

**Организация профилактики профессионального
выгорания педагога**
Методические рекомендации

Кемерово 2015

Составители:

- Комякова И. В.** директор муниципального казенного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом «Аистенок» Калтанского городского округа;
- Гееб Н. Н.** педагог-психолог службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса муниципального учреждения Управление образования Администрации города Калтан;
- Турова Л. Е.** педагог-психолог муниципального казенного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом «Аистенок» Калтанского городского округа.
- Приходько Н. И.** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального (коррекционного) образования КРИПКиПРО.

Под общей редакцией Игониной Т. Б., кандидата педагогических наук, доцента, проректора по научно-методической работе КРИПКиПРО

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы организации и системы работы на базе центра «Знак качества» по профилактике профессионального выгорания педагогических работников. Рекомендации адресованы педагогическим и руководящим работникам образовательных организаций всех видов и типов, методистам, педагогам-психологам, учителям-предметникам.

Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст] : методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 99 с.

Содержание

Введение	4
1. Теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания педагога	8
2. Организация профилактики профессионального выгорания педагога на базе Центра «Знак качества»	16
2.1. Организационно-педагогические условия деятельности центра «Знак качества»	16
2.2. Ресурсное обеспечение организации профилактики профессионального выгорания педагога	19
2.3. Программа профилактики профессионального выгорания педагога, реализуемая в центре «Знак качества».....	23
2.4. Оценка эффективности деятельности по организации профилактики профессионального выгорания педагога.....	28
Глоссарий.....	35
Заключение	42
Список литературы	44
Приложение 1. «Комплекс занятий с педагогами».....	47
Приложение 2. «Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния».....	83
Приложение 3. «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?».....	85
Приложение 4. «Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога».....	88
Приложение 5. «Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений».....	93
Приложение 6. Показатели эффективности деятельности по профилактике профессиональной деформации педагогов.....	95
Приложение 7. «Памятка-рекомендация по профилактике и устранению признаков профессионального выгорания».....	99

Введение

Современное общество предъявляет немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одно из самых важных – высокий уровень профессионального здоровья, как основное условие его профессиональной компетентности.

Под *профессиональным здоровьем педагога* понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности [2; 7; 8; 10; 14; 29].

Современные ученые, исследуя различные аспекты сохранения профессионального здоровья педагога, рассматривают профессиональное выгорание в ряду таких понятий, как профессиональная дезадаптация, профессиональная деформация, стрессовые (фрустрирующие) состояния, эмоциональное выгорание.

Среди *причин, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога*, ученые и практики выделяют следующие, общие для названных состояний:

- ненормированная продолжительность рабочего времени;
- высокая напряженность многоаспектной профессиональной деятельности;
- публичный характер деятельности; постоянное общение с людьми разного возраста, требующее достаточного уровня коммуникативной компетентности;
- высокая степень психофизиологического напряжения и, как следствие, значительное психо-эмоциональное перенапряжение в течение достаточно длительного периода [4; 32].

Педагогическая профессия наряду с профессиями авиадиспетчера, хирурга, пожарного или спасателя входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что в силу особенностей детской психики ребенок, в первую очередь, воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную информацию. А это требует от педагога постоянного напряжения, что резко повышает не только физическую, но и психическую нагрузку. В связи

с этим отмечается значительное увеличение доли педагогов со сниженным уровнем профессиональной адаптации.

Потенциал профессионального здоровья педагога не менее важен, чем его специальная подготовка и профессиональные качества. Низкий уровень его профессионального здоровья снижает эффективность результатов его труда и влияет на продолжительность его профессионального возраста.

Поэтому собственное здоровье и отношение к нему должно всегда соответствовать тем требованиям, которые он предъявляет к своим воспитанникам, ученикам.

Демонстрируя основные признаки эмоционально здорового человека, формируя мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих, участвуя в деятельности по сохранению здоровья, педагог помогает в создании необходимого нравственного образа, на котором будет строиться и основываться будущая жизнь обучающегося и воспитанника.

Теоретическим обоснованием данных методических рекомендаций стали результаты исследований зарубежных и отечественных теоретиков и практиков.

Проблема профессионального здоровья педагогов рассматривается учеными Кузбасса в различных аспектах. В монографиях, учебных пособиях; материалах научно-практических конференций обсуждаются вопросы профессионального здоровья педагогов [13; 9; 17; 26].

Вышеизложенное определило *актуальность* создания данных методических рекомендаций, посвященных вопросам организации профилактики профессионального выгорания педагогов, которая заключается в понимании важности обозначенной проблемы для сохранения профессионального здоровья педагога.

На наш взгляд, основанный на анализе психолого-педагогических исследований феномена выгорания, именно *профессиональное выгорание*, как понятие, объединяет в себе многочисленные аспекты профессиональной дезадаптации педагога.

Работа с педагогами МКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом «Аистенок» Калтанского городского округа по профилактике профессионального выгорания

послужила стимулом к созданию на его базе Центра «Знак качества».

Предлагаемые в данных методических рекомендациях пути решения обозначенной проблемы апробировались в работе с педагогическим коллективом детского дома. Анализ особенностей профессиональной деятельности воспитателя детского дома позволяет говорить о том, что:

- в отличие от большинства трудящихся, имеющих два выходных дня в неделю и длительные каникулы и праздники, воспитатели детского дома имеют один и, из-за графика работы и круглосуточного пребывания детей, не имеют длительных праздничных выходных;

- в выходные дни 60% педагогов находятся на работе.

Субъективно многие педагоги отмечают значительную усталость, частую головную боль, расстройства сна, особенно в конце учебного года. Творческий характер деятельности педагога и его эмоциональное возбуждение требует постоянного самоконтроля и напряжения внимания. Кроме того, работа с детьми требует постоянной нагрузки на голосовой аппарат.

Именно педагогов детских домов исследователи относят к группе риска по степени возможности профессионального выгорания, так как их деятельность носит «высочайший уровень ответственности», осуществляется «в экстремальных условиях, связанных с повышенным уровнем психотравмирующих событий» (взаимодействие с детьми, страдающими нарушениями психического развития, имеющими соматические заболевания, переживающими стрессы и трагедии воспитанников) [11]. Сказанное относится в определенной мере не только к воспитателям детских домов и школ-интернатов, но и к педагогам других образовательных учреждений. Результаты диагностики педагогов общеобразовательных школ Калтанского городского округа также подтвердили необходимость осуществления профилактики профессионального выгорания.

Вышесказанное определило *цель методических рекомендаций*: выявление путей осуществления деятельности по профилактике профессионального выгорания педагогических и руководящих работников образовательных организаций на примере опыта работы центра «Знак качества» Калтанского городского округа.

Методические рекомендации включают в себя как теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания (сущность понятия, факторы возникновения, характеристики этапов и признаки, способы выявления), так и пути решения обозначенных проблем (диагностика и ее анализ, современные техники и приемы стабилизации эмоционального состояния педагогов в рамках реализации программы работы с педагогами, информационный и дидактический материал в помощь педагогам и руководителям).

Предлагаемые рекомендации могут быть использованы педагогами и руководителями; методистами, педагогами-психологами, социальными педагогами в работе с учителями-предметниками и воспитателями по профилактике профессионального выгорания.

1. Теоретические аспекты профилактики профессионального выгорания педагога

Общеизвестными сегодня считаются факты, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% – от наследственности, на 20% – от внешней среды и на 50% – от образа жизни, чаще всего обусловленного особенностями профессиональной деятельности.

В связи с этим, ученые и практики связывают нарушение здоровья и потерю профессиональной успешности с профессиональным выгоранием, изучение и профилактика которого имеют большое значение для педагогического сообщества. Человек – существо общественное, поэтому социум влияет на здоровье личности, причем, это влияние может быть как позитивным, так и негативным. Известна истина, что подобное порождает подобное. И именно поэтому очень важно, чтобы педагог обладал профессиональным здоровьем, так как он напрямую имеет влияние на обучающихся и воспитанников и является для них примером. Знание признаков профессионального выгорания, характерных проявлений в поведении и общении поможет предупреждать их негативные последствия.

Понятийный аппарат проблемы профессионального выгорания включает такие понятия, как «профессиональная деформация», «профессиональная дезадаптация педагога», «адаптационный механизм», «депрессия послестрессовая», «дистресс», «компенсаторность», «механизм саморегуляции», «последствия перегрузок», «профессиональное истощение», «психологическая защита», «психологическое выгорание», «психосоматические заболевания», «синдром хронической усталости», «синдром эмоционального выгорания», «стресс», «стрессоры», «фрустрация» [37]. Каждое из понятий тем или иным образом связано с профессиональным выгоранием (см. Глоссарий).

В данных методических рекомендациях мы используем понятие «*профессиональное выгорание педагога*», как общепринятое обозначение *состояния, развивающегося на фоне хронического утомления и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.*

Выявлению сущности профессионального выгорания педагога поможет

уточнение некоторых из вышеперечисленных понятий, используемых специалистами, осуществляющими его профилактику.

Одним из первых рассматривал понятие «*выгорание*» Ганс Селье с точки зрения концепции стресса и отнес его к третьей стадии – дистрессу – стадии истощения.

Понятие «*эмоциональное выгорание*» ввел в 1974 г. американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с другими. Вслед за Х. Дж. Фрейденбергом эмоциональным выгоранием называют *состояние физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в профессиональных областях типа «человек-человек».*

Современное понимание термина «выгорание» включает:

- механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, А. О. Прохоров);
- один из способов психологической защиты личности человека от деформации /дезадаптации (П. Сидоров);
- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (Н. Осухова, В. Кожевникова);
- плата за сочувствие (К. Маслач).

Для предотвращения проблем со здоровьем педагогу необходимо иметь представление о возможности появления *профессионального истощения*, как начальной стадии профессионального выгорания. Феномен профессионального истощения педагогов изучается различными учеными; установлено, что в большей степени ему подвержены те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Развитию *профессионального истощения* предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.

Так, немецкими исследователями Бушка (Buchka) и Хаккенберг (Hackenberg) еще в 1987 году составлен перечень симптомов истощения,

представленный в трех категориях:

1. *Физическое истощение*: усталость, дефицит энергии, хроническое утомление, слабость, скука, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, нарушение сна, появление язв и других заболеваний кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, повышенный прием лекарств в целях предотвращения физического истощения, усталость при незначительных физических нагрузках.

2. *Эмоциональное истощение*: чувство подавленности и одиночества, несдерживаемый плач; отказ механизма, контролирующего эмоции; ощущение разочарования и эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества; раздражительность, потеря веры в себя, ощущение беспомощности и безнадежности; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены).

3. *Духовное истощение*: негативная установка по отношению к себе, к работе, к жизни, дегуманистическая установка по отношению к окружающим (цинизм, презрение, агрессивность), невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами [8; 27].

Охарактеризованные выше признаки профессионального истощения, как правило, указывают на развитие профессионального выгорания, что в свою очередь негативно влияет на профессиональное развитие педагога, в частности, на *интеллектуальное состояние* (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, утраты «вкуса» и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к инновациям; безынициативность или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, повышении квалификации; формальное выполнение работы [3; 20; 24; 28].

На *поведенческом уровне* профессиональное выгорание может выражаться в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление

аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение.

На *социальном уровне* наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скудные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Учитывая, что профессиональная карьера педагога начинается с большого энтузиазма, с далеко идущих целей и не редко нереалистичных ожиданий, можно предполагать спустя некоторое время смену этого энтузиазма ощущением отсутствия продвижения вперед, недостижимость целей (стагнацию и разочарование). И, как следствие этого, – удовлетворение деятельностью и энтузиазм исполнения служебных обязанностей идут постепенно на убыль, способствуя возникновению признаков профессионального выгорания. Исследования ученых подтверждают, что показатели здоровья педагогов с каждым годом демонстрируют его ухудшение и наличие признаков профессионального выгорания [4; 6; 11; 15; 19; 25].

В чем сущность понятия «профессиональное выгорание педагога»?

Постоянное пребывание в состоянии напряженности приводит к нервно-психическому и (или) физическому истощению, упадку сил. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм пытается защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании снизить нагрузку, например, уменьшить или формализовать время взаимодействия с воспитанниками и коллегами [4: 11; 17; 19].

У педагогов развитие этого состояния (профессионального выгорания) обычно проходит три стадии.

Первая стадия. На уровне выполнения функций и произвольного поведения наблюдаются забывание каких-либо моментов (например, внесена ли

нужная запись в документ, задан ли запланированный вопрос, получен ли ответ и т.п.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

Вторая стадия. Происходит *снижение интереса к работе и потребности в общении* с родными, друзьями; «не хочется видеть» тех, с кем приходится общаться по роду деятельности (воспитанников, коллег); к концу недели нарастает апатия («в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»); появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений или бессонница», увеличение числа простудных заболеваний), повышается раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия – собственно профессиональное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению; на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет, то есть работа для педагога становится затянувшимся психоэмоциональным стрессом [12; 24].

Анализ понятия «профессиональное выгорание» был бы неполным без рассмотрения одной из его составляющих – стресса. *Стресс* – это неспецифическая реакция мобилизации организма [5; 12; 27; 31]. Стресс – это то, к чему можно перейти, если человек не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшей ситуации, если он постоянно пребывает в негативных эмоциональных состояниях, вызванных слишком долгим ожиданием реализации своих потребностей. Испытывать или не испытывать стресс – это всегда выбор самого человека. Но в любом случае нужно уметь распознавать и нейтрализовывать возможные последствия стрессовых и фрустрирующих

(препятствующих) получение желаемого ситуаций.

В этом плане важно, чтобы каждый педагог владел информацией о признаках и последствиях негативных состояний стресса, фрустрации, принципе позитивных установок [6; 25].

Принцип позитивных установок педагога состоит в преодолении фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом [10].

Кроме того, исследователи психологии здоровья опираются на холистический (целостный) подход в профилактике профессионального выгорания. Реализация данного подхода в отношении педагога идет через раскрытие его личностного потенциала.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) – способность педагога постоянно находиться в состоянии развития своего интеллекта и умения им пользоваться.

Потенциал воли (личностный аспект здоровья) – способность педагога к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.

Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья) – способность педагога конгруэнтно (соответственно ситуации и своего состояния) выражать свои чувства и быть толерантным (понимая и безоценочно принимая чувства других).

Потенциал тела (физический аспект здоровья) – способность педагога развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности.

Общественный потенциал (социальный аспект здоровья) – способность педагога оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности, вырабатывать чувство принадлежности ко всему человечеству.

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья) – способность педагога к созидательной активности, способность творчески самовыражаться, выходя за рамки ограничивающих знаний.

Духовный потенциал (духовный аспект здоровья) – способность педагога развивать духовную природу обучающихся и воспитанников [4; 22].

Однако, часто педагог не может адекватно оценить свое состояние, так как не обладает достаточной рефлексивной культурой самооценки особенностей своего взаимодействия с обучающимися и воспитанниками. Напряженные (стрессовые, фрустрирующие) ситуации часто становятся для него серьезной проблемой не только с точки зрения последствий, но и с точки зрения их восприятия, как причины профессионального выгорания. Педагоги наиболее уязвимы в области межличностных отношений, где раздражителями (стрессорами, фрустраторами) являются личностные свойства: низкий уровень коммуникативной компетентности, неспособность общаться, низкая самооценка, тревожность, недоверие, внутренняя скованность, трудности выбора стратегии поведения – все, что может привести к профессиональному выгоранию, проявляющемуся в неадекватном выборе способов и приемов деятельности [25; 22; 29].

Полностью исключить возможность возникновения и развития профессионального выгорания в современных условиях, скорее всего, вряд ли вероятно. Но вполне возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние на здоровье педагога.

Сказанное выше требует от педагога умения саморегулировать свои состояния. Поэтому важна своевременная психологическая помощь, которая позволит выявить существующие и потенциальные проблемы и наметить возможные пути коррекции нарушения профессионального здоровья и личностного развития педагога. Педагог должен быть убежден в необходимости владения способами, с помощью которых можно предупредить возможные негативные последствия напряженных ситуаций, уметь делать сознательный выбор наиболее эффективных способов взаимодействия. Это поможет предупредить неадекватное поведение педагога в ситуации, оказывающей негативное влияние как на его профессиональное здоровье, так и на психическое, физическое и нравственное здоровье обучающихся и воспитанников. Помощь психолога может органично сочетаться с помощью специалистов других учреждений (врача, клинического психолога,

психотерапевта).

В любых образовательных учреждениях имеются ресурсы для поддержания здоровья не только детей, но и педагогов:

- для создания условий по формированию и развитию приемов и навыков саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;
- для получения знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;
- для развития умений рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога и профилактику его профессионального выгорания.

Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Вышесказанное стало основой идеи объединения подобных ресурсов в рамках специально созданного центра профилактики профессионального выгорания, который получил название «Центр качества».

