**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА**

**на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания**

**«Как не сгореть на работе?»**

для преподавателей образовательного учреждения



2018

**Разработчик:**

Стрельникова Т.С. - педагог-психолог

СОДЕРЖАНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc467847447)

[1. Введение в семинар-тренинг 5](#_Toc467847448)

[2. Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания» 7](#_Toc467847451)

3. [Практическая часть 10](#_Toc467847447)

4. [Рефлексия 2](#_Toc467847447)0

5. [Заключительная часть 2](#_Toc467847447)0

6. [Приложение 1 21](#_Toc467847447)

7. Приложение 2 ……………………….……………………………………….. 23

8. [Приложение](#_Toc467847447) 3……………………………...…………………………………..24

9. [Приложение 4……………………..…………………………………………...25](#_Toc467847447)

10. [Приложение 5………………………………………………………………26](#_Toc467847447)

11. Приложение 6………………………………………………………………..27

12. [Список использованных и рекомендуемых источников](#_Toc467847452) 30

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Педагоги в значительной степени подвержены влиянию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Известно большое количество объективных и субъективных эмоциогенных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обусловливает развитие процесса психического выгорания и, как следствие, снижается эффективность профессиональной деятельности педагога. Таким образом, необходимо проведение систематической психопрофилактической работы с педагогами.

Методическая разработка семинара - тренинга направлена на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания преподавателей образовательного учреждения.

**Цель:**

1. повышение эффективности работы преподавателей колледжа через профилактику и коррекцию эмоционального выгорания.
2. формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья преподавателей через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи:**

1. познакомить преподавателей с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
2. снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
3. содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
4. сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья; обучить способам психической саморегуляции;
5. содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

**Форма работы:** смешанная – групповая с элементами индивидуальной, с использованием мини-лекции.

**Категория участников:** **педагогический состав образовательного учреждения**

**Количество участников в группе** – 16-20 человек.

**Продолжительность занятия** – 90 мин.

**Ожидаемые результаты:**

1. повышение уровня компетентности в вопросах психического здоровья;
2. улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
3. повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;
4. снижение уровня эмоционального напряжения;
5. повышение работоспособности.

**Материалы и оборудование**

1. Листы для записи информации
2. Флип-чарт
3. Маркеры, фломастеры, ручки, цветные карандаши
4. Бумага А4, А3(2шт)
5. Кнопки, скотч, ножницы.
6. **Введение в семинар-тренинг**

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

На языке психологии труда данное явление называют синдромом профессионального выгорания. Он выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы: чувство хронической усталости, напряженность, раздражительность, тревожность, нарушение аппетита, сна, рост заболеваемости, негативное отношение к реципиентам, потеря интереса к работе и к жизни.

По общему признанию отечественных специалистов педагогическая деятельность – это один из наиболее, деформирующий личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических проблем, среди которых специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы) организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приводит к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.  Также отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с обучающимися, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с обучающимися, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности педагога, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального сгорания.

Что бы не допустить развитие «синдрома эмоционального выгорания», необходимо применять профилактические меры. При этом психологическая профилактика выступает как комплекс мероприятий по предотвращению развития синдрома профессионального выгорания и включает такие виды работ, как диагностика, просвещение, консультирование, а также коррекция. Являясь одним из важнейших направлений в деятельности психологической службы системы образования, психологическая профилактика в виде своевременно и профессионально организованных мероприятий может предупредить возникновение не только психических, но и некоторых соматических заболеваний у педагогов.

Задачи психологической профилактики заключаются в создании комплекса индивидуализированных мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укреплению самообладания, а также нормативно-ценностную коррекцию, которая заключается во внесении определенных направлений в индивидуально-личностную систему норм и поведенческих эталонов, в соответствии с которыми клиент вносит коррективы в исполнение своих жизненных и деятельностных функций.

