- 14 Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше 1 2 3 4 5 6
- 15 Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться 1 2 3 4 5 6
- 16 Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы 1 2 3 4 5 6
- 17 Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами 1 2 3 4 5 6
- 18 Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения 1 2 3 4 5 6
- 19 Я многое успеваю сделать на работе и дома 1 2 3 4 5 6
- 20 Я чувствую себя на пределе возможностей 1 2 3 4 5 6
- 21 Я многого смогу еще достичь в своей жизни 1 2 3 4 5 6
- 22 Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей 1 2 3 4 5 6

Лист (бланк) для ответов должен включать:

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
Профессия/должность \_\_\_\_\_  
Стаж работы в данной должности \_\_\_\_\_

## Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

### Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уровни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.

### *Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания.*

Уровни показателей выгорания

Субшкала	Группы	Низ. ур. 1 балл	Ср. ур. 2 балла	Выс. ур. 3 балла	Оч.выс.ур. 5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация / цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Пути преодоления и профилактики выгорания. Способы преодоления выгорания.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в образовательном учреждении:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, так как вода издавна является мощным энергетическим проводником.

#### 4. Выполнение упражнений.

Например, упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»:

- 1). Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- 2). Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- 3). Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. 4). Широко зевните несколько раз.
- 5). Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- 6). Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- 7). Расслабьте запястья и поводите ими.
- 8). Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- 9). Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- 10). Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- 11). Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- 12). Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

#### 5. Дыхательные упражнения для быстрого снятия стресса.

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета.

Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3–4 цикла. Тело само по себе распрямляется, и повышается настроение!

#### 6. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

##### Основные направления профилактической работы

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы: организация деятельности;

улучшение психологического климата в коллективе;

работа с индивидуальными особенностями.

##### 1. Организация деятельности

администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников.

В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, наличие изданий периодической печати, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарногигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

##### 2. Улучшение психологического климата в коллективе

Следующее направление профилактики синдрома выгорания – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, формирование коллектива, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга.

Одним из факторов, нарушающих психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога главным образом основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.

Известный петербургский психотерапевт А.В. Гнездилов, рассматривая вопрос профессионального выгорания, пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций».

### 3. Работа с индивидуальными особенностями

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление – развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивление изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление имеет целью снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Многие люди бессознательно используют такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют приемы, которые можно использовать во время работы. Некоторыми из этих приемов учителя пользуются, но делают это обычно интуитивно, бессознательно. Поэтому важно:

– разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса учитель уже владеет, но делает это бессистемно, от

случая к случаю, не осознавая, что они являются своего рода техникой безопасности для его работы;

- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному их использованию в целях управления своим состоянием;
- освоить способы психической саморегуляции или самовоздействия.

Средства профилактики выгорания

Меньшему риску психологического выгорания подвержены люди с такими качествами, как:

- адекватная самооценка способностей и уверенность в личных возможностях;
- крепкое здоровье;
- регулярная забота о физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом).

Также синдрому выгорания менее подвержены люди с опытом положительного преодоления проблем и способные на быстрое приспособление к изменениям окружающих условий. Такие люди отличаются самостоятельностью, позитивным настроением, желанием общаться и заводить знакомства, обучаться и путешествовать. Важной характеристикой не подверженных стрессам людей является оптимистичное настроение по отношению к себе, окружающим и происходящему.

Итак, профилактика синдрома эмоционального выгорания включает следующие средства:

1. Спорт. Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому – закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажерном зале или в танцевальных секциях.

2. Отдых. Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. Режим. Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучит организм к положенному отдыху.

4. Психологическая защита. Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и уберезет от ненужного стресса.

5. Гармония. Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлеченные темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми, не растрачивайтесь на объяснения или сопереживание со знакомыми и сотрудниками.

#### ***Рекомендации психолога***

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов.

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.

3. Займитесь своим временем и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.

4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.

6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.

7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Четко вслух произнесите: «я, ФИО, и я – педагог».

14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. В конце концов, возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении нагрузки.

16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

### **Саморегуляция как средство профилактики выгорания**

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (т.е. на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом, и которая осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

– эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

### **Практические упражнения «Осваиваем саморегуляцию» «ПЕРЕЗАГРУЗКА» Упражнение «Улыбка»**

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10–15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

### **Упражнение «Мышечная энергия»**

Релаксация способна улучшить состояние человека. Во время глубокого расслабления в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов, которые поднимают человеку настроение, снижают уровень артериального давления. Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритма мозга. Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует запомнить три правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

Инструкция: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. а еще? В кисти руки. а дальше идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука напрягается. Проверьте.

Постарайтесь убрать лишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. а палец напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного.... а указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### **Упражнение «Маска гнева»**

Инструкция: Сидя или стоя. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

### **Упражнение «Отдых»**

Инструкция: Стоя выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1–2 минуты. Затем медленно выпрямиться. Упражнение «Мобилизующие силы»

Инструкция: Стоя или сидя. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличиваем фазу вдоха. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, а в скобках заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха.

### **Упражнение «Похвалилки»**

Инструкция: Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

### Упражнение «Звуковая гимнастика»

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки: а – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота; я – воздействует на работу всего организма; М – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма;

Ха – помогает повысить настроение.

#### *Сказка «Светя другим – не сгорай сам»*

цель: релаксация, осознание жизненных приоритетов, ценностей.