2. Организация профилактики профессионального выгорания педагога на базе Центра «Знак качества»

2.1. Организационно-педагогические условия деятельности центра «Знак качества»

Одним из путей организации профилактики профессионального выгорания педагога является создание специальных центров. В Кемеровской области первым центром подобного типа стал центр «Знак качества» города Калтана.

Центр профилактики профессионального выгорания педагогов «Знак качества» (далее – Центр) – это объединенные здоровьесберегающие ресурсы образовательных организаций города. Основными направлениями деятельности для комплексного решения проблемы профессионального выгорания педагогов были определены следующие:

- развитие мотивирующей среды, в которой отношение к своему здоровью становится критерием оценки профессиональной деятельности педагога;
- создание комплекса условий, способствующих формированию мотивации на сохранение профессионального здоровья педагога;
- использование оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья, анализа и обобщения полученных результатов с выходом на профилактику и (или) коррекцию;
- создание системы мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях;
- формирование культуры профессионального здоровья педагогов;
- обеспечение условий для успешной адаптации молодых специалистов к педагогической деятельности;
- обеспечение условий для преодоления педагогами критических возрастных периодов.

Цель деятельности Центра: профилактика профессионального выгорания и оздоровление педагогических работников образовательных учреждений

города.

Задачи деятельности Центра:

- сформировать у педагогических работников мотивацию на сохранение профессионального здоровья;
- обучать педагогов приемам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;
- содействовать психосоматическому оздоровлению педагогических работников.

В Центре организован курс оздоровления в нескольких направлениях:

- групповые занятия с психологом – от 5 до 9 занятий (приложение 1);
- индивидуальные, групповые консультации и семинары медицинского психолога;
- курс физиотерапии, массажа, фитотерапия – от 5 до 10 раз (по назначению врача).

Каждая из целевых групп Центра реализует свои интересы в соответствии со спецификой деятельности (предметная область; особенности возраста обучающихся и воспитанников, с которыми работает педагог; возрастной ценз педагогов).

В процессе организации были выявлены интересы целевых групп педагогов образовательных учреждений города Калтана, определяющие задачи деятельности Центра:

- изменение взаимоотношений в системе воспитания и образования;
- усиление самоконтроля за собственным здоровьем как соматическим, так и психологическим;
- информационная осведомленность;
- реализация творческого потенциала;
- повышение рейтинга педагогов;
- активизация профессионального общения;
- привлечение общественного внимания к проблемам профессионального выгорания.

Для эффективной реализации данных задач были привлечены заинтересованные партнеры (см. табл. 2).

Взаимодействие с партнерами Центра «Знак качества»

Ключевые партнеры	Содержание деятельности
Администрация города Калтан	<ul style="list-style-type: none"> - социальная политика; - грантовая поддержка
Муниципальное учреждение Управление образования Администрации города Калтан	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение комплекса мер, включающих, прежде всего, определение целей и разработку содержания проекта, механизмов перехода на различные этапы проекта; - сохранение и развитие муниципальной образовательной и управленческой инфраструктур, способных стать механизмом стабилизации и развития социально-экономической сферы
Служба психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для реализации программ профилактики профессионального выгорания педагога; - реализация профилактических и коррекционных мероприятий по профилактике профессионального выгорания; - проведение консультативной работы с педагогическими работниками по профилактике профессионального выгорания
Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом «Аистенок» г. Калтан (база Центра)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение профилактических и комплексных мероприятий по оздоровлению педагогов; - оказание лечебно-профилактической помощи педагогам; - предоставление помещения для проведения занятий по профилактике выгорания психологов
Муниципальное управление здравоохранения Центральная городская больница «Поликлиника № 2»	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление медицинского обследования педагогов; - оформление медицинских направлений в Центр

Как видно из таблицы, каждый из партнеров выполняет определенный вид деятельности, содержание которой соответствует специфике функций учреждения. Исходя из этого, каждым из субъектов определяются свои приоритеты в деятельности, свои задачи и пути их решения.

Так, к проведению профилактических и комплексных мероприятий по оздоровлению педагогов привлекаются специалисты муниципального образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом «Аистенок» г. Калтана, являющегося базой Центра. Психологи организуют профилактические и коррекционные мероприятия, проводят занятия на основе разработанных программ профилактики профессионального выгорания педагога, предлагают

консультативную помощь. Медицинское обследование педагогов и оформление медицинских направлений в Центр осуществляют медицинские работники муниципального управления здравоохранения Центральной городской больницы «Поликлиника № 2».

Анализ эффективности взаимодействия всех субъектов является предметом обсуждения как на муниципальном, так и на региональном уровне (муниципальные и областные семинары, научно-практические конференции, сайт КРИПКиПРО), освещается в средствах массовой информации. Как видим, создание Центра требует тесного взаимодействия, единства понимания целей и задач деятельности всеми партнерами. Одной из важнейших задач является ресурсное обеспечение деятельности Центра.

2.2. Ресурсное обеспечение организации профилактики профессионального выгорания педагога

Ресурсное обеспечение осуществления профилактики профессионального выгорания педагога в первую очередь предполагает определение запроса педагогов на организацию деятельности в целом и на профилактические мероприятия, в частности. Учитывая, что, количество педагогических работников в городе Калтан 418 человек и что годовой запрос на профилактические мероприятия поступил от всех образовательных учреждений города, организаторами Центра выявлена его оптимальная «проходимость». Центр может принять 4 профилактически-оздоровительных группы по 15 человек в течение учебного года и 3 группы в каникулярное время.

Таким образом, специалисты Центра за год работы способны оказать профилактическую и оздоровительную помощь 105 педагогическим работникам. Для оказания подобной помощи разработан алгоритм деятельности Центра:

- определение ответственного специалиста за общее руководство данной деятельностью; руководить этой работой может главный специалист методического сектора образовательных организаций, специалист психолого-педагогического и медико-социального (ППМС) центра или другое

компетентное лицо;

- запрос, который делает руководитель в учебные заведения города и составление графика первичного обследования педагогов;
- осуществление педагогами-психологами, задействованными в работе Центра, и штатными педагогами-психологами образовательного учреждения первичного обследования педагогов по месту работы на предмет степени (стадии) профессионального выгорания;
- выдача педагогам, у которых выявлен пограничный результат или признаки начальной стадии профессионального выгорания, рекомендации пройти оздоровительно-профилактические мероприятия в Центре;
- выдача педагогам, прошедшим диагностическое обследование и желающим включиться в оздоровительный процесс, направления на занятия в тренинговой группе;
- формирование тренинговых групп (до 15 человек);
- обращение педагогов с этим направлением к фельдшеру Центра, который на основе назначений врача-терапевта по результатам ежегодного диспансерного обследования рекомендует физиопроцедуры, массаж или лечебную физкультуру;
- составление фельдшером Центра на основе направлений врача расписания, удобного для педагогов, в соответствии с которым они будут принимать процедуры.

Для эффективного ресурсного обеспечения организации профилактики профессионального выгорания педагога необходимо полноценное и грамотное нормативно-правовое обеспечение:

- 1) разработка Положения о Центре;
- 2) заключение договоров с образовательными учреждениями города о предоставлении услуг;
- 3) заключение договоров о сотрудничестве с Муниципальным управлением здравоохранения.

Кадровое обеспечение деятельности по профилактике профессионального выгорания

Важный вопрос – кадровое обеспечение Центра. Рекомендуется включить

в управленческий состав Центра администрацию учреждения, на базе которого будет размещаться основной профилактический блок.

Педагоги-психологи образовательных учреждений могут являться членами Центра и проводить диагностику выявления эмоционального состояния, личностных особенностей педагогов на предмет выявления признаков профессионального выгорания.

Медицинский работник (фельдшер) может быть также основным работником базового учреждения, где располагается Центр. Организаторами разработана карта кадрового обеспечения деятельности Центра (далее – Карта) (см. табл. 3).

Таблица 3

Карта кадрового обеспечения центра «Знак качества» г. Калтан

Наименование учреждения	Должность	Образование: учреждение, год окончания, специальность	Квалификационная категория
Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Директор		
	Заместитель директора по ВР		
	Фельдшер		
	Медсестра по ЛФК и физио-процедурам		
	Медсестра по массажу		
Служба психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса муниципального учреждения Управление образования Администрации города Калтан	Руководитель службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, педагог-психолог		
	Педагог-психолог		
	Педагог-психолог		
Муниципальное управление здравоохранения Центральная городская больница «Поликлиника № 2»	Участковые терапевты		

Как видим, содержание разработанной карты дает информацию о социальных партнерах; представляет кадровый потенциал (сведения о

профессиональной подготовке, уровне профессионализма (квалификационная категория), предполагаемую сферу деятельности привлекаемых специалистов (лечебная физическая культура, физио-процедуры, массаж, терапевтическое обследование, психологическое консультирование и др.), т.е. характеризует кадровое обеспечение деятельности Центра.

Учебно-методическое обеспечение

Для эффективной деятельности Центра важно учебно-методическое обеспечение. Учебно-методическим обеспечением может выступать программа работы педагога-психолога базового учреждения, содержащая направление профилактики дезадаптации педагогов, или же специально созданная программа работы педагога-психолога непосредственно для проведения профилактики профессионального выгорания педагогов.

Кроме того, важной составляющей является диагностический психолого-педагогический инструментарий, который подбирается в соответствии с целевыми установками осуществляемой деятельности, соответствующий современным требованиям к проводимой диагностике и возможностям специалистов (уровню профессионализму, рабочей нагрузке, информационно-технологическим ресурсам Центра) (см. Приложение 2,3,4).

Материально-техническое обеспечение

Для определения базового учреждения Центра важно оценить материально-технические ресурсы этого учреждения: наличие комплекса лечебно-физкультурного комплекса (ЛФК), возможность физиотерапевтических процедур (ФТП), кабинет для консультирования и групповых занятий.

Так, в центре «Знак качества» имеются следующие ресурсы:

- психолого-педагогический комплекс: кабинет психологической разгрузки, кабинет консультирования и занятий в режиме групповой работы/тренинга, сенсорная комната, музыкальный центр;
- физиотерапевтический комплекс: процедурный кабинет, физиотерапевтический кабинет, аппарат для терапии электросном ЭС-10-5, гальванизатор «Поток», аппарат «Искра-1», аппарат Ранет ДМВ 20-1, аппарат УВЧ-30, аппарат «Тонус-2М», облучатель ртутно-кварцевый ОРК-21М1, лампа «Солюкс» настольная, ингалятор ультразвуковой «Ротор», облучатель для

носоглотки 4-х рожковый УГН -1;

- лечебно-физкультурный комплекс: зал для занятий ЛФК, шведская стенка, обручи – 6 штук, гимнастические палки – 12 штук;

- Фито – бар.

Представленное выше ресурсное обеспечение (общая характеристика деятельности, кадровое, учебно-методическое, материально-техническое обеспечение) включает минимум необходимого для организации деятельности Центра.

2.3. Программа профилактики профессионального выгорания педагога, реализуемая в центре «Знак качества»

В Центре «Знак качества» реализуется программа деятельности педагога-психолога (Приложение 1) «Профилактика профессионального выгорания педагога». Данная программа предназначена для работы педагога-психолога с педагогическим коллективом образовательной организации (детского дома, школы-интерната, основной общеобразовательной школы, учреждения дошкольного и дополнительного образования детей).

Программа содержит курс занятий, способствующих эмоциональной стабильности педагога, творческому и профессиональному росту.

Цель программы «Профилактика профессионального выгорания педагога»: повышение уровня психологической компетентности педагогов в вопросах профессионального здоровья и профилактики профессионального выгорания.

Задачи работы по программе:

- помочь педагогам в овладении знаниями в области профессионального выгорания;

- содействовать формированию мотивации педагогов на самопознание и самореализацию;

- способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах профилактики профессионального выгорания;

- содействовать развитию у педагогов умения отслеживать состояние своего профессионального здоровья;
- помогать педагогам развивать навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях;
- содействовать развитию у педагогов навыка рефлексии профессиональной деятельности.

Реализацию программы целесообразно проводить в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме. Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого полушария, энергитизации мозга, визуализации позитивной ситуации, снятию мышечного напряжения, ликвидации ощущения тревоги, снижению частоты сердечных сокращений (Приложение 5,6).

После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее [10; 28].

Продолжительность реализации программы

Программа рассчитана на 9 недель систематической работы (1 занятие в неделю во время учебного времени или 9 дней во время каникулярного времени). Кроме того, предполагается непосредственное психолого-педагогическое сопровождение педагогов (индивидуальное и групповое консультирование по запросу). На каждое направление деятельности в рамках программы произведен расчет часов (см. табл. 4).

Таблица 4

Расчет часов по направлениям программы

№ п/п	Направление работы	Кол-во часов	Ожидаемый результат
1	Проведение психодиагностического	Подготовка к обследованию,	Выявление уровня нервно-психической устойчивости (НПУ)

	обследования педагогов: в начале реализации программы и по окончании работы.	проведение, обработка результатов: 1 час на человека (около 15 часов)	педагогов, уровня невротизации, уровня профессионального выгорания. «Экспертная оценка успехов педагогов» (анализ по предыдущему году работы)
2	Практико-ориентированные занятия	Реализация: 26 часов (из них 12 часов подготовки и анализа занятий)	Овладение понятиями «профессиональное здоровье», «эмоциональное и профессиональное выгорание». Овладение навыками самодиагностики, саморегуляции, аутотренинга и релаксации
Время, затраченное на реализацию программы в одной группе		41 час	

Наполняемость группы

Для оптимальной работы группа должна состоять не более 15 человек.

Условия проведения занятий

Занятия проводятся в просторном помещении, в условиях, которые позволят педагогам свободно передвигаться, общаться, работать в «кругу» или в группе.

Тематический план

№ занятия	Мероприятие	Ожидаемый результат
1	Вводный практико-ориентированный семинар «Профессиональное выгорание – что это такое?» Самодиагностика педагогами на предмет уровня профессионального выгорания	Расширенное представление педагогов о понятии профессионального выгорания, овладение навыками самодиагностики
2	Практическое занятие «Ресурсы личности»	Овладение понятием – ресурсы личности; приемами активизации личностных ресурсов
3	Практическое занятие «Цели и их воплощение»	Актуализация целей личности
4	Практическое занятие «Я и мои чувства. Страх»	Расширение понятия об эмоциях и чувствах, овладение навыком осознания и контроля эмоциональных состояний
5	Практическое занятие «Я и мои чувства. Тревога»	
6	Практическое занятие «Я и мои чувства. Фрустрация»	
7	Практическое занятие «Я и мои чувства. Место в моем теле»	

№ занятия	Мероприятие	Ожидаемый результат
8	Обобщающее занятие «Дорога жизни»	Обобщение полученного опыта
9	Итоговое занятие «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика	Анализ психо-эмоционального состояния по окончании курса

Критерии и показатели эффективности реализации программы

Для отслеживания результативности работы мы выбрали следующие критерии: нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редуцирование, эмоциональное состояние, профессиональные и личностные (самопознание, саморегуляция, самосовершенствование) достижения, здоровый образ жизни.

Показателями являются:

- 1) уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- 2) уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- 3) выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- 4) уровень профессиональной и личностной самооценки;
- 5) практическое применение знаний о здоровом образе жизни;
- 6) рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его воспитанников в мероприятиях различного уровня и их достижения; участие педагога и его воспитанников в семинарах, конференциях, конкурсах, проектах, грантах, соревнованиях; аттестация профессиональной деятельности; наличие благодарностей, благодарственных писем, грамот, премий и др. наград педагогу и его воспитанникам).

С целью выявления названных выше показателей (пункты 1-4) были подобраны определенные методики (см. табл. 5).

Таблица 5

Диагностические методики

№	Название методики	Автор

1	«Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»	Разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова
2	«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ)	Адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой Н. на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон
3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»	А. Яссингер

Каждая из методик имеет свои специфические показатели. Например, методика «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» 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 профессионального выгорания. Существуют варианты теста: для педагогов, учителей; руководителей среднего звена; сотрудников коммерческой службы (маркетологов, агентов, менеджеров); продавцов розничной торговли; медицинских работников (врачей). Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности.

Анализ результатов диагностики учитывается при проведении занятий (организация и рефлексия предлагаемых форм работы, условия выполнения упражнений, привлечение участников к работе, стимулирование активности и др.).

Комплекс занятий включает тематически и методически разнообразный материал. Педагоги участвуют в семинарах, практических занятиях, тренингах, занятиях в форме открытого микрофона, осуществляют самодиагностику. Ожидаемые результаты отражены в тематическом плане.