Наиболее доступным в качестве профилактических мер являются методы психологической саморегуляции, релаксации под которыми понимается комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности. Психогигиена педагога обеспечивается его толерантностью к синдрому выгорания, то есть педагог должен обладать соответствующими знаниями, умениями, личностными качествами, необходимыми для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Перед началом семинара-тренинга необходимо провести психологическую диагностику: методику Бойко В.В. / экспресс-оценку «выгорания» (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3)

1. **Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».**

Немного истории Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил психиатр Г. Фрейденбергер (Н. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки». Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Как уже сказано, СЭВ выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. Выгорание - это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Данное явление «заразно»: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами, и они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

**НА ПЕРВОЙ СТАДИИ:**

-начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но … скучно и пусто на душе;

-исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

-возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**НА ВТОРОЙ СТАДИИ:**

-возникают недоразумения с коллегами, обучающимися, родителями. профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них.

-неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии обучающихся – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

**НА ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ:**

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

-такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**ТРИ АСПЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с коллегами. Преобладают объект-объектные отношения.

ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

**Рассмотрим факторы возникновения этого синдрома.** И так, факторы, провоцирующим выгорание внешние и внутренние.

**Внешние:** специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы) организационный фактор: перегруженность рабочей недели; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

 **Внутренние:** факторы коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

**Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления (Маслач)**

**Психофизические симптомы**

-Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);

-ощущение эмоционального и физического истощения;

-снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

-общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);

-частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

-полная или частичная бессонница;

-постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

-одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

-заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально-психологические симптомы:**

-Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

-повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

-частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);

-постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

-чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

-чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;

-общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**Поведенческие симптомы:**

-Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;

-постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;

-руководитель затрудняется в принятии решений;

-чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

-невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;

-дистанцированность от коллег и обучающихся, повышение неадекватной критичности;

-злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску.

**Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания:**

1. Непрерывное психолого-педагогическое образование, повышение квалификации;
2. Система поощрений (со стороны администрации);
3. Разделение профессиональной и частной жизни (работы и дома);
4. Саморегуляция (комплекс мероприятий, направленных на формирование психологических состояний, способствующих наиболее полной реализации потенциальных возможностей.);

**Эмоциональное выгорание** – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

На сегодняшний день используются разнообразные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания педагога. Такие как деловые игры, тренинги, игры-практикумы и т. д.

Профессионального выгорания можно избежать при проведении каждодневной, систематической работы в этом направлении, каждым педагогом и приложении ими определенных усилий. При выполнении данных рекомендаций вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

1. **Практическая часть**

**Ведущий:** представляет себя, называет цель и план занятия, сообщает необходимую дополнительную информацию участникам.

**Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас»

**Ведущий:** Поговорим об преподавателе о педагоге, о том, как он себя чувствует на занятии при возникновении конфликтной ситуации. Наверное, у каждого из нас они возникали, и мы действовали в них в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Хочется спросить, а что вы чувствовали в такие моменты?

— *Досаду. К ним со всей душой, хочется хоть чему-то научить, а они!..  
— Раздражение. У меня тема, надо быстрей ее дать, а там разговоры.*

*— Безысходность. На минуту заинтересуешь, а потом опять шум. Несколько человек работают, хоть бы им не мешали.*

*— Злость. Сидят на всем готовом, в голове пусто, так хоть бы не хамили.*  
И как обычно мы реагируем в такой ситуации?   
*— Перестань, как не стыдно, сколько можно, мы не успеем, завтра контрольная...  
— Выйди вон, я докладную директору напишу, пусть разбирается...*  
Итак, если я правильно поняла, это — замечания, нарекания, порицания и т.п. А как мы это делаем? (*Часто повышаем голос.*) И приносит ли это желаемый эффект? (*Редко.*) Весь наш опыт говорит о том, что это малоэффективно.  
А что вы чувствуете в этой ситуации?

— *Вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность...*  
Помогает ли это разрешить ситуацию?   
Наверное, нет. Да еще и настроение портится из-за того, что не сдержались, давление поднимается, сердце хватает. И потом долго переживаем из-за того, что все не так складывается, как бы хотелось. Опускаются руки, не хочется идти на работу.