Предлагается под тихую музыку расслабиться и прослушать аудиозапись сказки. «В некотором царстве, в некотором государстве, именно в том, в котором мы живем, жила-была одна девушка. Звали ее Солнышко. Профессия ее была самая лучшая в мире. Солнышко исцеляла людей, помогала им советами мудрыми и словами добрыми. Девушка она была ответственная и исполнительная. За работу принималась без отказа, делала все, о чем бы ее ни попросили. С раннего утра и до позднего вечера трудилась она, не покладая рук.

Но почему-то дел с каждым днем становилось все больше и больше. Не стала успевать наша Солнышко выполнять их на работе. И начала привозить работу домой. Каждый вечер сидела она до самой темноты – дела невыполненные доделывала, а чуть Заря-Заряница первые лучи на землю покажет, приезжала вновь на работу. И так день за днем.

Но, к сожалению, на работе старания ее не ценили, работой загружали, да еще и ругали на чем свет стоит. Стала наша Солнышко чернее тучи. Перестала радовать ее работа. Появилось ощущение своей некомпетентности и страх, что она теряет свои профессиональные навыки, а за ним пришло чувство опустошенности и отстраненности. Дома стали происходить ссоры с близкими. Не осознавала Солнышко того, что с ней происходит. Все вроде бы так, но как-то не так. И стала Солнышко «таять на глазах»: снизился аппетит, появилось ощущение ничтожности результатов своего труда и его бессмысленности. Стали хвори да болезни разные вязаться к девице.

Худо пришлось бы нашей Солнышко, но тут на помощь ей пришла Добрая Фея. Жалко ей стало Солнышко, решила она исправить положение. И рассказала Добрая Фея девице следующее: «я хочу поведать тебе об одном Мудреце, который добился в жизни больших высот. Он руководствовался неким правилом, о котором ты должна знать... Представь себе, что наша жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и тебе необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре ты поймешь, что шарик Работа сделан из резины – если его невзначай уронить, он подпрыгнет и вернется обратно. Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если ты уронишь один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Ты должна осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.



Работай максимально эффективно в рабочее время и уходи домой вовремя. Посвящай необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху». Послушала ее Солнышко и решила жить по-новому – уделяла необходимое время семье, домой приходила вовремя, работу на дом не приносила. Стала чаще общаться с друзьями. Нашла необходимое время и для собственной души. Расцвела Солнышко, как маков цвет. Работа стала приносить ей удовольствие. Стали на работе ее почитать, да уважать. Ведь, как говорится: «ценность ценна, только если ее ценят». Стала Солнышко жить-поживать и добра наживать. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!».

#### Заключение

Итак, рассмотрев проблему эмоционального выгорания педагогов и предложив практические пути диагностики данного феномена, в заключение работы нами могут быть предложены практические рекомендации, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций.

#### Памятка педагогу

1. НЕ скрывайте свои чувства. Научитесь выражать их культуросообразным образом. Учитесь обсуждать их вместе со своим наставником или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь.
2. НЕ бойтесь говорить о неприятных для вас ситуациях, но при этом не забываете рассказывать об успехах и достижениях. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
3. НЕ стесняйтесь попросить о помощи и принять ее.
4. НЕ позволяйте чувству стеснения, неловкости или почти подростковому «я сам!» останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
5. НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут только усугубляться.
6. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
7. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок жизни, насколько это возможно. Глоссарий

Дистресс – перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека вплоть до ее полной дезорганизации.

Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Редукция профессиональных достижений – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Эмоциональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Эмоциональное состояние – состояние, связанное с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающееся в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей.

Эмоциональная устойчивость – способность управлять эмоциями, настроением, умением найти адекватное объяснение и реалистичное выражение, включающее в себя: удовлетворенность жизнью, отсутствие склонности к переживанию страха, отсутствие склонности к переживанию гнева.

## Литература

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. Бойко, В. В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
4. Горянина, В. А. Психология общения / В. А. Горянина. – М.: академия, 2002. – 416 с.
5. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин, С.ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 347 с.
6. Гримак, Л. П. Общение с собой: начало психологии активности / Л. П. Гримак. – М., 2009. – 247 с.
7. Литвак, М. Е. Психологическое айкидо / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 215 с.
8. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
9. Рычкова, В. В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации / В. В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
10. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н. В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
11. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
12. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 360–362.
13. Хухлаева, О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О. В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

## Список используемой литературы, учебных видеоматериалов и ресурсов Интернета:

- 1.Аминов, Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н. А. Аминов // Вопросы психологии. – 1988. - № 5
- 2.Андреева, И. Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя / И. Н. Андреева // Народное образование. – 2006. - № 2.
- 3.Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии / Э. Берн. – М.: Академический Проект, 2001. – 316 с.
- 4.Вачков, И. В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков. – М.: «Ось-89», 2009.
- 5.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.
6. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального выгорания / А. Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
7. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко: сайт / Просто о психологии. – URL: <https://psylist.net/praktikum/19.htm> (дата обращения: 31.03.2023).
- 8.Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского Университета. - Серия 14. - Психология. -2000. -№ 3.
- 9.Оксинойд, К. Э. Управление социальным развитием организации: Учебное пособие / К. Э. Оксинойд – М: Флинта: МПСИ, 2007.
- 10.Трунов, Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. - 1998. - №8. - С. 84-89.