Кроме названных выше методик для оценки эффективности реализации программы использовалась Карта выбора учителем способов и приемов

педагогической деятельности в напряженных ситуациях (далее - Карта). Работа с Картой является одним из видов деятельности по самооценке и позволяет выявить уровень развития таких компетенций, как организация коммуникации на уроке/занятии, во взаимодействии с другими; создание условий психологического комфорта, использование навыков саморегуляции и самопрезентации [25]. Использование Карты возможно в целях профилактики и коррекции профессионального выгорания и развития профессионального здоровья.

Психокоррекционная работа с педагогами начинается с момента психодиагностики, которая дает каждому из них возможность перехода на более высокий уровень саморегуляции, в связи с чем роль педагога-психолога в этой работе достаточно важна.

Таким образом, изложенная выше характеристика программы «Профилактика профессионального выгорания педагогов» дает представление об основных направлениях, задачах, видах деятельности, условиях проведения, показателях и критериях ожидаемых результатов ее реализации.

Для оценки эффективности развивающих занятий до и после их проведения осуществляется диагностика уровня профессионального выгорания педагога.

2.4. Оценка эффективности деятельности Центра по профилактике профессионального выгорания педагога

Предъявляемые профессией требования к современному педагогу настолько динамичны, что профессиональное здоровье подвергается постоянной нагрузке.

С целью выявления уровня профессионального выгорания педагогов города Калтан осуществлена первичная диагностика (май 2012 г.) специалистами городской службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с использованием блока подобранных методик (см. Приложение). Данное диагностическое обследование было предложено

педагогам до начала реализации профилактических мероприятий:

- по методике «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?» (А. Яссингер);
- по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ) (Н. Водопьяновой и Е. Старченковой);
- по методике «Анализ оценки нервно-психической устойчивости педагога», разработанной в ЛВМА (Ленинградской военно-медицинской академии) им. С. М. Кирова) [19].

Анализ результатов диагностики позволил прийти к следующим выводам:

- 42% педагогов, участвующих в первичной диагностике, на момент обследования имели выраженные признаки профессионального выгорания;
- у 31% педагогов выявлены отдельные признаки профессионального выгорания;
- 27% педагогов не имели признаков профессионального выгорания.

Обратимся непосредственно к результатам по каждой методике. *На начальном этапе* реализации программы результаты обследования по отдельным методикам были следующими.

1. Анализ результатов диагностики по методике А. Яссингера показал, что:

- 3% из обследованных педагогов умеют вести здоровый образ жизни и производительно работать;
- 7% из обследованных педагогов близки к этому идеалу и стремятся к здоровому образу жизни;
- 23 % из обследованных педагогов относятся к уровню «середнячки», у них есть все предпосылки, чтобы изменить отношение к своему здоровью и улучшить его;
- 67% из обследованных педагогов нуждаются в помощи специалистов: психологов, невропатологов, терапевтов и т.д.

После проведения начального цикла занятий с педагогами были получены следующие данные:

- 15% из обследованных педагогов умеют вести здоровый образ жизни и

производительно работать;

- 16% из обследованных педагогов близки к этому идеалу и стремятся к здоровому образу жизни;

- 31 % из обследованных педагогов относятся к уровню «среднячки», у них есть все предпосылки, чтобы изменить отношение к своему здоровью и улучшить его;

- 47% из обследованных педагогов нуждаются в помощи специалистов: психологов, невропатологов, терапевтов и т.д. (см. рис. 1):

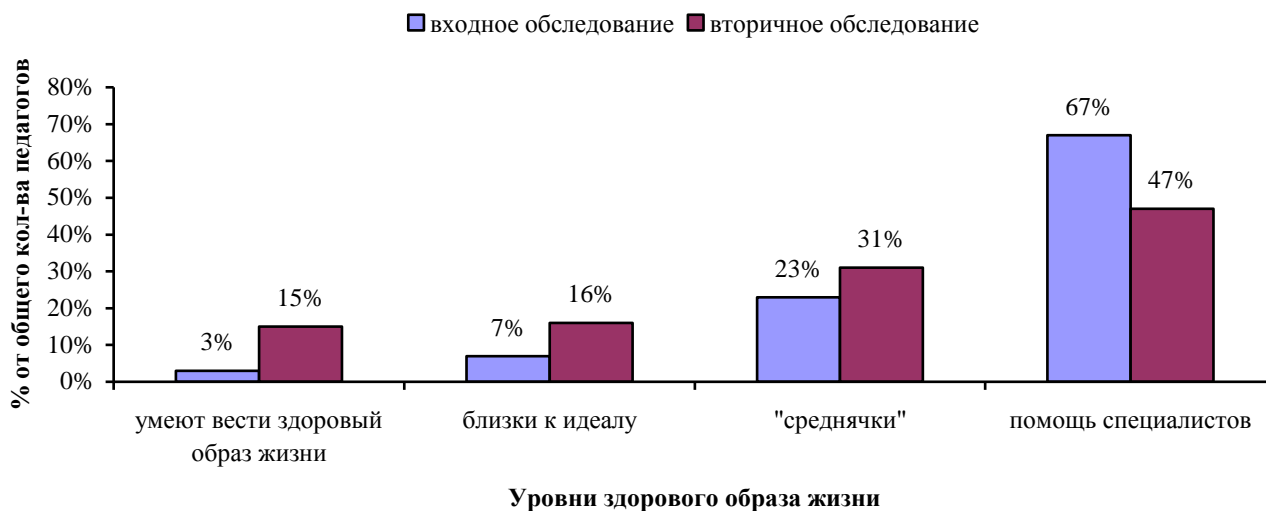


Рис. 1. «Выбор педагогов по методике «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»»

Как видно из диаграммы, на 12% увеличилось количество педагогов, ведущих здоровый образ жизни и производительно работающих. На 9% увеличилось количество педагогов, близких к этому идеалу. Незначительно, но все-таки пополнилась на 8% группа педагогов-среднячков. Заметно снизилось количество педагогов, нуждающихся в помощи специалистов: психологов, невропатологов, терапевтов и т.д. Сравнительные данные подтверждают эффективность проведенной работы.

2. Анализ результатов диагностики по методике *Н. Водопьяновой и Е. Старченковой* у обследуемой группы педагогов на начальном этапе показал средний балл:

- по категории «эмоциональное истощение» - 31,2 балла (при норме не больше 24);

- по категории «деперсонализация» – 12 баллов (при норме не больше 10 баллов);
- по категории «редукция» – 29 баллов (при минимальной норме не меньше 31 балла).

После проведенных занятий наметилась положительная динамика, демонстрирующая следующее:

- снижение среднего балла по категории «эмоциональное истощение» на 10% - (21,2 балла при показателе нормы - не больше 24);
- снижение среднего балла по категории «деперсонализация» на 9% (3 балла при показателе нормы не больше 10 баллов);
- повышение среднего балла по категории «редукция» на 9,8% (39,2 балла при показателе нормы не меньше 31 балла) (см. рис. 2).

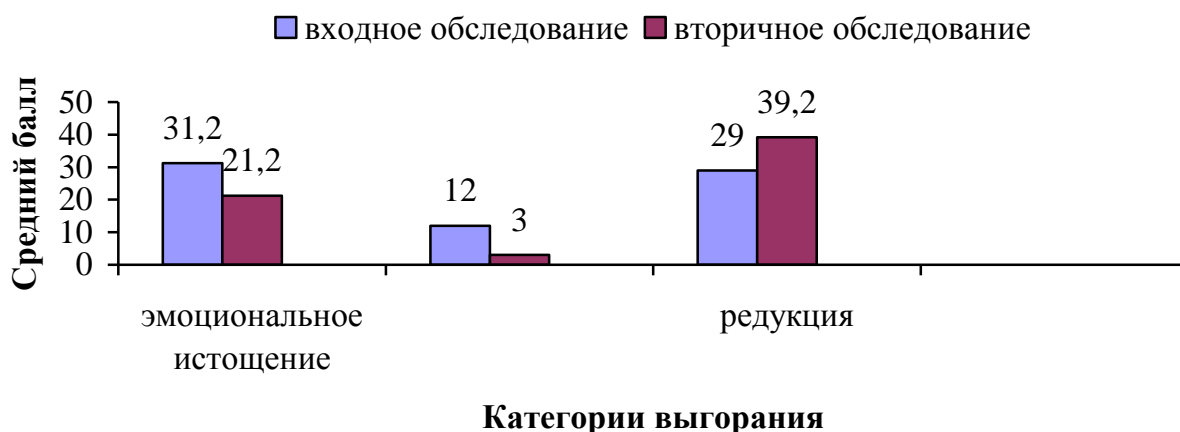


Рис. 2. «Средний балл по категориям профессионального выгорания педагогов»

- 3. Анализ результатов диагностики на начальном этапе по методике «Анализ оценки нервно-психической устойчивости педагога», разработанной ЛВМА (Ленинградская военно-медицинская академия) им. С.М. Кирова позволил прийти к следующим выводам:
 - у 61% педагогов возможны нервно-психические срывы;
 - у 27% обследованных педагогов высока вероятность эмоциональных срывов;
 - у 12% педагогов срывы маловероятны.

После комплекса занятий отмечена положительная динамика:

- снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение

(чувство подавленности, разочарования, эмоциональной опустошенности, раздражительность и др. признаки) на 10%;

- снижение уровня деперсонализации на 9%;

- повышение самооценки на 10,2%.

Таким образом, сравнительный анализ полученных данных позволяет говорить о результативности проделанной работы в рамках реализации программы и в целом работы центра «Знак качества».

Необходимо отметить, что анализ результатов диагностики педагогов изначально дифференцировался по учреждениям. Показатели по указанным диагностикам у педагогов детского дома в среднем был значительно выше: у педагогов, имеющих эмоциональное истощение (чувство подавленности, разочарования, эмоциональной опустошенности, раздражительность и др. признаки) на 21%, снизился уровень деперсонализации на 14%, самооценка повысилась на 22%.

Наличие разницы показателей у педагогов детского дома «Аистенок» по сравнению с показателями педагогов города, прошедших курс профилактики в Центре, объяснить можно различными причинами. В первую очередь, тем, что муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом «Аистенок» г. Калтан является базой для проведения профилактических и комплексных мероприятий по оздоровлению педагогов, оказанию лечебно-профилактической помощи педагогам, предоставлению помещения для занятий по профилактике выгорания психологов. Именно это обстоятельство обусловило активность педагогов детского дома в реализации программы профилактики профессионального выгорания и участие во всех мероприятиях. Психолого-педагогическое просвещение педагогов было обеспечено системой проведения методических семинаров, педагогических советов, круглых столов, индивидуального и группового консультирования, тренингов личностного роста. Кроме того, педагогический коллектив детского дома в течение трех лет (2011-2014 гг.) работал по программе совместной деятельности в статусе опорной площадки кафедры психологического и социально-педагогического сопровождения общего и специального (коррекционного) образования по теме

«Профилактика профессиональной дезадаптации педагога» (научный руководитель Н. И. Приходько, к.п.н., доцент, заведующая кафедрой) и по теме «Влияние условий проживания по семейному типу на формирование социального интеллекта детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в детском доме» (научный руководитель А. Б. Трофимов, старший преподаватель кафедры). Результаты деятельности отразились как в улучшении показателей диагностики по профессиональному выгоранию, так и в результатах профессиональной деятельности педагогов «Детского дома «Аистенок» (Приложение 6).

Вышесказанное позволяет прийти к выводу, что именно комплексный подход к организации и проведению профилактики профессионального выгорания повышает уровень профессионального здоровья и делает его объектом внимания и заботы педагога. Анализ полученных результатов, сопоставление данных диагностики подтверждают необходимость соблюдения определенной последовательности проводимой работы, четкие рекомендации поэтапного включения педагога в деятельность по профилактике профессионального выгорания, которую можно представить в виде следующего алгоритма.

Алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагога:

1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;

2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;

3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);

4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);

5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);

6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со

специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;

7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;

8) формирование у педагога потребности в системе мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);

9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;

10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);

11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (*разума* - интеллектуальный аспект здоровья, *воли* - личностный аспект здоровья, *чувств* - эмоциональный аспект здоровья, *тела* - физический аспект здоровья, *общественный потенциал* - социальный аспект здоровья, *креативный потенциал* - творческий аспект здоровья, *духовный потенциал* - духовный аспект здоровья).

Предлагаемый алгоритм предоставит возможность педагогу:

- формировать и развивать приемы и навыки саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

- повысить мотивацию на получение знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;

- развивать умение рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога.

Глоссарий

Адаптация – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям окружающей среды.

Адаптация социальная – приспособление индивида к условиям социальной среды. Типы социальной адаптации: 1) активное воздействие на среду, 2) пассивное, конформное принятие ценностных ориентаций и целей социальной группы. Социальная адаптация связана с принятием индивидом различных социальных ролей, адекватным отображением себя и своих социальных связей. Нарушением социальной адаптации являются асоциальное поведение, маргинальность, алкоголизм и наркомания.

Астения – нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и раздражительности.

Взаимодействия межличностное – личный контакт двух или многих людей, следствием которого являются изменения в их деятельности, поведении, взглядах и установках; система взаимообусловленных действий, в которой поведение каждого из участников выступает и как стимул, и как реакция на поведение других. Межличностное взаимодействие связано с разделением и кооперацией социальных функций, имеет предмет сопряженных усилий, регламентировано конкретными условиями, подчиненно нормам и правилам интеракции (социального взаимодействия). Осуществляется в форме сотрудничества или конкуренции, противопоставление столкновения противоположно направленных интересов.

Деперсонализация – обесценивание межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений Деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким и снижение эмпатии (сопереживание, сочувствие).

Депрессия постстрессовая – угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать являются вполне закономерными результатами стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничивая активность человека депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта.

Дистресс – чрезмерное напряжение, понижающее возможность организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать как вполне закономерные результаты вследствие перенесенного стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничивая активность человека, депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта или психиатра.

Защита психологическая – регулятивная система личностной стабилизации, направленная на снижение уровня целедостижения в непреодолимо трудных условиях, механизм самозащиты от психотравмирующих воздействий (подавление, вытеснение, изоляция,

регрессия, рационализация, конверсия и др.).

Конфликт – столкновение (противопоставление) противоположно направленных интересов, целей, желаний и позиций взаимодействующих субъектов. Конфликт начинается с инцидента (конфликтной ситуации), когда одна из сторон предпринимает действия, ущемляющие интересы другой стороны. Различаются внутригрупповые, межгрупповые, социальные, этнические и межгосударственные конфликты. Развитие конфликта характеризуется следующими стадиями: инцидент – постепенное усиление конфликта за счет накопления опыта борьбы – возрастание количества проблем – повышение конфликтной активности участников – ужесточение противоборства – вовлечение в конфликт новых участников (эскалация конфликта) – дезорганизация поведения участников конфликта в случае, если конфликт деструктивен. Но конфликт может быть и конструктивным, содействующим поиску продуктивного разрешения проблем.

Конформность – внешняя податливость индивида групповому давлению при сохранении внутренней позиции.

Личность – человек, обладающий социально значимыми качествами осознающий себя в системе социальных отношений. Личность характеризуется активностью (способностью к надситуативному поведению, действию по своим личностным принципам, реализации своих позиций), устойчивой системой поведенческих мотивов, личностных смыслов, степенью осознанности своих отношений к различным явлениям действительности, самосознанием (Я-концепцией), определенным уровнем притязаний, стремлением к самореализации и персонализации (быть достойно представленной в сознании других людей). Человек становится личностью в процессе освоения социальных функций, овладения базовыми социальными ценностями. Не менее существенно и обособление личности – ее творческое самоформирование, избежание микросоциальной замкнутости. Личность – субъект нравственной деятельности. Нравственные требования, ставшие категорическими императивами, образуют сверхсознание личности. Распад личности – ее нравственная деструкция.

Ответственность – нравственное качество, способствующее выработке соответствующего поведения личности социально-нормативным требованиям, ее долгу и обязанностям, подчиненность поведения личности социальному контролю. Различаются внешние и внутренние формы контроля. Ответственность – необходимость выполнения объективных требований общества к личности и личности к обществу. Требования общества, принятые индивидом, становятся мотивационной основой социально значимого поведения. В истории человечества сформировался мощный нравственный механизм соотнесения поведения индивида с социальными требованиями – человеческая совесть. Ответственность каждого человека определяется исторически достигнутым уровнем ответственного поведения в данном обществе и субъективными возможностями. Чем шире полномочия и реальные возможности индивида, тем выше уровень его ответственности – социальная обязанность подчинять свое поведение определенным стандартам. Юридическая ответственность – вид социальной ответственности, связанный с возможностью применения принудительной силы государства,

зафиксированной в нормативно-правовых документах.

Позиция социальная – положение индивида или группы в системе социума, регламентирующее стиль их поведения (социальный статус). Другое значение – отношение к социальному явлению, обусловленное уровнем социализированности личности.

