

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
«Хабаровский центр развития психологии и детства «Психология»

**ПРОГРАММА**  
**по профилактике эмоционального выгорания**  
**педагогов, работающих с детьми с ограниченными**  
**возможностями здоровья**

Составители:  
Корсакова Алла Геннадьевна  
учитель-дефектолог,  
педагог-психолог ЦПМПК

**Педагоги**

**в начале года**



**в конце года**



Хабаровск  
2025 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	Информационная карта программы	4
2.	Аннотация к программе	8
3.	Пояснительная записка	9
3.1.	Нормативно - правовое обеспечение программы	9
3.2.	Актуальность программы	9
3.3.	Цели и задачи программы	12
3.4.	Принципы реализации программы	12
3.5.	Адресат программы.	14
4.	Содержательный раздел	15
4.1.	Используемые методики	20
5.	Структура занятий	21
6.	Этапы реализации программы	22
6.1.	Критерии оценки эффективности реализации программы	22
7.	Тематическое планирование	24
8.	Практическая значимость. Ожидаемые результаты	28
9.	Вывод	29
10.	Список использованной литературы и ресурсов Интернет	30
11.	Приложения	
1.	Экспресс-диагностика эмоционального выгорания (О.Л. Гончарова)	33
2.	Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А. Н. Лутошкин)	34
3.	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	37
4.	Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)	42
5.	Аналитическая справка по результатам изучения социально- психологического климата педагогического коллектива и эмоционального выгорания педагогов	44
6.	Программа самопомощи «Помоги себе сам» Дж. Рейнуотер, К. Шрайнер	49
7.	Упражнения для использования в работе по профилактике СЭВ педагогом- психологом	56
8.	Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов	69
9.	Психотехники для релаксации	72
10.	Техники арт-терапии для эмоциональной саморегуляции	76

11.	Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)	79
12.	Пять советов от учителей, которым удалось справиться с проблемой	80
13.	Как избежать встречи с СЭВ? (рекомендации педагогам)	81

## 1. Информационная карта программы

Название образовательной организации - полное	Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Хабаровский центр развития психологии и детства «Психология»
- сокращенное	КГАНОУ «Психология»
Адрес образовательной организации, контактный телефон	680012 Хабаровский край, г. Хабаровск, Трамвайный проезд, 5а, +7 (4212) 30-74-70. 680020, г. Хабаровск, пер. Фабричный, 23а +7 (4212) 21-29-69. 680011
Генеральный директор образовательной организации	Олифер Ольга Олеговна
Сайт организации	<a href="https://www.psylogia.ru">https://www.psylogia.ru</a>
Сведения о разработчиках программы	Специалисты КГАНОУ «Психология» Ответственные лица: Кондрашина Елена Викторовна, заместитель генерального директора по работе с детьми-инвалидами, и ОВЗ, Корсакова Алла Геннадьевна, учитель-дефектолог, педагог-психолог ЦПМПК
Наименование программы/ технологии	«Программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья»
Вид программы в соответствии с профстандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»	Профилактическая психолого-педагогическая программа
Срок освоения	По сроку освоения программа краткосрочная. Программа включает от 6 до 10 психокоррекционных занятий, с сентября по июнь, в течение учебного года и зависит от специфики учреждения, стабильности педагогического коллектива, наличия системы профилактической работы, способствующей поддержанию благоприятного психологического климата.
Целевая аудитория	Педагоги образовательных организаций, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, их родителями.
Сфера применения (сфера)	Профессиональная направленность, мотивация,