Экология учительского труда — это такая тема, которая поднимается редко. Сейчас очень много говорят о детях, об их проблемах. Не умаляя значения подростковых проблем, хочу все-таки сказать, что преподаватель, находясь в ресурсном состоянии, сможет гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и свое здоровье, и здоровье детей.  
Например: вы едете в автобусе в прекрасном настроении, ощущение такое, что можете горы свернуть. Троллейбус дергается — массивный мужчина наступает вам на ногу. Что делаете вы? (*Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.)* А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (*Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем...*)

А в чем разница? В ресурсном состоянии.

Сейчас я хочу вам предложить несколько упражнений, которые помогут активизировать ваши ресурсы. Хочу напомнить, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, что

вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

**Упражнение 1. «Поза Наполеона»**

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

**Комментарии для ведущего.**

Это упражнение показывает, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

*Также это упражнение может использоваться для сплочения группы.*

**Упражнение 2. «Расскажи о своём состоянии» (тело. мысли. эмоции).**

**Цель:** познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, обучить приемам саморегуляции.

**Инструкция.**

Расскажите о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях). Ответьте на вопросы:

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).

- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).

- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии? (в конце занятия)

**Комментарии для ведущего.**

Если участнику трудно объяснить своё состояние, ведущий помогает ему и задает наводящие вопросы. Иногда стоит напомнить участникам какие бывают чувства и эмоции. Важно делать акцент именно на чувства участников.

**Упражнение 3. Работа в группах/работа с педагогами**

«Стирка» (диагностика уровня стресса)

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «*Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»*

2. *«Подожду немного, может быть, погода наладится»*.

3. *«Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода»*.

4. *«Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку»*.

**Выберите один вариант ответа.**

**Интерпретация ответов**

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. **Возможно**, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать **невозможное**, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

**Упражнение №4 «10 животных» (диагностика, самоанализ)**

Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных.

1. Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?
2. Где он находится в списке?
3. На каком месте?

Интерпретация результатов:

Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка залог психологического здоровья и барьер для **эмоционального выгорания**.

**Упражнение №5 «Портрет педагога».**

Цель: активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему **профессионального выгорания педагога.**

**Инструкция:** «Разделитесь на две команды. Первая команда нарисуйте портрет эмоционально выгоревшего педагога, а задача второй команды нарисовать портрет эмоционально благополучного педагога. Расскажите о портрете, который у вас получился».

**Упражнение 3. «Ловец блага»** (звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.**

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

**Комментарии для ведущего.**

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

**Упражнение № 6. «Мышечная релаксация»**

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

**Инструкция.**

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы мышц** | **Упражнения** |
| 1. Кисти рук | 1. Сжать кисти рук |
| 2. Руки (кисть, предплечье, плечо) | 2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы |
| 3. Шея и надплечье | 3. Плечами дотянуться до мочек ушей |
| 4. Мышцы спины | 4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз |
| 5. Стопы | 5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени |
| 6. Ноги | 6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног |
| 7. Мышцы лба | 7. Поднять брови высоко вверх |
| 8. Мышцы носа, щек | 8. Сморщить нос |
| 9. Мышцы щек, шеи | 9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино») |
| 10. Мышцы губ | 10.Вытянуть губы трубочкой |

 Все упражнения повторяются два раза. [2]

## Упражнение 7. Техники расслабления (любое на выбор)

**Расслабление**

1. Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем. По окончании можно открыть глаза. Поразмышляйте (расскажите), что вы испытывали, что почувствовали, выполняя это упражнение.
2. Другой способ расслабиться – «найти свое волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это «волшебное слово» и почувствовать себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам.
3. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д.