Профессиональное здоровье – состояние организма, способного сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности [

Профессиональное выгорание – комплекс нарушений, выражающийся на поведенческом уровне в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение; на социальном уровне наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скудные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Профессионально-ценностные ориентации – избирательное отношение учителя к педагогической профессии, к личности воспитанника, к самому себе, которое формируется на основе широкого спектра духовных отношений личности во всех видах деятельности, профессионально значимых для нее.

Профессиональные способности – индивидуально-психологические свойства личности, отличающие ее от других, отвечающие требованиям данной профессиональной деятельности и являющиеся условием успешного выполнения

Профилактика профессионального выгорания педагога – комплекс (система) мер, позволяющих предупредить нарушение профессионального здоровья педагога.

Психическое здоровье – состояние психического благополучия, обеспечивающее адекватную психическую саморегуляцию индивида (соответствие субъективных психических образов действительности, психических реакций внешним раздражителям, их объективному значению, адаптированность в межличностном взаимодействии, способность к рациональному целеполаганию и целеустремленным действиям, приверженность базовым социальным ценностям).

Психическое состояние – временное, текущее своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное предметом и условиями его деятельности, отношением к этой деятельности. Различаются мотивационные, волевые, эмоциональные состояния, а также состояния, связанные с различным уровнем организованности сознания (оптимальный уровень сознания, состояние утомленности, переутомленности и запредельного торможения).

Психосоматические заболевания – так как стрессовая ситуация включает в себя и психологические и физиологические механизмы, эмоциональный стресс может вызвать целый ряд серьезных соматических заболеваний: снижение иммунитета, экзема, угри, крапивница, псориаз,

остеохондроз, мигрень, головная боль напряжения, ревматоидный артрит, болезнь Рейно, сенная лихорадка, астма, гипертоническая болезнь, различные аритмии, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и прочее.

Редукция личных достижений (самооценка) – уменьшение или упрощение действий, связанных с профессиональной деятельностью. Снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Рефлексия – механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению, самопознание субъектом своих психических состояний и состояний других людей (размышление за другого), процесс зеркального многократного взаимоотражения субъектов общения.

Роль социальная – социальная функция личности, ее соответствие определенным институционализированным требованиям, социальным ожиданиям, модель поведения, объективно заданная положением личности в обществе. Будучи формально-стереотипной, социальная роль выполняется индивидуальным стилем.

Саморегуляция – целесообразная самоорганизация поведения. формирование значимых целей, учет условий деятельности, реализация последовательной программы действий, ориентация на объективные критерии успешности деятельности, объективная оценка реально достигаемых результатов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самосознание – представление индивида о своих взаимосвязях со средой, концептуальное самоотражение своего "Я", установки в отношении самого себя, осознание своей социальной значимости и социальной ответственности, личностный уровень притязаний, оценка своих возможностей, моделирование своего идеального "Я", стремление к идеальному представлению себя в сознании других людей.

Синдром хронической усталости – СХУ (Chronic Fatigue Syndrome – CFS) характеризуется повышенной утомляемостью, постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами. Чаще СХУ возникает у молодых энергичных целеустремленных людей, озабоченных устройством своего бизнеса или карьеры. Правда, далеко не все трудоголики страдают им. Более подвержены СХУ женщины в возрасте от 25 до 45 лет, часто многого добившиеся, образованные.

В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, испытывающие изнуряющую утомляемость (или быстро устающие), как минимум, полгода. При синдроме хронической усталости от перенапряжения (умственного и физического) страдает центральная нервная система, головной мозг, эндокринная и иммунная системы организма. Окончательно природа синдрома хронической усталости не изучена.

Многие ученые указывают на вирус герпеса, респираторные вирусы, вирус ветряной оспы, ретровирусы – вирусы разного происхождения, которые порой живут в организме годами, не проявляя себя. Старт им могут дать депрессия, нарушение сна, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нехватка свежего воздуха и солнечного света.

Интересна гипотеза российских ученых: страдающие СХУ – это люди с уязвимой нервной системой и врожденной иммунной слабостью. Синдром проявляется разными симптомами. В развитых странах огромное число людей жалуется на неврологические расстройства, связанные со стрессами, нарушениями памяти и так далее.

Типичные жалобы больных СХУ: прогрессирующая усталость, снижение работоспособности, плохая переносимость ранее привычных нагрузок, мышечная слабость, боль в мышцах, расстройства сна, головные боли; забывчивость, раздражительность, снижение мыслительной активности и способности к концентрации внимания, хроническая простуда, мигрени, боли в суставах, бессонница, раздражительность, ухудшение памяти, рассеянность, изменчивость настроения, панические состояния, и, кроме того, выпадение волос.

У некоторых заболевших все симптомы проходят через несколько месяцев, но в большинстве случаев у больных наблюдается стойкий субфебрилитет, ночные поты, лимфаденопатии, артралгии. При постановке диагноза СХУ следует учитывать, что при этом должны отсутствовать другие причины или заболевания, способные вызвать появление подобных симптомов. Терапия СХУ должна назначаться квалифицированными специалистами.

Синдром профессионального выгорания – это совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей профессии.

Синдром психологического выгорания – многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дизадаптивного поведения, как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает, как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром эмоционального выгорания - (СЭВ) представляет собой состояние эмоционального и умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь, для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники). Психическому выгоранию в большей степени подвержены «трудоголики» – те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение – чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Это *первый* признак развития СЭВ. *Вторым признаком* СЭВ является личностная

отстраненность. В крайних проявлениях – человека почти ничто не волнует в профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), субъекту взаимодействия, который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. *Третьим признаком* является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, у него снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций) – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям; состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия.

Стрессогенами являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и т.д.

Фрустрация (от лат. frustratio - расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми объективными (или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или разрешению задачи.

Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного.

Эмоции – импульсивная реакция, отражающая степень значимости для индивида к воспринимаемого им явления, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением потребностей субъекта. Эмоции связаны с вегетативными реакциями, уровнем энергетического обеспечения различных экстренно-адаптивных («аварийных») действий.

Эмоциональность – свойство индивида, характеризующее преимущественное содержание, качество и динамику его эмоциональных состояний. Содержательный аспект эмоций определяет круг объектов, имеющих для индивида повышенную эмоциональную значимость. Качественные особенности эмоциональности свидетельствуют о преобладании в жизнедеятельности индивида положительных или отрицательных эмоций. К динамическим особенностям эмоциональности относятся особенности их возникновения, протекания и прекращения, их экспрессия. По совокупности эмоциональных особенностей индивида устанавливается его эмоциональный тип.

Эмоциональное истощение – основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях, сниженном эмоциональном тоне, утрате интереса к окружающему, равнодушии или

эмоциональном перенасыщении, раздражительности, в появлении агрессивных реакций, вспышек гнева и симптомов депрессии, чувстве подавленности, отсутствии надежды на помощь, несдерживаемом плаче: отказе механизма, контролирующего эмоции; чувстве разочарования, эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества, потере веры в себя, ощущении беспомощности и безнадежности; агрессивности, увеличении деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены.

Эмпатия – способность к постижению эмоционального состояния другого человека, эмоциональная рефлексивность индивида. Полное отсутствие эмпатии – эмоциональная тупость – одна из предпосылок жестоких насильственных преступлений.

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Заключение

Профессиональное здоровье педагога является сегодня актуальной проблемой. Одним из основных ориентиров в решении этой проблемы образовательными организациями региона стало ПОЛОЖЕНИЕ «О комплексном здоровьесберегающем и психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса в условиях реализации ФГОС общего образования в системе образования Кемеровской области» (2012 г.). В соответствии с задачами, определенными данным Положением, проводилась деятельность по организации профилактики профессиональной дезадаптации в г. Калтане. Содержание этой деятельности изложено в рекомендациях, что позволило проанализировать промежуточные итоги осуществления профилактики профессиональной деформации педагогов, содействующей сохранению и укреплению здоровья педагогов, повышению их профессиональной здоровьесберегающей и психолого-педагогической компетентности; пропаганде здорового образа жизни, развитию культуры профессионального здоровья у всех участников образовательного процесса.

В теоретическом разделе было рассмотрено понятие профессиональной деформации, что позволило прийти к следующим выводам.

Только педагог, обладающий здоровьем, сможет способствовать:

- личностному, интеллектуальному, социальному развитию обучающихся и воспитанников;
- обеспечению психологической безопасности обучающихся и воспитанников в образовательном процессе и в среде образовательной организации;
- оказанию комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи и поддержки обучающимся и воспитанникам;
- выявлению, профилактике и преодолению отклонений в развитии, обучении и социализации ребенка в процессе реализации федеральных государственных образовательных стандартов.

В методических рекомендациях изложены этапы деятельности по организации профилактики профессионального выгорания: проанализированы

ее организационно-педагогические условия, охарактеризовано ресурсное обеспечение, представлена программа работы с педагогами, дана оценка эффективности деятельности по организации профилактики; предложен алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагога. Приложения включают дидактический и методический материал для работы с педагогами.

Опыт работы по проблеме профилактики профессионального выгорания педагогов неоднократно представлялся на различных уровнях (муниципальном, региональном, всероссийском) и был отмечен, как заслуживающий внимания и поддержки.

Сегодня деятельность по организации профилактики профессионального выгорания продолжается в плане поиска новых методических форм и средств, привлечении современных психолого-педагогических технологий, расширении круга социальных партнеров.

Список литературы

1. Алексеева, Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов [Текст] / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – №10. – С.52–57.
2. Асмаковец, Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга [Текст] / Е. С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-15.
3. Астраханцева, О. Г. Профессиональное здоровье педагога / [Текст] О. Г. Астраханцева, Е. В. Скиба, Н. И. Приходько, О. А. Голубчикова : Научно-методический ж-л «Учитель Кузбасса», № (14) 2010. – С. 18-23.
4. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст] : серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М. : Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
5. Бодров, В. А. Теории и модели профессионального стресса [Текст] : Хрестоматия. / сост. В. А. Бодров, С. Ю. Манухина / Учебно-методический комплекс. – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.
6. Бохан, Т. Г. Профессиональные страхи у педагогов [Текст] / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 31-33.
7. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст] : учебное пособие / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
8. Водопьянова, Н. А. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Н. Е. Водопьянова – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2009. – 200 с.
9. Возрождение России начинается с учителя [Текст] // Материалы Всероссийской практической конференции с международным участием – Кемерово : в 3 частях , 17 апреля 2012 г. / сост. Е. А. Пахомова, О. Б. Лысых, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – Часть 2. – 297 с.
10. Волкова, Т. Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции [Текст] : методические материалы / Т. Г. Волкова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
11. Грицкевич, Н. К. Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов [Текст] / Н. К. Грицкевич, Е. А. Боенкина // Вестник ТГПУ (TSPUBulletin) /. – 2014. – №1 (142). – 116 с.
12. Дэбэева Т. Б.,. Анализ профессионального выгорания преподавателей и студентов ВСГУТиУ [Текст] / Т. Б. Дэбэева, А. Богданова Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы III Международной научно-практической конференции (9-10 декабря 2014 г.) / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. – 275 с. – С. 86-89.
13. Евланова, Л. И. Профессиональная мотивация педагога на самоизменение [Текст] /Л. И. Евланова // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагог XXI века: профессиональное становление и развитие» Кемерово 17-18 ноября 2010 г. – Кемерово : Изд-во ГОУ «КРИПО», 2010. – С.

246-248.

14. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст] : Учебное пособие / Науч. ред. Казин Э. М., Ред. кол.: Касаткина Н. Э., Руднева Е. Л., Красношлыкова О. Г. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 356 с.

15. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / [Текст] Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин, О. Г. Красношлыкова, Е. Л. Руднева, А. И. Федоров // Материалы ВНКП «Интеграция науки и практики – основа модернизации образования в регионе» (г. Кемерово, 14-15 мая 2013 года / сост. А. В. Чепкасов, Н. Э. Касаткина, Т. Б. Игонина и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2013. – С. 22-41.

16. Казин, Э. М. Теоретико-прикладные аспекты здоровья как базовой адаптивной, личностной и социальной ценности [Текст] / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, А. И. Федоров, Н. Э. Касаткина, И. А. Свиридова // Валеология. – 2012. – № 2. – С.7-14.

17. Некрасова, О. А. Психологическое здоровье педагога / [Текст] О. А. Некрасова, Н. И. Приходько // Материалы Всероссийской практической конференции с международным участием–Кемерово : в 3 частях , 17 апреля 2012 г. / сост. Е. А. Пахомова, О. Б. Лысых, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – часть 2. – С. 146-149.

18. Немчинова, Н. Б. Тренинг тренеров [Текст] / Н. Б. Немчинова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

19. Никифорова, О. А. Здоровы ли мы: методы, тесты, анкеты [Текст] : методические рекомендации / авт.-сост. : О. А. Никифорова, В. И. Навалихина. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2010 – 74 с.

20. Осипова, Е. А. Конфликты и методы их преодоления [Текст] / Е. А. Осипова, Е. В. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

21. Прохоров, А. О. Психологические состояния [Текст] : учебное пособие / А.О. Прохоров – М. : Когито-Центр, 2011. – 613 с.

22. Психическое здоровье личности [Текст] // Учебно-методический комплекс дисциплины для студентов всех форм обучения. – М. : Директ-Медиа, 2013. – С. 24-78.

23. Психология труда / Хрестоматия [Текст] // Учебно-методический комплекс. – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.

24. Психологические состояния : учебное пособие / Ред. А. О. Прохоров. – М. : Когито-Центр, 2011. – 613 с.

25. Приходько, Н. И. Фрустрационная толерантность учителя [Текст] / монография / под общей ред. О. Г. Красношлыковой. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2012. – 176 с.

26. Социально-педагогические и психолого-физиологические подходы к сохранению и укреплению здоровья в системе образования / Е. К. Айдаркин., Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова, О. Б. Лысых, Э. В. Працун, Т. Н. Семенкова, А. И. Федоров А. И. [Текст] // Валеология. – № 4. – 2012. – С. 13-24.

27. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. [Текст] – М. : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.

28. Тушина, Г. И. Психолого-педагогическое сопровождение процесса сохранения и укрепления здоровья педагога как условие повышения уровня его психологической компетентности / [Текст] Г. И. Тушина, Е. Н. Киселева, Н. И. Приходько, Н. В. Воротникова // Материалы МНПК «Управление профессиональным развитием педагога» (Кемерово, 21 декабря 2010 года). Ч 1. – Кемерово, 2010. – С.193-200.
29. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья [Текст] : учебное пособие / Ю. Г. Фролова – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с.
30. Хорни, К. Наши внутренние конфликты [Текст] / К. Хорни. – СПб. : Академический проект, 2007. – 549 с.
31. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя [Текст] / Народное образование. – 2009. – №2. – С.127-137.
32. Профессиональное «выгорание» у педагогов
<http://www.maam.ru/detskijasad/trening-profesionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilakti>
- 33.. Новый педагог для новой школы / Интернет форум [электронный ресурс] : <http://www.openclass.ru/communities/77878>.
<http://www.psyinst.ru/cgi-bin/boyko.pl>
34. <http://www.labyrinth.ru/books/442900/>
35. <http://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-diagnostiki-sindroma-pv>
36. <http://bezstressa.by>
37. http://ipk.kuz-edu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1636:-l-r&catid=69:2011-01-27-06-36-16

Комплекс занятий с педагогами

(из программы «Профилактика профессионального выгорания педагога»)

Задачи:

- содействовать осознанию собственных чувств и эмоций;
- помочь осмыслить стратегии своего поведения в различных напряженных ситуациях;
- обучать умению трансформировать негативные чувства в позитивные;
- актуализировать личностные ресурсы.

Занятие 1. Вводное.

Упражнение «Давайте познакомимся»

1 часть Участники группы оформляют свои бейджики с именем и своим символом.

Каждый участник группы презентует себя.

2 часть. Группе предлагается разделить на подгруппы: «все в красном», «все в юбках», «все веселые и т.п.»

Упражнение «Мои ожидания»

Участники группы высказывают свои ожидания от занятий.

Теоретическое вступление.

Педагог с нарушениями профессионального здоровья имеющий психологическое нездоровье, транслирует его на окружающих, в том числе, и на детей. Следовательно, педагог не имеет право быть психологически больным, он просто обязан быть здоровым и счастливым.

В первую очередь разведем понятия, связанные с состоянием профессионального здоровья, истощением, синдромом хронической усталости, эмоционального выгорания и профессионального выгорания (см. Глоссарий).

Работа с терминами

Обсуждение признаков профессионального и психологического выгорания.

Беседа

Какие признаки указывают на нарушение профессионального здоровья педагога?

Может ли редукция снизить значимость достигнутых результатов собственного труда?

Чем характеризуется деперсонализация?

По каким признакам можно предположить нарушение профессионального здоровья?