<p>трудностей) в соответствии с «Системой функционирования психологических служб в социальном развитии и морально-ценностной сфере общеобразовательных организаций» и «Открытым реестром психодиагностических методик».</p>	<p>характерологические особенности. Профессиональные и личностные проблемы взрослых участников образовательного процесса.</p>
<p>Типы трудностей и проблемы, на решение которых направлена программа</p>	<p>Педагоги, обучающие детей с ОВЗ, детей-инвалидов часто не получают ожидаемых результатов от своей профессиональной деятельности, так как усвоение обучающимися образовательных программ, напрямую зависит от их индивидуальных особенностей и возможностей. Психическая перегрузка педагогов, связанная с необходимостью оформления большого количества документации, разработкой индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) для детей с ОВЗ, высокая ответственность за детей, которых педагог обучает.</p>
<p>Цели программы</p>	<p>Создание условий для поддержания эмоционального и профессионального благополучия педагогов, работающих с детьми ОВЗ, путем профилактики эмоционального выгорания и повышения уровня их психологической устойчивости</p>
<p>Задачи программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять мониторинг психологического климата в педагогическом коллективе и эмоционального состояния педагогов, с целью своевременной корректировки профилактических мер;</li> <li>- повышать осведомленность педагогов о факторах и признаках эмоционального выгорания;</li> <li>- развивать навыки эмоциональной устойчивости;</li> <li>- способствовать созданию</li> </ul>

	<p>поддерживающей и комфортной рабочей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать мотивацию педагогов на профессиональное развитие.</li> </ul>
Программа одобрена	Краевым методическим объединением педагогов-психологов Хабаровского края протокол от 29.05.2025 № 4.
Формы реализации программы	Очная, лекции, групповые занятия, тренинги, индивидуальные консультации по запросу.
Этапы реализации программы	<p>Подготовительный этап: февраль – март 2025 года.</p> <p>Основной коррекционный этап: апрель 2025 – апрель 2026 года.</p> <p>Итоговый аналитический этап: май 2026 года.</p>
Краткие сведения о проведении апробация	<p>Апробация программы осуществляется с апреля 2025 года по апрель 2026 года, процесс апробации включает в себя следующие этапы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Подготовительный этап:</i> февраль – март 2025 года: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор диагностического инструментария для проведения диагностики СЭВ и оценки уровня психологического климата коллектива;</li> <li>- выбор образовательной организации, реализующей АООП для проведения исследования.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Основной (коррекционный) этап:</i> апрель 2025 – апрель 2026 года: <ul style="list-style-type: none"> <li>- апробация программы в педагогическом коллективе, проведение лекториев, практических занятий, тренингов.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Аналитический (итоговый) этап:</i> май 2026 года: <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение итоговой диагностики,</li> <li>- подготовка аналитической справки по итогам реализации программы;</li> <li>- представление информации педагогическому коллективу;</li> <li>- публикация статьи в психолого-педагогическом журнале ХК ИРО</li> </ul> </li> </ol>
Ожидаемые результаты	Повышение уровня информационно-

	<p>теоретической компетентности педагогов; овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний; повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления у педагогов; снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе; использование педагогами психологических знаний в работе над своими проблемами; потребность педагогов в саморазвитии; снижение риска эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ .</p>
<p>Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики, на которые программа/ технология должна оказывать эффект</p>	<p>Самооценка, стрессоустойчивость, уровень тревожности, эмоциональной напряженности, педагогов, уровень конфликтности в педагогическом коллективе</p>

## 2. Аннотация к программе

Одним из направлений работы психологической службы образовательной организации является поддержание психологического здоровья участников образовательных отношений.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания (далее СЭВ) педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами (далее - ОВЗ) последнее время стоит особенно остро. Педагоги, обучающие детей с ОВЗ, часто не получают ожидаемых результатов от своей профессиональной деятельности, так как усвоение обучающимися с ОВЗ образовательных программ, напрямую зависит от их индивидуальных особенностей и возможностей. Как следствие, длительное воздействие профессиональных стрессов, большая загруженность на работе приводит к эмоциональному, физическому и нередко к психическому истощению. В педагогическом коллективе среди педагогов нарастает раздражение, негативизм, усталость, снижается творческий потенциал, работоспособность.

Представленная программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, реализуемая через групповые и индивидуальные занятия, направлена на восстановление эмоционального фона педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, снижение негативной, отстраненной реакции при взаимодействии с участниками образовательных отношений, обучающимися, родителями, коллегами, повышение чувства собственной значимости, компетентности и продуктивности работы.