**Упражнение** «Луг–лес–река–луг» (звучит тихая инструментальная музыка, желательно незнакомая)

Закройте глаза, сядьте удобно, руки положите на колени. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Посторонние мысли протекают мимо. Дыхание свободное и размеренное, покой. Представьте, что внутрь с воздухом в грудную клетку попадает «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все клеточки вашего тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох – выдох. Концентрируйтесь на выдохе. А теперь представьте, что вы на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь в звуки, почувствуйте запах. Идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога? Лес – вы заходите в него. Запах, звуки, деревья. Вы в лесу. Тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она? Вы входите в воду. Что вы ощущаете? Переходите реку. Снова луг. Запах, цветы, ветерок. А теперь на счет три вы откроете глаза. Раз, два, три – открыли глаза.

Задание – изобразите в цвете то, что вы увидели. Поразмышляйте, каковы ваши ощущения от выполнения упражнения?

**«На берегу моря» (медитация) (**звучит тихая инструментальная музыка, желательно незнакомая)

1. <https://yandex.ru/video/search?filmId=10550067960748233627&text=%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%20%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4AHd0SLp27E&noreask=1&path=snippet>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=RZegRdNvwIE>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=2OXJMK1OYMI>

Сделайте три глубоких вдоха. Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь на берегу тропического острова... Вокруг растут пальмы, перед вами чистое зеленовато-прозрачное море... Песок белый и теплый... Вы не видите ничьих следов... Возможно, вы первый человек, ступивший на этот остров...

Небо над вами темно-голубое, легкий ветерок смягчает жар солнечных лучей, он поднимает маленькие волны и раскачивает листья пальм из стороны в сторону...

Вы чувствуете лучи солнца на коже и хотите двигаться... Вы бежите по воде вдоль берега, брызги воды охлаждают разгоряченное тело. Ваши движения все шире, темп — быстрее. Вы чувствуете свою силу и удивляетесь тому, что вам хочется двигаться еще быстрее. Большими прыжками вы перемещаетесь по пляжу и чувствуете — чтобы взлететь, вам достаточно раскинуть руки... Невидимая сила поднимает вас выше и выше... Вы управляете своим полетом с помощью легких движений рук и ног... Позади вы видите зеленый остров, окруженный ожерельем белого песка, в центре острова поднимаются холмы...

Вы удивляетесь своему спокойствию и ощущению счастья... Потоки ветра уносят вас, и вы становитесь все более легким и спокойным... Вы скользите по воздуху и наслаждаетесь тишиной... Вы думаете о том, что должны чувствовать большие морские птицы, летящие в небе... солнце над собой... море и песок внизу... уносимые силой ветра, который помогает им описывать круги в небе... На какое-то мгновение вы забываете про время и не можете сказать, сколько минут длится ваш полет...

Вы обнаруживаете, что с помощью тончайших движений своего тела вы можете управлять полетом...

Какой-то шум напоминает вам, что пора возвращаться. Может быть, вы услышали крик морской птицы или равномерный шум прибоя пробудил вас от погруженности в себя... Вы спускаетесь на землю по большой спирали все ниже и ниже, пока не начинаете скользить вдоль береговой линии... Чтобы замедлить темп, вы используете руки... Ногами вы чувствуете песок под собой, ваш полет переходит в быстрый бег, и вы радуетесь успешному приземлению... Вы бежите по воде... и краски вокруг становятся ярче... вода еще больше вас освежает... Вам хочется лечь на песок, закрыть глаза и отдохнуть... Может быть, вы думаете, что иногда мечты становятся явью...» (1 минута.)

«Вы знаете, что настало время вернуться. Потянитесь и сделайте три глубоких вдоха... Откройте глаза и посмотрите вокруг...».

**Комментарии для ведущего.**

Ведущий в праве выбирать самые разные медитации для групповых занятий. Важно учитывать контингент участников, их возрастной состав и запросы. Лучше всего использовать медитации, связанные с привычными и приятными образами, которые хорошо знакомы участникам («Капля росы на весеннем цветке», «Очищение водой», «Возвращение в детство», «Водопад света» и другие). Тексты медитаций ведущий может создавать и свои. Все зависит от воображения и творчества самого ведущего. После медитации нельзя делать резких быстрых движений. Необходимо спокойно и медленно переходить к следующему этапу тренинга.