Проведение самодиагностики педагогов.

Зная основные составляющие профессионального выгорания, проведем самодиагностику своего уровня выгорания.

Обсуждение полученных результатов.

Кто удивлен результатом? Кто удовлетворен результатом? Почему? Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?

Встает вопрос, что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить? Делать можно, нужно и необходимо!

Коррекция эмоционального выгорания

Упражнение «Все, что радует!»

Запишите на листе бумаги 10 способов поднять себе настроение (у вас 3 минуты)

Обсуждение. Перечислите свои способы. Какие способы повторяются часто? Как часто и как долго вы занимаетесь тем, что Вас радует? Если не часто и мало, то почему?

Если провести анализ всех способов, можно выстроить пути профилактики выгорания.

Средства профилактики эмоциональных срывов

1. Релаксация и аутогенная тренировка (это нужно вводить в систему).
2. Юмор и самоирония.
3. Арт – терапия (рисование, музыка, чтение) Какую книгу вы прочитали последний раз?.
4. Досуг (театры, музей, природа).

5. Спорт.
6. Трудотерапия.
7. Арома-терапия.
8. Творчество.
9. Общение с близкими людьми.

За всеми этими способами и средствами стоит важный момент, который необходимо четко осознавать – **позитивное мышление является одним из основных способов профилактики эмоционального выгорания.**

Что значит позитивное, позитивный?

Позитивный, от латинского «positum», т.е. сущий, объективный, имеющий место быть. Следовательно, позитивное мышление – это умение видеть реальность такой, какая она есть, принимать это как данность, позитивное мышление – это умение принять реальность без негатива и борьбы.

Пример. «Человек осознает: Я – жадный, да, я – жадный. Принимает это, осознает и получает новую идентичность.

Упражнение «Наблюдай»

1 часть. Всем предлагается расслабиться, закрыть глаза и понаблюдать за происходящим вокруг. Через одну минуту необходимо записать все вами замеченное.

Обсуждение. Акцент на описание без оценки. Например, не яркий свет лампочки, а свечение чего-то, пробивающегося сквозь веки.

2 часть. Необходимо закрыть глаза и понаблюдать за своими ощущениями в теле. Записать. Обсудить, получилось ли без оценки описать свое состояние.

Что могло помешать быть объективным в отношении реальности?

Заповеди психологического здоровья

1. Не надо переделывать окружающих на свой лад.
2. Не оставаться один на один с неприятностями.
3. Постоянно себя совершенствовать.
4. Не ожидать «манны небесной» и быть реалистом (позитивное мышление: Все, что с нами происходит, это результат нашего выбора).
5. Умение смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживать в сознании тревожные мысли.

Оцените, насколько это соответствует Вашему поведению. И ответьте себе на вопрос о своем психологическом здоровье.

Рефлексия занятия. Упражнение «Свеча»

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания или неудовлетворенность.

Занятие 2

Ресурсное состояние и ресурс человека

Упражнение «Я сегодня»

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и что он несет для окружающих и для него самого. Аргументируй, на кого Ваш символ в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Ресурсное состояние, это состояние, в котором педагог, выполняющий свою работу, видит окружающую обстановку объективно, демонстрируя профессиональное здоровье. В ресурсном состоянии человек способен принимать объективные решения, в ресурсном состоянии происходит восстановление физических функций человека, нормализуется давление, вес.

Упражнение «Ресурсный круг»

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно, одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так, чтобы остальные, те, кто в кругу, не услышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Очень часто, мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

Что же является ресурсами?

Упражнение «То, что радует»

Вспомните предыдущее занятие и через 1 минуту озвучьте то, что помогает вам восстановиться после трудового дня.

Обсуждение . Можно ли все наши занятия назвать ресурсами?

Ресурсы можно найти там, где мы даже не подозреваем.

Упражнение «Что в имени тебе моем?»

Группе предлагается разделить всех на подгруппы по именам.

Задания подгруппам: Через 5 минут вам необходимо составить развернутый рассказ о вашем имени. Что вы знаете о значении своего имени? Как и кто назвал? Как досталось имя? Персонажи со своим именем? Как вы относитесь к своему имени? Если люди с вашим именем, которых вы не принимаете?

Обсуждение.

Имя это очень мощный ресурс. Важно принять свое имя, имя – это действительно судьба, только важно наполнить имя смыслом. Поэтому важно ребенка называть по имени.

Проанализируем, что является ресурсами.

Часто в ресурсах люди называют Взаимоотношения. Такой ресурс очень важен в любом коллективе. Но успешные взаимоотношения невозможны без одного значимого фактора.

Упражнение «Тест на доверие»

В середину круга кладется предмет. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое - зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в центре предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой степени доверия к группе. Чем слабее у участника ощущение безопасности и доверия, тем больше будет

выбранное расстояние.

Вывод. Доверие – не постоянная величина, а динамический процесс, которым можно управлять.

Ресурсы это:

1. **Вера.**
2. **Эмоциональные отношения со значимыми для нас людьми.**
3. **Творчество.**
1. **Здоровье.**
2. **Личностный потенциал: самоощущения, самооценка, самовосприятие.**
(Если ты что-то не принимаешь в себе, ты это никогда не примешь в другом. Итог – терзаешься ты и теряешь ресурсное состояние, входя в негативизм, агрессию, раздражение и т.п.)
3. **Оптимизм, оптимистическое мышление (является составляющей позитивного мышления) :**
 - **принятие себя и мира;**
 - **принятие будущего.**
4. **Эмоциональный компонент.**
5. **Открытость миру, эмпатия, забота.**
6. **Смысл жизни- индивидуальное значение чего-то для человека.**
7. **Любовь.**

Иерархия названных ценностей может быть у каждого своя.

Упражнение «Место под солнцем»

Встаньте, походите по залу и подумайте, где бы вы хотели сесть, попробуйте посидеть в разных местах и выберите то, где вам хотелось бы остаться. Где вы ощущаете себя наиболее защищенными и спокойными.

Обсуждение. Почему вы выбрали именно это место, что оно вам дает в этот момент?

У человека, дома и на работе важно иметь ресурсное место. Место, где он быстро восстанавливается и отдыхает. Окружение в кабинете так же должно

быть ресурсным.

Особенно это важно для детей. У них в комнатах или рядом с кроватью можно и нужно разрешать вешать какие-то для них ресурсные вещи. Ребенок, отдыхая в своем ресурсном месте, восстанавливается и с ним можно работать плодотворно.

Упражнение «Круг помощи» (руки в руки) – восстановление ресурсного состояния.

Участники становятся в круг. Один человек становится в центр круга и закрывает глаза, вытянув руки перед собой. Ладони открыты. Участники круга размашистыми движениями колышут пространство (воздух) вокруг человека снизу-вверх. После этого, по очереди, каждый участник круга, потеряв ладони одна о другую, прикладывает их к ладоням человека в центре, так, чтобы тот почувствовал тепло.

По желанию в кругу может побыть каждый участник круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в кругу? Как вы ощущали себя в роли дающего? Как вы думаете, что несет в себе фраза - «Махнуть на него рукой»?

Важно не только вернуться в ресурсное состояние, но и по возможности дольше в нем находиться.

Стратегии удержания ресурсов

- Выбрать ресурсное место, сесть, расслабиться, вспомнить место, событие, ряд событий. Зафиксировать это состояние.
- Уснуть в более ресурсном состоянии, нельзя нести в сон неприятности. (ритуал засыпания: у взрослых свой, ребенку помочь выработать).
- Систематически удерживать состояние.

Мы транслируем свое состояние окружающим, в том числе и детям, если мы раздражены, эту же эмоцию мы передаем детям, как бы мы ее не скрывали.

В «выбитом» состоянии нельзя принимать решения, важно войти в ресурсное состояние.

Но у каждого человека есть вещи, которые нам приходится делать, но они у нас забирают много ресурсов. Как с ними быть?

Упражнение «Выбор»

Вспомните самое свое не любимое дело, которое отнимает у вас много сил, ресурсов. Продолжите фразы:

Я должна

Я могу

Я хочу

Я люблю

Обсуждение. Какая фраза вызывала у вас протест? Что еще вы чувствовали? Какая фраза давала вам относительное спокойствие и комфорт?

Выберите то, что вы хотите.

Подвести участников к пониманию, что «Я могу» предполагает «Я могу сделать, а могу и не делать», т.е. сознательный выбор. Выбор – это уже свобода, и он воспринимается по-другому.

Мы с вами говорили о позитивном мышлении, мышлении без оценки. Конечно, этому нужно учиться. Так как ресурсное состояние «съедается» там, где присутствует оценка.

Упражнение «Наблюдай»

Важно наблюдать за тем, что происходит вокруг 1 минуту. Записать.

Обсуждение. Каждый зачитывает свои наблюдения. Группе предлагается прокомментировать, насколько получилось записать наблюдение без оценки.

Что вы записали - оценку происходящего вокруг или объективный факт события?

Далее предлагается проделать это упражнение в отношении любой ситуации, которая вызывает затруднения.

Пример. Описать поступок ребенка, нарушающего дисциплину на уроке / занятии.

Вывод: с оценкой ничего сделать нельзя, а с фактом можно. То есть, как только называешь причину, чувство, которым ты овладеваешь, с ним можно работать.

Особенно важно избегать в описании слов «всегда» и «никогда».

Упражнение «Свеча»

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и степень удовлетворенности.

Занятие 3

Цели и их воплощение

Упражнение. «Я сегодня»

Участникам предлагается на бейсиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он означает для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих?

Настрой. Когда мы слышим о профессиональном здоровье, возникает странная реакция, протеста и отвержения. Мы как будто все знаем, и как будто все делаем, но почему-то все у нас не так как хотелось и события и люди, не всегда так, как хочется. И вечный вопрос: Кто виноват? И Что делать?

Давайте попробуем в этом разобраться.

Каждый хоть раз, а, наверное, и не раз, и не два бывал в магазине на распродаже. Там, где за копейки продается то, что вообще особо не нужно, но волшебная фраза «дешево» притягивает всех! Я вас приглашаю на распродажу. Продавцы здесь вы и вы же – покупатели.

Упражнение «Распродажа»

Выбирается один продавец, остальные играют роль покупателей. Продавцу необходимо разрекламировать свое чувство, которое он хочет продать. Продаем, конечно, все то, что не нужно самим, как на распродаже. В роли продавца могут быть все желающие.

Обсуждение. Как правило, получается история с коровой, которая нужна самому. Почему решили продать или не продать? Почему решили купить или не купить?

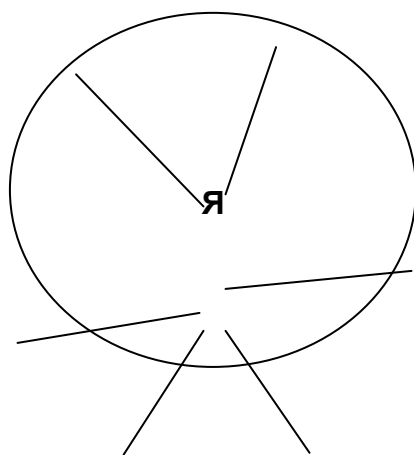
Очень часто мы даже не понимаем цену нашим чувствам, не понимаем, чему они нас учат.

И, как правило, наши цели, мечты и желания не подкреплены нашими делами. Мы находимся в ситуации постоянного выбора, мы мечемся между своими сиюминутными желаниями и долгими мечтаниями. Иногда мы чувствуем и даже говорим, что «изнутри» раздирают сомнения или по-другому можно это назвать «спор ипостасей» нашей личности (то, что психологи называют внутренним конфликтом). Мы с вами попробуем разобраться с этими нашими ипостасями и определить, какая из них чего хочет.

Упражнение «Круг ипостасей личности»

На листе бумаги запишите 5 основных своих целей, важных для вас в данный момент.

А теперь переверните лист и нарисуйте круг. Это вы. В центре круга напишите «Я» (не крупно). Но кто вы? По жизни вы бываете разным человеком. То вы – настоящая Мать, вездесущая и всех любящая, то вы – Педагог, всех обучающий. Отметьте все ипостаси своей личности в круге.



Вернитесь к своим целям и желаниям. Какая ваша ипостась отражает ваши желания и цели?

Сколько место в своей личности вы отвели этой ипостаси?

Обсуждение. Если ипостась, отражающая важную для вас цель, в круге вашей личности занимает значительное место, то вы на правильном пути. Но если эта ипостась вытеснена, вряд ли вы достигните цели. Если вы мечтаете выйти замуж и быть любимой женщиной, а в круге вообще нет ипостаси «любимая женщина», то к кому приходиться влюбленному мужчине?

Формулировка жизненных целей – один из важных моментов.

Упражнение «Я так хочу»

Запишите 10 своих желаний.

Посмотрите и проанализируйте, как вы их сформулировали. Сформулируйте их как цели. Чем отличается формулировка желания и цели?

Мы определяем цели, исходя из своего мировоззрения: пр. «Так должно быть» или «Я так хочу». Почему мы все так по-разному ставим цели.

1. Р – «Так должно быть» – это ведет к жизненному кризису, обостренному чувству справедливости, как так, так нельзя и т.п., так поставленная цель может потерпеть крах.
2. В – « Это объективная реальность» – ответственность, таким образом, поставленная цель может осуществиться.
3. Д- «Я так хочу» – жизненный кризис – разочарования, я , а вы..., и так поставленная цель может потерпеть крах.

Упражнение «Желтые веревки»

Один участник одевает пояс, к которому прикреплены четыре длинных желтых верёвки. Другие участники стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем, каждый человек держит конец одной из желтых веревок. Мы завязываем первому участнику глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте. Стоящему в центре говорим, что его задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Объясняем, что четыре человека, держащие его желтые верёвки, хотят его успеха. Поскольку он сам не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить им. Затем, тихо дергая его верёвками, они ведут участника к первому предмету. участник ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают его верёвки снова, подводя его ко второму предмету, затем к третьему.

Затем убираем повязку с глаз центрального участника и завязываем глаза четверем людям, держащим его верёвки. Даем центральному участнику новые инструкции, требуя ему снова поднять три предмета. Подчеркиваем – «Никаких ограничений, ты можешь делать все, что ты хочешь».

Центральные участники или ГОВОРЯТ или ДЕРГАЮТ!

О.С. с группой.

Что мешало и помогало Вам в первый раз собирать предметы?

Что мешало или помогало во второй раз собирать предметы?

Что хотелось сказать или сделать тем, кто держал твои желтые веревки?

Что сдерживало от действий?

Что чувствовали люди, находящиеся в углах?

Упражнение «Мне сегодня...»

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

Занятие 4

«Я и мои чувства. Страх»

Упражнение «Я сегодня»

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Педагог – это профессия, подразумевающая актерские способности. Следовательно, педагог должен уметь разбираться в чувствах, эмоциях, состояниях. Кроме того, педагог сам должен эти моменты понимать. Есть в психологии такое понятие, как конгруэнтность. Что это такое? (участникам дается возможность высказать свое мнение и знания).

Это соответствие внутреннего - внешнему.

У человека есть шесть базовых масок:

1. Спокойствие (все мышцы расслаблены)- попробуйте изобразить.
2. Радость (все мышцы напряжены, руки подняты вверх).
3. Грусть (все мышцы расслаблены, руки опущены вниз).
4. Удивление (расползание вверх-вниз).
5. Злость (лицо как бы собрано в одну точку).

6. Страх (лицо расплывается во все стороны).

Есть маски несоответствия, неконгруэнтные, то есть человек испытывает не то, что изображает. Дети чувствуют маски лжи очень четко и не доверяют таким педагогам:

- улыбаются глаза, но не улыбаются губы – лукавая маска;
- глаза серьезные, рот улыбается – лицемерие;
- несоответствие по вертикали, лицо, как бы перекошено – сарказм.

Умение владеть внутренними эмоциями, осознавать их - дает возможность и контролировать свою мимику, так как люди в первую очередь нас видят, когда с нами общаются.

Упражнение «Маска, я тебя знаю»

Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свои мимические мышцы. Где вы чувствуете наибольший тонус? Какой мимической маске это соответствует? Какая эмоция над вами владеет?

К внутренним врагам человека, затрудняющим выживание его как личности, относятся страхи (осознаваемые, а еще в большей степени, неосознаваемые), другие отрицательные эмоции и негативные чувства, а также иррациональные убеждения и утопические ожидания.

Сегодня мы поговорим о Страхе. Страх – одно из основных состояний человека. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути его избегания. В этом плане страх естественен, а значит, необходим для адаптации человека.

Но если страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязывать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, защитную агрессию. И эти бессознательно включаемые стереотипы могут быть не только не эффективными в конкретной ситуации, но и деструктивными.

Страх можно научиться преодолевать, и, более того, им можно управлять. Главное – понять, чего и почему мы боимся, и это не так уж сложно, так как обычный страх легко осознается.