**Визуализация «Приятные воспоминания»** (звучит тихая инструментальная музыка, желательно незнакомая)

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ним связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Инструкция.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, спокойно, расслаблено, - это ваши ресурсные ситуации.

- Делайте это в 3-х основных направлениях присущих человеку.

Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум деревьев, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

А сейчас сядьте удобно. По возможности закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите её заново, вспоминая все ощущения (зрительные, слуховые, телесные). Побудьте внутри этой ситуации несколько минут (5 минут).

А теперь откройте глаза и почувствуйте, как изменилось ваше состояние. **Комментарии для ведущего.**

Визуализация – это та же медитация, только для создания образов медитирования важно научиться специально запоминать определенные образы, которые могут быть очень яркими, красивыми, необычными и значимыми для человека. Другими словами, важно создавать для себя банк образов (зрительных, слуховых, телесных), чтобы успешно использовать их для медитаций. Данное упражнение очень ресурсное для участников, поэтому необходимо уделить достаточно времени на его объяснение и выполнение. Возможно, оно подойдет не всем, но ведущий должен убедить участников в том, что необходимо развивать свое воображение, т.к. именно развитое воображение является мощным ресурсом для любого человека.

**Упражнение № 8 *«Ведро мусора»* *(сбрасываем напряжение)***

Цель: освобождение от негативных чувств и **эмоций**.

**Комментарии для ведущего.** Посреди комнаты стоит ведро - Зачем человеку мусорное ведро? Представьте жизнь без такого ведра: мусор постепенно заполняет комнату, становится **невозможно дышать**, двигаться, люди начинают болеть. То же происходить с чувствами – у каждого из нас не всегда накапливаются не нужные, деструктивные чувства, например, обида, злость, страх. Я предлагаю выбросить эти негативные чувства. Для этого напишите на листочках *«Я обижаюсь/Я злюсь на….»*. Представьте, что вы завернули этот негатив в эти листочки и выбросьте их в ведро.

**Заключительным этапом тренинга предлагается провести упражнение на релаксацию и дыхание *«Семь свечей»*.**

**Инструкция.** Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте, что в метре от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, глубокий вдох. Теперь представьте, что вам нужно задуть одну из ваших свечей. Как можно сильней подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Снова сделайте медленный глубокий вдох и задуйте вторую свечу. Так же задуйте остальные свечи.

1. **«Рефлексия»**

Цель: Установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий. анализ опыта, полученного в группе.

**Упражнение 1. «Мнение»**

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы, передавая мягкую игрушку.

1. Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня…»
2. С какими чувствами вы заканчиваете нашу встречу?
3. Что нового и важного вы сегодня узнали?
4. Оправдались ли Ваши ожидания?
5. Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии?
6. Какие средства борьбы со стрессом я могу применять самостоятельно?

**Упражнение 2. "Автобусная остановка"**

на 4-х стенах вешаю листы флипчарта, в верху которых пишу неоконченные предложения. Например: "С этой минуты я буду...", "Спасибо...", "Этот тренинг для меня...", "Самое важное - это…", "Сегодня я сделал открытие, что..", «Мне сегодня….» и др. Все участники делятся на 4 группы и отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минутки находятся на каждой и пишут продолжение предложения. Потом даю ещё пару минут, чтобы участники посмотрели на все листы.

1. **Заключительная часть.**

Притча(Приложение 4).

Анкета обратной связи (Приложение 5)

Памятки с рекомендациями (Приложение 6)

Приложение 1

**Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко в модификации Е. П. Ильина)**

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

***Текст опросника***

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

**Обработка данных**

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

1. Симптом *«Неудовлетворенность собой»:*

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

1. Симптом «*Загнанность в клетку*»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

1. Симптом «*Редукция профессиональных обязанностей*»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +23 (3), +28 (3), +33 (10)

1. Симптом «*Эмоциональная отстраненность*»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

1. Симптом «*Личностная отстраненность (деперсонализация*)»:

+5  (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

**Выводы**

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

**9 и менее баллов** – не сложившийся симптом,

**10-15 баллов** – складывающийся симптом,

**16 и более баллов** – сложившийся симптом.

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

\* Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М.: Питер, 2003.