Упражнение «Я тебя знаю»

Возьмите лист бумаги. Подумайте, вспомните ситуации страха. А теперь нарисуйте портрет своего страха. Дайте ему имя. Спросите, что он от вас хочет, чего добивается? Запишите. Что вы ему можете ответить? Вы его боитесь? Вы можете им управлять или он вами управляет? Он вам нужен или нет? Договоритесь со своим страхом о своем первенстве.

Обсуждение. Какие моменты упражнения вызывали затруднения? Что получалось легко?

Страхи бывают разные, с некоторыми из них мы легко расстаемся, другие нас поработают.

Страх смерти. Очень распространенный страх среди людей. Ужас перед смертью может закрепиться и рефлексивно: источником его часто оказываются давние переживания, связанные с уходом из жизни близких вам людей, особенно если процесс этот был долгим и мучительным. Замечено, что пугает людей не сама смерть, а все, сопутствующее ей.

Второй страх – это **Страх потерять здоровье.** Боязнь заболеть – по сути, это условный рефлекс, ведь каждый из нас на протяжении всей своей жизни сталкивается с людьми, страдающими тем или иным недугом. Невротизация на почве болезни постоянно растет, люди ищут разные способы оздоровления, хотя известно, что 45% всех болезней связано со стрессом. Получается замкнутый круг. Мы боимся, повышается невротизация, и мы начинаем болеть.

Следующий страх, это **страх перемен.** Перемены пугают всех людей. Когда приходит мысль о переменах, это что-то непонятное, необъяснимое, мало изученное. Что ждет дальше, чем это грозит. Часто страх перемен связан со страхом **потерять работу.** Страх потерять работу есть у каждого нормального человека. Ведь это возможность зарабатывать средства на существование. Кроме того, поиск новой работы – это стресс, и не факт, что эта работа будет достойно оплачиваться. Поэтому многие держатся за свое место не по призванию, а по нужде. Хотя может быть где-то могли реализоваться в большей степени.

В связи с этим обратим внимание на слова Луция Сенеки, который писал: «Если

хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего».

Упражнение «Свеча»

Участникам группы предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, высказать свои пожелания и замечания.

Занятие 5

«Я и мои чувства. Тревога»

Упражнение «Я сегодня»

Участникам предлагается нарисовать на бейджиках символ, соответствующий их эмоциональному состоянию.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем символе дня и о том, что он несет для окружающих и для него самого. На кого он в большей степени направлен: на самого носителя или на окружающих.

Сегодня мы поговорим об отрицательных эмоциях и негативных чувствах.

Упражнение «Враг мой»

На листе бумаги изобразите эмоции или чувства, которые могут вас легко выбить из ресурсного состояния. Изобразите их символично, наполните их соответствующим цветом, можете записать характерные фразы.

Обсуждение.

Как они возникают? Как долго длятся? Можете ли вы контролировать процесс возникновения и исчезновения негативных эмоций и чувств? Что они вам несут?

Можете ли вы сказать, что предчувствуете появление событий или чувств, которые вас «выбивают».

Как можно назвать это ощущение? Может быть, это интуиция, а может быть – это тревога? Чем они, по вашему мнению, отличаются?

Тревога - одно из негативных чувств, в гипертрофированном виде деструктивно влияющих на жизнь человека.

Тревога – это страх, принимающий форму неясных предчувствий, тем более

неприятных, что причины их, как правило, не осознаются.

Как вы можете описать это чувство? Участникам предлагается описать свое видение этого чувства.

Обсуждение. Чем наполнено это чувство? Какие физические ощущения оно рождает? Какие действия оно рождает?

Есть хороший афоризм, кратко и вместе с тем достаточно емко выражающий сущность рассматриваемого эмоционального переживания:

«Тревога- это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям».

Тревога подобна «сосущему» чувству голода.

Пребывающий в состоянии тревоги подавляет желание действовать, результатом чего является его пассивность.

С участниками повторно проводится упражнение из 2 занятия.

Упражнение «Ресурсный круг»

Группа разбивается на пары. Одному участнику предлагается нарисовать на полу круг (можно воспользоваться обручем), встать в него и вспомнить самые лучшие моменты дня, недели, жизни. Рассказать о своих ощущениях своему партнеру. Второй участник упражнения неожиданно одним резким движением выталкивает своего напарника из круга.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя в ресурсном круге (спокойно, защищенным)? Что вы испытали, когда вас неожиданно вытолкнули из вашего круга? Что вам хотелось сказать, сделать?

Поменяйтесь ролями. Но в этой части упражнения человек за кругом не выталкивает компаньона (об этом предупреждают участников, стоящих за кругом индивидуально, так чтобы остальные, те, кто в кругу, не слышали).

После выполнения упражнения снова задаются подобные вопросы.

Почему вам не удалось расслабиться в ресурсном круге? (Ожидали подвоха?)

Очень часто негативный опыт переносится нами на бессознательном уровне на все подобные ситуации жизненные, и мы уже сами создаем модель своей жизни, наполненную проблемами и тревогами. Мы сами создаем тревогу, делая ее частью нашей жизни.

Очень часто мы, пережив одно разочарование, переносим его на всю свою

жизнь. Тем самым, отравляя ее гипотетическими проблемами, которые вскоре становятся реальными с нашей же помощью.

Часто мы, находясь в состоянии тревоги, неадекватно воспринимаем объективную реальность. Есть хорошая поговорка: «Что имеем - не храним, потерявши плачем». Предлагаю выполнить упражнение на активизацию того, что имеем, чтобы потом не потерять и не плакать.

Упражнение «Расскажи мне, как я счастлив»

Группа делится на пары. Один участник пары берет интервью у другого. Нужно рассказать о своих жизненных успехах. После того, как участник все расскажет, интервьюер встает за спину своему напарнику и рассказывает о нем. Начиная со слов, «Анна очень счастливый человек, она ...»

Далее пары меняются ролями.

Таким образом, происходит актуализация жизненных ценностей.

Обсуждение. Трудно ли было актуализировать свои жизненные успехи. Что вызывало затруднение. Какие ощущения возникали, когда вы слушали о себе со стороны. Хотелось ли перебить рассказчика, поправить его. Насколько точно рассказчик передал ваш рассказ.

Сложно ли было Вам рассказывать о человеке. Что запоминалось легко, а что сложно? Какие выводы вы сделали для себя, после того, как услышали о своем счастье?

Человек с нормальным, позитивным восприятием реальности не боится будущего и не обращает ни малейшего внимания на мелкие неудачи – он «стряхивает» их с себя и, как ни в чем ни бывало, идет по своему жизненному пути к намеченным целям.

Упражнение «С гуся вода»

Участникам предлагается закрыть глаза, представить тревожащие проблемы на данный момент, мысленно превратить их в пыль, воду (или что-то подобное) и стряхнуть это так, как делают гуси.

Похлопать в ладоши «крылья» и для очищения, и для друг друга.

Осознанная и принятая как данность эмоция перестает быть угрозой. Объективное восприятие реальности, безоценочное суждение дают контроль над этой эмоцией.

Оказываясь же «в заточении», эта эмоция продолжает бурлить, не находя себе выхода.

Есть притча про сообщающиеся сосуды, послушайте.

СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ

Отношения между людьми с тесными эмоциональными связями (например, между мужем и женой, родителями и детьми, членами одной семьи) подобны поведению воды в сообщающихся сосудах. Если мы повышаем давление в одном сосуде, то в нем уровень воды понижается, а в другом - повышается.

Таким образом, если мы подавляем свои чувства или нужды, не обсуждаем их с близкими, не сообщаем о том, что нас беспокоит, то у них, наших близких, эти эмоции проявляются с большей силой. Так, если мы подавляем страх, эта эмоция с большей силой проявляется у наших близких. Когда мы подавляем наши желания, уровень таковых у людей, нас окружающих, возрастает. Подавляя гнев или негодование, мы вдруг обнаруживаем, что кто-то из близких гневается или негодует за двоих.

Например, женщина, подавляющая свой гнев, в один прекрасный день может столкнуться с возросшей агрессивностью мужа, поскольку ее гнев переливается в него по принципу сообщающихся сосудов. Она может почувствовать себя невинной жертвой, на самом же деле она имеет дело с собственным подавленным чувством, возвращающимся к ней через мужа.

Вот почему так важно ясно и открыто выражать собственные чувства и потребности - тогда их можно будет обсудить и найти какое-то решение. Если чувства не выражаются в вербальной и сознательной форме, то они передаются нашим близким по принципу сообщающихся сосудов и не находят разрешения.

Иногда мы пытаемся уйти от проблем, замалчивая свои чувства или потребности. Однако, тем самым мы создаем гораздо больше проблем, которые никогда не будут решены, потому что у нас нет надлежащих средств общения с близкими. Наши чувства передаются нашим близким вне зависимости от того,

выразили мы их вслух или нет. Поэтому гораздо лучше выразить их словами или поступками и сделать это как можно яснее и нежнее.

Общение - главное средство в разрешения межличностных проблем.

Для того, чтобы выпустить «пары гнева», иногда достаточно лишь хорошенько выговориться, но для этого нужно просто признаться себе в своих чувствах.

Очень часто другие люди и, конечно, дети испытывая эти эмоции, не могут их обозначить. В такой ситуации им можно помочь. Есть такой прием «отзеркаливание». Ребенку или взрослому, который начинает проявляться гневно, вы просто озвучиваете его состояние. Например, «Мне кажется, что ты немного злишься? Тебе плохо?». Таким образом, вы как бы проявляете понимание к состоянию человека и помогаете ему осознать свое состояние.

Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи»

Разделитесь на пары и попытайтесь у партнера отследить переживаемую им эмоцию. Партнер может ее изобразить, не только мимически, но и пантомимикой и словесно.

Поменяйтесь ролями.

Обсуждение.

Какие трудности возникали в процессе этого упражнения? Что вы чувствовали, изображая эмоцию? Что вы чувствовали, когда вам ее озвучивали? Легко ли было озвучить состояние оппонента?

Есть еще один прием контроля гнева. «Загнать страсть в мышцы» – так называл этот способ разрядки академик И. П. Павлов. Спорт, физическая работа – все это поможет разрядиться.

Испытанные нами гнев или злость оставляют отпечатки в нашем теле.

Психологическая зарядка

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гоюсь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я ни кого!», напрягая ягодицы: «Чудо как я хороша!», расслабить ягодицы: «Проживу теперь 100 лет!».
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!».
4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

Предлагаю в завершении нашего занятия выполнить психологическую гимнастику.

Упражнение «Мне сегодня...»

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

Занятие 6

«Я и мои чувства. Фрустрация»

Упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и прицепить как бейсик на грудь. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Ведущий провоцирует группу. Он резко оценивает выбор участников.

Обратная связь. Что вы сейчас чувствуете.

Любое неожиданное изменение ситуации, требующее быстрой перестройки ожиданий, активных действий или переоценки мнений - в какой-то степени стресс.

Обида – это нарушение ожиданий.

Сегодня мы с вами поговорим об обиде.

Можно выделить два «крайних» варианта реакции человека, который обиделся. Первый вариант выражается в желании «наказать». По сути, это инфантильная, «детская» форма проявления обиды: «обида за обиду».

При втором варианте обида является следствием и проявлением общего для данного человека чувства «обделённости» (жизнью, вещами, любовью, заботой близких людей и вниманием «дальних»). Этот вариант обиды, может быть выражен в ощущениях человека «всегда мне не везет!»

Еще одно состояние, которое нам усложняет жизнь – фрустрация.

Фрустрация – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное

невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий к достижению цели (см. Глоссарий).

Определите, какая форма обиды возникла у вас в результате провокации.

Обсуждение.

На протяжении всей жизни, мы сталкиваемся с ситуациями, вызывающими у нас фрустрацию. С самого детства, когда мы встречаемся с родительскими запретами, мы накапливаем в себе это состояние. Конечно, семейные и социальные ограничения полезны и необходимы, но именно они часто предопределяют неудачу.

Жизнь идет, и вместе с ней, с несбывшимися мечтами и неудовлетворенными потребностями накапливаются у нас в душе и фрустрации. Для здоровой психики это не опасно. Хуже бывает, когда из-за непрекращающихся неудач фрустрация становится хронической.

Удовлетворение основных жизненных потребностей человека – необходимое условие стабильного психического здоровья. Каждый из нас должен любить и быть любимым, жить в полном согласии с близкими, уважать себя, иметь цели в жизни, а главное – непреходящую веру в успех.

Самый лучший способ защиты от фрустрирующих состояний – это адекватная оценка трудной ситуации, предвидение выхода из нее.

Упражнение «100 и 1 выход»

Разделитесь на пары. Один участник рассказывает собеседнику о любой сложной ситуации, которая для него является фрустрирующей. Другой собеседник предлагает минимум 10, можно больше выходов из этой ситуации, пусть даже комичных и космических. Задача выслушать и принять. Затем участники в парах меняются ролями.

Обсуждение.

Что было сложнее, озвучить фрустрирующую ситуацию или подобрать к ней пути выхода?

Что вы чувствовали, когда вам предлагались пути выхода? Хотелось ли вам вступить в спор или возразить?

Что вы взяли для себя из этого упражнения?

Что вы испытали, когда поняли, что провокация была только лишь провокацией, направленной на пользу для вас?

Есть еще одно чувство, создающее проблемы. Чувство вины.

Человек – существо слабое и несовершенное, в чем-то порочное; в каждом из нас все еще живут «пещерные» инстинкты, загнанные многовековым подавлением на самое дно подсознания. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы то и дело совершаем поступки, о которых потом сожалеем; допускаем мысли, заслуживающие всяческого порицания. Такова человеческая природа, как утверждают и библейские истины, и психологические исследования.

Главным моральным «тормозом» служит нам совесть, «сознательно-худобедно», но мы все же учимся на своих ошибках и стараемся не повторять их впредь.

Но гипотрофированная «совестливость» – другая крайность: она порождает чувство вины и раскаяния, которые, в свою очередь, «включают» разрушительный механизм самонаказания и морального самоистязания.

Еще одна причина чувства вины - убежденность в отсутствии права на ошибку.

Сколько педагогов истязается чувством вины при любой профессиональной неудаче. Чувство вины рождает стыд, стыд запускает механизм саморазрушения.

Важно помнить, что каждый человек не совершенен, каждый человек в чем-то, когда-то ошибался и вина человека – это только Его вина. Не стоит брать ответственность за несовершенство мира на себя, обрекая на неразрешимую вину. Когда люди находятся на лечении в больнице, они не испытывают чувства вины, они проявляют внимание друг к другу. Человеческие проступки – это по-своему болезнь, так почему же мы вместо душевного лечения прописываем себе саморазрушение? Во всем нужна мера!

Упражнение «Я себя прощаю»

Возьмите листы бумаги, подумайте минуту и попробуйте нарисовать свою вину, за любое свое деяние, которое вы сейчас вспомнили. Пустите лист бумаги по кругу, пусть каждый напишет вашему чувству вины что-то ободряющее или просто: «Я тебя прощаю». Когда ваш лист вернется к вам, посмотрите на свое

чувство вины, прочтите все, что вам написали. Подпишите то, что вам хочется в эту минуту.

Обсуждение.

Трудно ли было нарисовать свое чувство вины? Какие эмоции вы при этом испытывали?

Что вы чувствовали, когда через вас проходили чувства вины всего круга? Трудно ли было написать пожелания? Что вы испытали, когда получили чувство вины обратно? Что вы написали себе? (по желанию).

Упражнение «Свеча»

Участникам занятия предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе занятия.

Занятие 7

«Я и мои чувства. Место в моем теле»

Упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается выбрать цвет своего настроения и приколоть как бейджик. Рассказать, почему именно такой цвет, почему именно этот цвет демонстрирует состояние, испытываемое участником.

Настрой. Человек живет, радуется, плачет, испытывает чувства и эмоции. Для человека чувствовать – так же естественно, как дышать, очень важно и жизненно необходимо. Давайте вспомним в лицо, все эмоции приятные и неприятные, которые мы испытываем часто.

Упражнение «Эмоции в моем теле»

Инструкция:

1 часть.

Представьте, что вы сейчас чувствуете очень сильную ЗЛОСТЬ в отношении кого-нибудь или чего-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать эту злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните определенный случай. Прочувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может, она похожа на огонь в животе или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на схеме своего тела цветным карандашом.

Теперь представьте, что вы испытали СТРАХ, ОБИДУ, ВИНУ, РАДОСТЬ.

2 часть.

Вспомните, что у вас болит чаще всего, где в вашем теле боль чаще всего концентрируется. Возьмите простой карандаш и заштрихуйте эти части тела.

А теперь сравните два силуэта. Какие мысли у вас рождаются на основе полученной информации.

Обсуждение.

Какие соматические заболевания у вас есть сейчас? Посмотрите на силуэты, что вам это напоминает?

В участках тела, наиболее часто болящих, сосредоточены определенные эмоциональные, стрессовые блоки, усугубляющие соматическое состояние человека.

Когда человек освобождается от эмоциональных блоков через осознанное отношение к тому, что чувствует, он на пути к освобождению от боли душевной и физической.

Если человек, вместо того, чтобы багроветь от злости и разносить все окружающее, проговаривает: «Я сейчас очень зол!», - он сам освобождается от негативных эмоций, и освобождает окружающих от негативных «флюидов» своих эмоций.

Проговорите, что вы чувствуете сейчас.

Нам кажется, что мы умеем искусно скрывать свои эмоции и чувства. И очень удивляемся, раздражаемся, когда кто-то смеет эту тайну разгадать.

Группа делится на пары.

Используется **упражнение «Девушка с веслом»**. Участникам раздаются таблички с парными словосочетаниями, но вразброс. Участникам необходимо найти свою пару.

Упражнение «Ой, у вас спина белая»

Партнеры, не показывая друг другу рисуют на листе маску с эмоцией или чувством; после этого, они прикрепляют маски к спине напарника. Далее необходимо как можно больше набрать друзей в группе. Но сложность в том, что на спине может быть маска злобы, лицемерия. Но носитель маски о

содержании не знает.

Обсуждение. Как вы себя чувствовали, когда устанавливали контакт, не зная, что у вас за спиной? Как вы себя чувствовали, когда с вами не хотели общаться?

Вывод: Когда вы прячете свои эмоции от других – это половина беды, но когда вы прячете их от себя – это беда! Вы теряете возможность жить легко!

Эмоции – это сила, которая может сделать вас успешными и открыть все двери, но эмоции могут вас же и погубить. Издавна эмоции, которые губят, люди называли страстями. И самый лучший способ овладения страстями, по духовным источникам – это смирение и осознание. Нет более точного и эффективного способа, чем этот. Борьба рождает другую страсть, а тишина – тишину. Оценить свои возможности всегда сложно. Мы точно знаем, что должен делать другой, как он должен жить, как он должен руководить. Вспоминается пословица про соринку в чужом глазу. Что мы знаем о себе?

Упражнение «Сила власти»

Группа разбивается на подгруппы (по 4-5 ч). Каждой подгруппе выделяется газета, символизирующая собой «власть». Каждый участник группы берется за газету одной рукой. По команде ведущего участники должны «захватить власть», но при этом можно использовать только одну руку, которой они держатся за газету.

Анализ ощущений, эмоций, которые испытывались участниками в процессе «захвата власти».

Вывод. В запале эмоций мы часто берем себе гораздо больше, чем можем осилить, или, наоборот, под влиянием страха ответственности избегаем ее. А кто-то берет ровно столько, сколько входит в его руку, сколько он может осилить.

То, что мы чувствуем – это последствия нашего выбора, и наш выбор – это следствие наших чувств!

Упражнение «Свеча»

Занятие 8

Цель: профилактика профессионального выгорания педагогов через

снятие эмоционального напряжения и осознание стереотипов поведения.

Задачи:

- обеспечить участникам эмоциональный комфорт;
- способствовать развитию у участников навыка рефлексии;
- способствовать развитию у участников творческого мышления.

Знакомство-представление «Пуговица»

Цель: знакомство, диагностика.

Описание упражнения.

Каждому участнику дается возможность выбрать пуговицу, как символ, отражающий его настроение, эмоциональное состояние. После процедуры выбора пуговицы, каждый участник предоставляет свой выбор группе, аргументируя его, называя свое игровое имя.

Упражнение «Скульптура»

Цель: запуск механизма самоанализа реакций педагога в стрессовых ситуациях, отслеживание мимики, жестов, интонации.

Описание упражнения. Работа в подгруппах.

Участникам предлагается разбиться на равные подгруппы. В каждой подгруппе выбирается «скульптор», остальные участники – «материал». «Скульптор», вытягивает карточку с тематикой его будущего «произведения».

Карточки:

- Я приказываю!
- Я предупреждаю!
- Как вам не стыдно!
- Возмутительно!

Задание подгруппе: создать зарисовку скульптурную по заданной теме. После того, как подгруппы справились с заданием, ведущий открывает выставку. Каждый скульптор презентует свои изваяния.

Вопросы для обратной связи.

Что чувствовал «скульптор», «материал»? Комфортно ли было в заданной ситуации? Хотелось ли отказаться от выбранной роли?

Упражнение «Девушка с веслом»

Цель: переключить на новое упражнение, разделить группу по парам.

Описание упражнения.

Группе предоставляются парные карточки в хаотичном порядке. Задача участников найти свою пару по карточке.

«Бумеранг»

Цель: отслеживание собственной мимики, жестов и интонации, саморегуляция.

Описание упражнения. Работа в парах.

В парах выбирается «бумеранг» и «игрок».

Пары вытягивают заранее приготовленные карточки с описанием ситуаций.

Задача «игрока» произнести фразу с разными интонациями: гневно, раздражительно, пренебрежительно, с пониманием и сочувствием.

Задача «бумеранга»: вернуть эту фразу «игроку». Делать это нужно с той же интонацией, мимикой, жестами, что произнес и изобразил «игрок».

После участники меняются ролями.

Карточки с фразами:

- Ты опять опоздал!
- Ты ведешь себя невыносимо!
- Слушай меня внимательно!
- Это что ты тут вытворяешь!

Вопросы для обратной связи.

В чьей роли вы себя чувствовали комфортнее, почему? Какой вывод вы сделали для себя?

Упражнение «Сила слова»

Цель: осознание собственных установок на работу.

Описание упражнения.

Участникам предлагается создать для себя «говорящие футболки». На чистом листе формата А-4 участниками необходимо написать мысль, с которой они начинают свой рабочий день. Для обдумывания и выполнения задания дается до 5 минут.

После выполнения задания каждый участник «надевает» свою «говорящую футболку» с надписью и комментирует полученный результат.

Вопросы для обсуждения.

О чем говорят надписи на «футболках»? Как часто мы прислушиваемся к себе и

своим мыслям, осознаем их?

Упражнение «Мудрый совет»

Цель: обратная связь, обобщение полученного опыта, диагностика.

Описание упражнения.

Участникам напоминает, что каждый из них в начале занятия выбрал пуговицу. Всем предлагается, если есть необходимость, заменить свою пуговицу на другую. После замены пуговиц, участники по очереди рассказывают о том, как они себя чувствуют и почему они заменили или не заменили свою пуговицу. Группа в свою очередь в круговом порядке дает «мудрый совет» пуговице участника.

Завершающий ритуал

Аплодисменты.

Занятие 9

Завершающее

Настрой. Мы с вами многое пережили вместе, многое осознали и поняли.

Каждый из нас – индивидуальность, мы все – разные. Сегодня, мы не те, что вчера, а вчера, мы не те, что сегодня. Мы чувственны, мы эмоциональны. Мы все по – разному воспринимаем мир и учимся, живя в нем.

Введение в сказку.

Сегодня я расскажу вам сказку «Дорога ЖИЗНИ» (по мотивам сказки «Дорога» Ирины Стишенок г. Гомель, республика Беларусь).

Однажды на небесах Ангел провожал Душу на Землю.

Ты отправляешься в долгий путь, там на Земле, тебя будут называть Человеком. Сначала ты будешь маленьким человеком – ребенком, потом ты вырастешь и станешь молодым Человеком, потом зрелым, пожилым, старым, а потом мы с тобой снова встретимся.

Душа слушала и удивлялась.

- Что мне там, на Земле делать?

И Ангел ответил ей:

- Там на Земле у тебя будет Важное задание, построить дорогу ЖИЗНИ.

Душа удивилась и спросила.

-Для кого ее построить?

Ангел ей ответил:

- Для себя и идущих следом, для заблудившихся и тех, кто растерялся... Но помни, что на твоём пути тебе встретятся человеческие порождения – чувства и эмоции, одни тебе будут помогать, другие испытывать, третьи мешать. ...

Итак, жил - был Человек.

Когда он был еще совсем маленьким и делал первые шаги по своей дороге Жизни, он встретил на своем пути Наивность.

- Здравствуй, Малыш, - сказала она ему, - смотри, какое небо голубое и какая зеленая травка у тебя под ногами. И всё вокруг такое милое и доброе. Правда?

- Ага, - сказал Малыш и пошел вперед с широко открытыми глазами.

- Стой, - сказала однажды, когда Малыш вырос и превратился в Юношу, преградившая ему дорогу Агрессия. - Что ты ходишь здесь с глупой улыбкой и не замечаешь меня? А Я – есть, Я запрещаю тебе идти дальше. Нечего так беззаботно ходить по моей дороге. Сворачивай отсюда!

И Агрессия стала на пути у Юноши.

- Сворачивай, сворачивай, парень, - услышал он чей-то шепот.

Человек оглянулся и увидел, как из-за ближайшего куста на него смотрят огромные глаза.

- Ты кто?- спросил Юноша.

- Я- Страх,- ответили глаза.- Не связывайся с Агрессией. Есть другая дорога, по которой тоже можно идти. Хочешь покажу?

- Ага,- снова сказал Человек, посмотрев Страху в огромные глаза. - А куда ведет другая дорога?

- Подальше от Агрессии, - ответил Страх и показал на еле заметную тропинку, ведущую в лес.

«Тропинка как тропинка», – решил Юноша и, повернувшись к Страху спросил:

- А хочешь, пойдём вместе?

- Я не могу, – торопливо ответил Страх. - Мне надо быть здесь и показывать дорогу всем, кому Агрессия не дает идти дальше. – Да ты не переживай, часть меня всегда теперь будет с тобой.

- Ну, тогда прощай. – Человек помахал Страху рукой и пошел дальше.

Но чем дальше он шел, тем гуще и непроходимее становился лес, а сама тропинка становилась все уже и уже.

Однажды, когда Человеку показалось, что он зашел в тупик, ему повстречалась Печаль. Грустная девушка сидела на тропинке и горько плакала.

- Что случилось? – спросил Юноша.

- Боль и Страх увели меня от Агрессии и привели сюда, рыдая, ответила Печаль.

- Но здесь тупик, я заблудилась и не знаю, что делать дальше.

- Хочешь, мы вместе пойдем обратно и выйдем на дорогу, с которой свернули? - предложил Юноша.

- А что делать с Болью и Страхом? – спросила Печаль. – Я так устала от них.

- Если они тебе так надоели, ты отпусти их, – ответил юноша, – пусть остаются в лесу, раз им тут нравится.

- Так и сделаю, – сказала Печаль и, повернувшись к Боли и Страху, произнесла:

- Я отпускаю вас, прощайте.

И, улыбнувшись, девушка пошла за Человеком к началу тропинки.

- Как стало легко, – сказала она. ...

Ведущий.

Итак, уже в начале своего пути человек повстречался с разными чувствами. Мы с вами эти чувства тоже встречали и встречаем, каждое из них имеет свое место в нашем теле.

Упражнение «Человек»

Вам дан силуэт человека. Подумайте, с какими чувствами этот человек встретился на своем пути, какие чувства он имеет в себе, где они в нем поселились. Раскрасьте весь силуэт, у вас 10 минут.

Обсуждение. Участники рассказываются по кругу. Каждый (по желанию) рассказывает о своем впечатлении от упражнения. Важно, чтобы каждый осознал свое доминирующее чувство, эмоции и переживания, увлечения, состояния и пр.

Продолжение сказки

Вскоре Юноша вышел на дорогу, с которой когда-то свернул.

- Наконец я могу продолжить свой путь, – подумал он, но вдруг услышал знакомый голос Страха:

- Зачем ты вернулся? Ты что, забыл про Агрессию?

- Помню, но уже не боюсь ее, – ответил Человек. – И знаешь, Страх, путь, который ты указал мне, скучный и ведет в тупик. Лучше я пойду своей дорогой.

- И куда это мы пойдём? – вдруг спросила внезапно появившаяся перед ним Агрессия:

- Сделай только шаг, и тебе станет ой как больно!

- Я не боюсь тебя, – сказал Человек. – Хочешь сразиться – будем сражаться.

И юноша решительно подошел к Агрессии.

Игра «Взаимодействие со страхом»

Многие наши страхи и ограничения удерживают нас, когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас каждый выберет себе партнера. Один из пары будет играть роль «страха» и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй будет взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог.

После того, как «хозяин» разбирается со своим «страхом», поменяйтесь ролями.

Обсуждение

1. Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?
2. Легко ли было уйти от страха?
3. Какие образы у вас возникали, когда вы взаимодействовали со своим страхом?
4. Что нового узнали о себе?
5. Довольны ли вы результатом?

(Если кто-то не очень-то хочет вырваться от страха, то можно предложить страху стать сильнее).

Продолжение сказки

Итак, когда Юноша решительно подошел к Агрессии, она вдруг сказала:

- Да пошутила я. Просто проверяла тебя.

- А зачем? - Удивился Человек.

- Чтобы узнать твою силу, Юноша, - неожиданно сказала Агрессия. - Долгий

путь труден. И предназначение твое не из легких. Справишься?

- Я не боюсь трудностей, – ответил Человек. – Для меня главное – идти своей дорогой. Но, послушай, Агрессия, значит, ты все это время заботилась обо мне?

- Ну не знаю, не знаю, может быть, – уклончиво сказала та и добавила: - Ладно, Человек, иди уже своей дорогой.

Юноша оглянулся, чтобы посмотреть на Печаль, и увидел незнакомую девушку.

- Ты кто? - спросил он.

- Я - Радость,- сказала незнакомка. - Твой путь – это и мой путь.

- Тогда пошли вместе,- предложил ей Юноша.

И они отправились в увлекательное путешествие под дороге Жизни.

Игра «Скульптор эмоций»

Ведущий предлагает участникам группы разбиться на пары.

Вы сейчас поработаете с тем своим чувством, которое вам не нравится, и которое вам хотелось бы изменить. Договоритесь, кто из вас будет «глиной», а кто - «скульптором». Как только определитесь, скульптор начинает разминать глину и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать. (участники работают).

Теперь, когда скульптура готова, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ, попросите его не причинять вам неприятностей.

Например, скульптура страха может сказать:

– Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей.

Будь осторожен!

Вы можете ответить:

– Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительней. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не дави на меня, иначе я вообще ничего не смогу сделать!

Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию. Размягчите «глину» и вылепите из нее новую –

позитивную – скульптуру.

Затем участники меняются ролями для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптора» и в роли «глины».

Обсуждение

Участники делятся впечатлениями об упражнении. Рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством, выяснять причину его появления и найти ему альтернативу.

Предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли вам новое чувство?
- Легко ли вы его принимаете в себя?
- Что нужно изменить в себе, чтобы это новое чувство посещало вас?

Продолжение сказки

Ведущий.

Вы научились распознавать свои чувства и управлять ими, менять негативные на положительные. То же самое происходит и с нашим Человеком.

На своем пути он попадал в различные ситуации, где проявлял Отвагу и Доброту, Трудолюбие и Терпение, Милосердие и Решимость.

Конечно, случалось, что обстоятельства ставили его в тупик. Человек терялся, и его Радость становилась Грустью, но он всегда находил в себе Силу и шел дальше, и Радость снова становилась сама собой.

Однажды Человек проходил мимо журчащего ручья, рядом с которым сидела милая девушка и мелодично пела.

- Кто ты?- спросил у нее Человек и почувствовал в груди неизвестное ему раньше волнение.
- Я- Любовь,- ответила девушка и посмотрела Человеку в глаза.

Человек ощутил необычную нежность и, отчего-то смутившись, спросил:

- Где ты живешь, Любовь?
- Я живу везде, - сказала девушка, - в цветке, встреченном тобой у дороги, в кустике и в каждом деревце. Я живу в облаке, проплывающем по небу, и дождевке, падающей на землю, я живу в каждом встреченном тобой человеке. А сейчас, когда ты узнал меня, я буду жить и в твоём сердце.

– Какое счастье,- произнес Человек и продолжил свой путь в Радости и Любви.

Упражнение – визуализация

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации.

Сядьте как можно удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую почку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая почка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это в воображении.

Теперь попробуйте отождествить себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создала розу, способна пробудить в вас внутреннее «я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света, энергией любви и согреваются ею.

Вообразите, что вы – другие розовые кусты, растения и деревья. Вы – все, что существует за счет этой жизненной энергии, энергии солнца и любви и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то времени. Затем откройте глаза и вернитесь к группе.

После выполнения упражнения ведущий предлагает желающим

рассказать о своем состоянии и о чувствах, которые они испытали.

Продолжение сказки

С тех пор человек на своем пути стал замечать отражение Любви повсюду: в солнце и звездах, ветре и дожде. И люди, которых он встречал, тоже излучали это прекрасное чувство. Правда, некоторые из них скрывали его за масками Злости и Гнева, Страх и Печали. И тогда, разговаривая с ними, Человек говорил с Любовью, живущей в их сердцах, и «рушились крепости», и «срывались маски», а прекрасное чувство все ярче проявлялось в их глазах.