Приложение 2

**Анкета/бланк ответов**

Фамилия Имя Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Семейное положение: (нужное подчеркнуть) Дети: (нужное подчеркнуть)

1 – замужем/женат Есть (укажите сколько) \_\_\_\_\_\_

2 – не замужем/ холост Нет

Какой учебный предмет Вы преподаете? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какова Ваша нагрузка (количество часов в неделю)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общепедагогический стаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занимаете ли Вы административную должность? (нужное подчеркнуть) ДА НЕТ

Являетесь ли Вы классным руководителем? (нужное подчеркнуть) ДА НЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера утверждений и вариант ответа** | | | | | | | **Баллы** |
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 |  |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 |  |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 |  |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 |  |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |  |
| Общая сумма баллов: | | | | | | |  |

Приложение 3

**Экспресс-оценка «выгорания»**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».  Количество положительных ответов подсчитайте | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен | да | нет |
| 2 | Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления | да | нет |
| 3 | Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры | да | нет |
| 4 | То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики) | да | нет |
| 5 | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | да | нет |
| 6 | Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно | да | нет |
| 7 | С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной | да | нет |
| 8 | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | да | нет |
| 9 | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям | да | нет |
| 10 | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое | да | нет |

**Оценка результатов**

* 1. балл- синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас

Приложение 4

**Притча про стакан**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Приложение 5

**Анкета обратной связи.**

Пожалуйста, оцените по 5 –бальной системе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Актуальность предложенного материала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность материала для понимания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою заинтересованность в данной теме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Свою активность в данной встрече | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Привлекательность формы проведения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Оправдались ли Ваши ожидания? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

 Ваши замечания по поводу организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Приложение 6

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

**ВЫГОРАНИЯ**

**И**

**ПРИЕМЫ АНТИСРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ**

**Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор.**

**В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь - гореть и плакать.**

**Миф первый:** «Жить надо для людей»

Идея мифа- «человек должен жертвовать собой ради других»

**Работа над преодолением мифа**

* Вы живой человек, поэтому имеете право заботиться о себе.
* Гордитесь тем, как вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой, не бойтесь делать ошибок – нет ни одного человека на земле, который бы их не совершал.

**Миф второй:** «Если не я, то кто же?»

Очень часто педагог чувствует себя комфортно только когда он помогает кому-то, считает, что он, во что бы то ни стало, обязан помогать всем.

**Работа над преодолением мифа**

* Лучший способ позаботиться о человеке — помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно
* Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавай­те себе два вопроса: «Так ли уж ему это нужно?» и «Может, он справится сам?»

**Миф третий:** «Работа превыше всего!» Педагог очень часто убежден, что работу никто кроме него сделать не может. Завершив одно дело, не дает себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивает и штурмует еще более высокую гору.

**Работа над преодолением мифа**

* «Бессердечье к себе — это тоже увечье». Педагог имеете право на свободное время!
* Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы  
  психологически разграничите дверазные сферы жизни: работу и отдых.

**1.Отрицательные эмоции копить в себе нельзя! ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:**

* Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
* Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
* Обращайте внимание на мельчайшие детали.

**2.Используйте принцип позитивности типа: кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.**

**СНИЖАЙТЕ ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЙ!**

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

**3.Стресс является очень сильным источником энергии. ДЕЙСТВУЙТЕ**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

**4**.**Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.**

**Выражайте эмоции! Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!**

* наведите порядок дома или на рабочем месте
* устройте прогулку или быструю ходьбу
* пробегитесь
* побейте мяч или подушку и т. п

**ТВОРИТЕ:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте
* танцуйте
* пойте
* лепите
* шейте
* конструируйте и т. п.

**5.Постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из неприятности.**

**6.Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического)**

* старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
* научитесь переключаться с одного вида деятельности на другой
* проще относитесь к конфликтам на работе;
* не пытайтесь всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

**7.Старайтесь быть «позитивны»:**

* дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте, как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

**8.Используйте навыки аутотренинга:**

* можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».

**9.Увеличите «обратную связь» с телом**

* пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

**10.Вспомните, какие эмоции вы знаете.**

* умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

**11.Всегда хорошо высыпайтесь.**

* недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

**12.Расслабьтесь, сделайте перерыв**

* переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

**13.Нарисуйте свои эмоции:**

* когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовываю или, изменяя картинку на более позитивную.

**14.Следите за питанием:**

* бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

1. **Примите душ или ванну.**

* Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

**16.Самоодобрение, самопоощрение**

* В случае даже незначительных успехов хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» и т.д.

***И последнее….***

Хочется напомнить о некоторых способах саморегуляции: это способы, связанные с управлением дыханием, способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Способы, связанные с воздействием слова: самоприказы, самопрограммирование, вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: Именно сегодня у меня все получится; Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной и т.д.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!**

**Список использованных и рекомендуемых источников:**

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] /.И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007.
2. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы [Текст] /. И.А. Агеева. - СПб.: Речь, 2006.
3. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006
4. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007.
5. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ [Текст]: психологическое сопровождение. – М.: ТЦ Сфера, 2006
6. Бобрикова, Т. Щепкова // Школьный психолог. – 2007. - № 11.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
8. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг [Текст] / В.Н. Грачева. - СПб.: Речь, 2006.
9. Дунилова Р. Путь к вершине [Текст]: практико-ориентированный семинар для педагогов / Р. Дунилова, Л.
10. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов [Текст] / Зеленова И.В. и [др.] // Школьный психолог. – 2005. - № 13.
11. Монина Г.Б.  Коммуникативный тренинг [Текст]: педагоги, психологи, родители / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2007.
12. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст]: руководство / В.Е. Орел. - М.: Институт психологии РАН, 2005. Орел В.Е. Опросник психического выгорания для работников социальных профессий изд. [Текст] / Орел В.Е., Сенин И.Г. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2005. – 12 с.
13. Рукавишников А.А. Опросник психического выгорания для учителей [Текст]: руководство / А.А. Рукавишников. – Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2001.
14. Осухова Н. Профилактика профессионального выгорания [Текст]: практико-ориентированный семинар / Наталия Осухова, Виктория Кожевникова // Школьный психолог. – 2006.- № 16.
15. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст]: советы психолога / Н.В. Самоукина. – 2-е изд., испр. - М.: Психотерапия, 2006
16. Селевко Г.К. Управляй собой [Текст] / Г.К. Селевко, В.И Болдина, О.Г Левина. -  М.: Народное образование, 1999.
17. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
18. Сенсорные комнаты «Снузлин [Текст]: сборник статей и методические рекомендации. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
19. Лаврова О. Синдром национального выгорания и методы его предотвращения [Текст] / Ольга Лаврова // Социальная работа. – 2006. - № 4.
20. Таланов В.Л. Справочник практического психолога [Текст] / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002.
21. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате [Текст] / А.И. Титарь. – М.: АРКТИ, 2008. – 88 с.
22. Алиева М.А. Тренинг развития жизненных целей [Текст]: программа психологического содействия социальной адаптации / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
23. Хухлаева О. Давайте учиться «не гореть» [Текст] / Ольга Хухлаева. д-р пед. наук // Школьный психолог. - 2006. - № 4. – С. 20-29.
24. Филина С.В. О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы [Текст] // Школьный психолог. - 2003. - № 36. –
25. Чуричков А. Копилка для тренера [Текст]: сборник разминок, необходимых в любом тренинге / Чуричков А., Снегирев В. – СПб.: Речь, 2007.
26. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.