Игра «Комплименты»

Группа делится на пары. Повернитесь друг к другу и постарайтесь увидеть, почувствовать ту положительную энергию, которая есть в вашем соседе: энергию добра, созидания, любви, даже если сейчас по каким-то причинам ваш сосед находится в другом расположении духа. Когда вы будете готовы, скажите друг другу приятные слова или комплимент. Затем поблагодарите друг друга и поворачивайтесь в общий круг.

Обсуждение.

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы:

- Легко ли было настроиться на другого человека?
- Легко или трудно было увидеть в нем положительные качества?
- Легко ли было сказать и услышать комплемент?
- Какие трудности возникали в ходе выполнения упражнения?
- Как этот опыт может пригодиться в жизни?

Окончание сказки

Однажды Человек оказался в таком месте, которое излучало гармонию и красоту.

- Как здесь хорошо, – сказал он и построил дом, вокруг которого посадил цветущий сад.

Однажды вечером к нему постучались. На пороге стояла убеленная сединами старушка.

- Здравствуй, добрый человек, – сказала она. - Разреши погостить у тебя?
- Милости прошу, бабушка? – пригласил странницу в дом Человек. - Согревайтесь. Он напоил гостью чаем , накормил вкусными пирогами и спросил:
- Кто вы, бабушка, далеко ли идете?
- Я - Мудрость, - ответила старушка. – Странствую по свету и останавливаюсь в добрых домах. А когда ухожу, оставляю хозяевам подарок – вот такое зеркало. Люди смотрят в него и видят чувства окружающего их мира.
- Но зачем смотреть в зеркало, когда проще посмотреть по сторонам? - удивился Человек.
- Добрый человек, все чувства окружающего мира находятся внутри нас, - улыбнулась старушка.- Если внутри тебя живут Любовь и Радость, весь мир улыбнется тебе в ответ и согреет любовью. А если гнев и Грусть поселятся в твоём сердце, ты почувствуешь их и в окружающем мире. Посмотри в зеркало и скажи, что ты в нём видишь?
- Я вижу себя, - ответил Человек. - А где же весь мир?
- Он смотрит в твои глаза, – улыбнулась старушка. – И этот мир – ты. Относись к нему бережно, с любовью, и он ответит тебе тем же. Уж я-то знаю. Странница подошла к двери:
- Спасибо, хозяин, за тёплый прием, но мне пора и к другим добрым людям.
- Она помахала ему рукой и пошла дальше. А Человек стал жить в Счастье, Любви и Согласии с собой и окружающим миром.

Упражнение «Мне сегодня...»

Участникам группы предлагается по очереди высказаться о своих впечатлениях, приобретениях и потерях в процессе встреч.

Занятие 10. Итоговое

Занятие проходит по типу «Открытый микрофон». Участникам группы предлагается по очереди высказаться о своих переживаниях и впечатлениях от проведенного цикла занятий. Рассказать о своих успехах.

Самодиагностика.

Самооценка и самоанализ педагогами своего состояния

«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Водопьянова Н.Е.)

Опросник

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенной.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают те люди, с кем мне приходится работать.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в сложных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы своих коллег.
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненной и бесчувственной по отношению к тем, с кем мне приходится работать.
11. Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. В коллективе, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с коллегами до минимума.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса, пола, возраста, характера.
19. Я довольна своими жизненными успехами.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много достичь в своей жизни.
22. Люди, с кем я работаю, перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация.	0-5	6-10	11 и больше

Суб.шкала	низкий	средний	высокий
Редукция	37 и больше	36-31	30 и меньше(низкая самооценка)

Бланк.

№ п/п	Никогда 0	Очень редко 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5	Ежедневно 6
1							
2							
...							
22							
Суб. шкалы		№ утверждения			баллы		
Эмоциональное истощение		1,2,3,6,8,13,14,16,20					
Деперсонализация		5,10,11,15,22					
Редукция		4,7,9,12,17,18,19,21					

**Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни
и производительно работать?
(А. Яссингер)**

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?
2. Доверяете внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встааете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть?

VI. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

VIII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Результаты

400-480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога

Методика разработана в Ленинградской военно-медицинской академии им. С. М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Вопросы анкеты

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не хую).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любимым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
нет(-)	Да(+)	нет(-)
1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43	3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84	2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости (НПУ)

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ нервно-психической устойчивости (НПУ)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	–
8	7-8	хорошая НПУ	–
7	9-10	хорошая НПУ	–
6	11-13	хорошая НПУ	–

5	14-17	удовлетворит. НПУ	–
4	18-22	–	–
3	23-28	–	–
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный
1	33 и более	–	–

Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений

Название упражнения	Цель	Описание
Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция	Активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергитизация мозга, визуализация позитивной ситуации	Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох – пауза – выдох- пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом – паузой – выдохом – паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях
Ахилл	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу
Растяжка ахиллова сухожилия	Снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия	Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги
Уши	Энергетизация мозга	Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.
Постукивание	Энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции	Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо
Дыхательное упражнение	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга	Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнение с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации
Дыхательное упражнение Эверли	Активизация работы стволовых отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты	Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри

	сердечных сокращений	себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «мое тело спокойно». Медленно начинайте выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу : «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3-5 раз
Ластик	Стирание стрессовой ситуации из памяти	Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого снова закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова ее «стирайте ластиком»

Показатели эффективности деятельности по профилактике профессиональной деформации педагогов

1. Квалификационный уровень педагогов

МКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом «Аистенок» Калтанского г. о.

Благодаря организации деятельности по профилактике профессионального выгорания у педагога повышается профессиональный уровень его компетентности, уровень его творческого потенциала, что в свою очередь содействует повышению качества образовательного процесса.

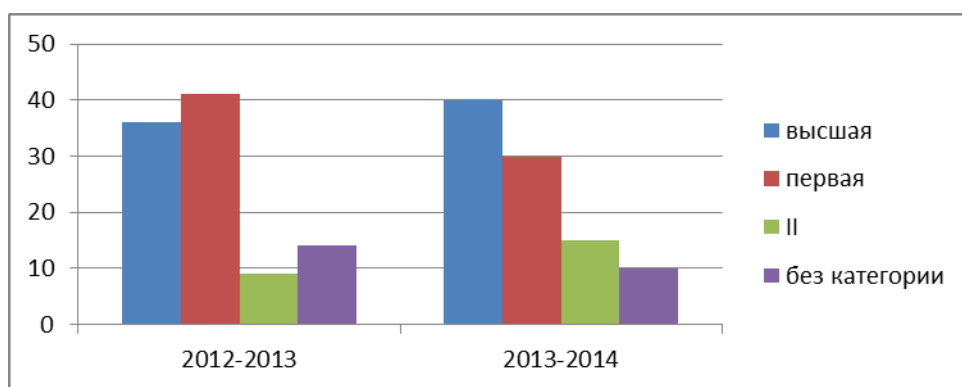


Рис. «Уровень квалификации педагогов за период реализации программы профилактики профессионального выгорания»

Данные диаграммы демонстрируют, что за последние 2 года (2013-2014 гг.) на 5% снизилось количество педагогов, не имеющих квалификационной категории, на 10% увеличилось количество педагогов, повысивших квалификацию - на 1 категорию и на 4% - на высшую категорию.

2. Представление опыта работы педагогов

- Опыт работы педагогов представлялся на различном уровне:
- презентация опыта работы через СМИ ТРК «Перспектив», «СТС - Кузбасс»,
 - публикации на сайте КРИТПКиПРО в 2012 г. («Программа профилактики профессиональной дезадаптации педагога «Знак качества»);
 - публикации в материалах III Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия»: как победителя в номинации «Лучший региональный проект» - «Знак качества»;
 - презентация опыта работы на III Всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия»: 1 место – в номинации «Лучший региональный проект» - «Знак качества» [38];
 - представление результатов работы Центра на Муниципальном августовском педагогическом форуме «Перспективы и инновации» (2013 г.);

- статья «Поделились опытом» (на базе детского дома областное совещание специалистов опеки и попечительства и организаций для детей-сирот)
Газета «Калтанский вестник» № 41 (831) от 10.10.13г. [e-mail: K-vest@yandex.ru](mailto:K-vest@yandex.ru)

3. Профессиональные достижения педагогов

01.09.12г. – Почетная грамота за участие в реализации программы «Летний отдых 2012» Балдыкова С.Г., Булюктова А.И.

01.09.12г. – Сертификаты участника реализации программы «Летний отдых 2012» Ермакова Т.И., Миргородская М.В., Фатхутдинова Т.А.

10.09.12г. – муниципальный конкурс на лучший конспект урока семьи и семейных ценностей: лауреат: Мурашкина Л.Е. участник: Деркач С.В.

04.10.12г. - 07.10.12г. – участие в областном туристическом слете работников образования – Булюктова А.И.- I командное место на этапе «Краеведение»

Гееб Н.Н. – целевая премия Губернатора Кемеровской области

Булюктова А.И., Саврасова С.А. – участие в муниципальном этапе областного конкурса «Педагог года».

11.11.2012 г. – Муниципальный интерактивный конкурс методических разработок, посвященном 190-летию Н.А. Некрасова: 3 место – Деркач С.В.

12.11.12 г. – Благодарственное письмо за подготовку участника Межрегионального конкурса творческих работ молодежи «Колокола памяти», посвященного году истории с. Кинель-Черкассы Ермаковой Т.И., Деркач С.В.

19.-22.11.12г. – Сертификат ДООиН участника областного этапа Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям»: Булюктова А.И.

23.11.12г. – Медаль «70 лет Кемеровской области» № 5513 Патрушева Н.А. (постановление Губернатора Кемеровской области от 19.11.2012г. № 37-пн).

05.10.2012г. – благодарственное письмо Кемеровского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования «За активное, плодотворное сотрудничество в деле повышения профессиональной компетентности педагогов и специалистов» Участие во всероссийском заочном конкурсе «Патриот России» - Ермакова Т.И., Патрушева Н.А.

23.11.12г. – Благодарственное письмо Администрации Калтанского городского округа за добросовестный труд, заслуги в воспитании подрастающего поколения, укрепления здоровья, физического, духовного и нравственного развития детей и в связи с празднованием Дня Матери Балдыкова С.Г.

29.11.12г. – Медаль «70 лет Кемеровской области» № 1772 Ермакова Т.И. (постановление Губернатора Кемеровской области от 27.11.2012г. № 41-пн)

19.12.12г. – Медаль «70 лет Кемеровской области» № 2854 Худякова Н.Г. (постановление Губернатора Кемеровской области от 11.12.2012г. № 48-пн).

26.12.12 г. – Благодарность ООО «Дрофа» г. Москва Деркач С.В., библиотекарю МКОУ «Детский дом «Аистенок» КГО Кемеровской области за вклад в патриотическое воспитание подрастающего поколения и подготовку участников конкурса детского творчества «Недаром помнит вся Россия про день Бородина!».

12.12.12 г. – Вебинар КРИРПО г. Кемерово "Интерактивные и деятельностные технологии обучения в образовании взрослых". Участники: Комякова И.В.,

Порываева Э.Н., Ходакова М.В.

15.12.12 г. – Сертификат участника Всероссийского интернет-педсовета: Булюктова А.И., Деркач С.В., Столбова О.В. – их работы на сайте.

25.12.12 г. – Сертификат МКОУ «Детский дом «Аистенок» Мурашкина Л.Е., руководитель «Мастерской Деда Мороза» по изготовлению новогодних костюмов и украшений в рамках реализации совместного проекта детского дома «Аистенок» и ТРК «Перспектив» по профориентационно-значимой деятельности «Исполни мечту»

06.02.13 г. – Сертификат МКУ УО администрации КГО участника муниципального этапа областного конкурса «Портфолио педагога»: Ходакова М.В., Булюктова А.И., Фатхутдинова Т.А., Туровская И.С., Миргородская М.В., Назарова Т.И.

4.03.13г. – Почетная Грамота администрации КГО Булюктова А.И. за добросовестное исполнение должностных обязанностей, высокий профессионализм и в связи с празднованием Международного женского дня 8 Марта

4.03.13г. – Благодарственное Письмо администрации КГО Турова Л.Е. за добросовестное исполнение должностных обязанностей, высокий профессионализм и в связи с празднованием Международного женского дня 8 Марта.

05.03.2013. – Медаль «За веру и добро» № 24088 Носова Г.Е. (постановление Губернатора Кемеровской области от 01.03.2013г. № 11-пн).

14.03.2013. – II Всероссийский открытый исследовательский конкурс «Россия православная. Традиции и современность». В номинации «Храмы России: история, современность, действительность, потребности». Участники: Комякова И.В., Ермакова Т.И., Патрушева Н.А. Порываева Э.Н.

20.03.2013. – Почетная Грамота ОГИБДД МО МВД России «Осинниковский» за большой личный вклад в развитие движения ЮИД и в связи с 40-летием ЮИДовского движения Саврасова С.А.

26.03.2013. – Сертификат Всероссийского педагогического клуба «Наука и творчество»: участник всероссийского проекта «Сказка для детского дома» Турова Л.Е.

15.03.13г. – Сертификат Всероссийского интернет-педсовета: Деркач С.В., Столбова О.В., Булюктова А.И.

11.03.-22.03.13г. – Курсы КРИПО г. Кемерово по теме: «Организация профессиональной ориентации граждан в целях выбора сферы деятельности, трудоустройства и профессионального обучения», 72 часа. Сугатов В.А.

28.03.-29.03.13г. – Международная научно-практическая конференция КРИПО г. Кемерово «Профессиональное образование и занятость молодежи - XXI век». Участники: Сугатов В.А., Турова Л.Е.

01.04.2013. – Всероссийский фотоконкурс «Ах, широкая ты, Масленица!» (ginger-cat.ru): Сертификат куратора - Порываева Э.Н.

01.04.2013. – Всероссийский конкурс декоративно-прикладного творчества «Посвящение Защитникам Отечества» (ginger-cat.ru): Сертификат куратора - Балдыкова С.Г.

01.04.2013. – Всероссийский конкурс декоративно-прикладного творчества «Эта улица мне знакома» (Интеллектуально-развивающий портал «Рыжий кот»

ginger-cat.ru):

Сертификат куратора - Балдыкова С.Г.

Сертификат куратора - Худякова Н.Г.

Сертификат куратора - Туровская И.С.

01.04.2013. – Всероссийский конкурс декоративно-прикладного творчества «Каждый народ - художник» (Интеллектуально-развивающий портал «Рыжий кот» ginger-cat.ru):

Сертификат куратора - рук. Балдыкова С.Г.

Сертификат куратора - Мурашкина С.Г.

01.04.2013. – Всероссийский конкурс декоративно-прикладного творчества «Первый праздник весны» (Интеллектуально-развивающий портал «Рыжий кот» ginger-cat.ru):

Сертификат куратора - Худякова Н.Г.

Сертификат куратора - Яковлева О.С.

15.04.2013 г. – II Всероссийский открытый исследовательский конкурс «Россия православная. Традиции и современность». В номинации «Храмы России: история, современность, действительность, потребности». 3 место проект «Домовой Храм» - Комякова И.В., Ермакова Т.И., Патрушева Н.А.Порываева Э.Н. (Приказ № 49-И от 15.04.2013 г.).

01.05.2013. – Благодарственное письмо КРИПО г. Кемерово Сугатов В.А. за руководство работой Кутловского Дмитрия, лауреата областного конкурса «Рабочие профессии – будущее Кузбасса» в номинации «История рабочей профессии Кузбасса» (Приказ ГОУ «КРИПО» № 29/10 от 10.04.2013г.).

12.05.2013. – участие в областном детском епархиальном Пасхальном фестивале 2013 (поделки + мастер-класс: Мурашкина Л.Е., Яковлева О.С.) Благодарственное письмо Отдел религиозного образования и катехизации Кемеровской епархии Мурашкиной Л.Е., Яковлевой О.С. за сотрудничество и творческую работу в проведении мастер-класса в рамках детского епархиального пасхального фестиваля 2013.

15.05.13г. – Благодарственное письмо Кемеровской региональной общественной организации общероссийской общественной организации «Российский союз молодежи», «Союз молодежи Кузбасса» - Комякова И.В., Мурашкина Л.Е., Яковлева О.С. за активное участие в областной акции «Спасибо за жизнь» (Приказ № 25 от 25.05.2013).

Памятка-рекомендация по профилактике и устранению признаков профессионального выгорания

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. *Общение.* Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. *Использование «тайм-аутов».* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

4. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».

5. *Сохранение положительной точки зрения.* Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. *Контроль эмоций,* возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию».

7. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания». Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически [34].