В программе отражены основные дидактические принципы, диагностические методики, представлена система мероприятий и мер, направленных на преодоление эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций, психологическую поддержку педагогических работников, сохранение внутренних ресурсов педагогических коллективов, работающих с детьми с ОВЗ.

### **3. Пояснительная записка**

#### **3.1. Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации");
- Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года;
- Письмо от 20 августа 2019 года N ИП-941/06/484 Министерства просвещения Российской Федерации «О примерном положении о нормах профессиональной этики педагогических работников»;
- Распоряжение министра образования и науки Хабаровского края «Об утверждении регионального плана по развитию системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Хабаровском крае на период до 2030 года» от 27.02.2025 № 188.

#### **3.2. Актуальность программы**

Актуальность проблемы профессионального выгорания отражена в профессиональном стандарте педагога, где обозначена его ключевая роль в реформировании образования, выполнении новых трудовых функций, в том числе умения работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В профессиональном стандарте педагога определены профессиональные компетенции, которые необходимы для осуществления развивающей деятельности, среди которых:

- «готовность учить всех без исключения детей, вне зависимости от их

склонностей, способностей, особенностей развития, ограниченных возможностей»);

- «готовность принять разных детей, вне зависимости от их реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья. Профессиональная установка на оказание помощи любому ребенку».

По данным о людях с ограниченными возможностями здоровья в России за 2024 год, по информации вице-премьера Татьяны Голиковой, в стране проживают:

- 775 тысяч детей с инвалидностью, из них 230 тысяч человек в возрасте от 17 до 22 лет;

- численность обучающихся с ОВЗ по программам среднего специального образования составила 42 756 человек, показатель вырос по сравнению с 2023 годом на 8,1%;

- численность учеников с инвалидностью и ОВЗ, которые обучаются инклюзивно, превысила 583 тысячи человек;

- в учреждениях дошкольного образования количество детей с ОВЗ — 517 343 человека (6,8% от общего количества воспитанников).

Учитывая статистические данные, отражающие ежегодное увеличение детей с ОВЗ, значимость деятельности по предупреждению синдрома эмоционального, а как следствие и профессионального выгорания педагогов, работающих с данной категорией обучающихся, приобретает особую актуальность.

Синдром эмоционального выгорания — это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» введено в психологию американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году.

Интерес к исследованию синдрома эмоционального выгорания возник после систематизации американскими учеными Джексон и Маслач характеристик синдрома. Ими был разработан опросник для количественной оценки синдрома эмоционального выгорания. По мнению авторов, синдром проявляется в следующих группах переживаний:

1. Эмоциональном истощении, а именно в переживании бессилия, опустошенности. Появляется ощущение, что невозможно отдаваться работе, как раньше.

2. Деперсонализации - проявлении грубости по отношению к другим людям, черствости, цинизма. Могут возникать вспышки раздражения.

3. Редукция личных достижений - нежелание вкладывать собственные усилия на рабочем месте, занижение собственных достижений, чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе.

Ведущее место по количеству опубликованных исследований по проблеме эмоционального выгорания, занимают работы, касающиеся педагогов. Большинство авторов говорят о педагогах, как о той категории специалистов, которые ввиду специфики своей деятельности, наиболее подвержены риску эмоционального выгорания.

Проблема эмоционального выгорания получила свое развитие в трудах отечественных психологов (В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк и др.). В отечественной психологии данная проблема исследовалась в контексте изучения ценностно-мотивационной сферы учителя и формирования жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности. Были выявлены типы поведения и предпочтительного образа действий, особенности коммуникативных качеств личности, акцентуации черт характера и их взаимосвязь с выгоранием (Н.А. Мальцева, 2005). Особо следует отметить работы О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, исследующих проблему эмоционального выгорания в контексте саморегуляции личности, Р.П. Мильруда, рассматривающего данную проблему в контексте эмоциональной регуляции личности, а также работы Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, М.В. Борисовой, посвященные феномену эмоционального выгорания педагога.

Основными причинами, оказывающими влияние на формирование эмоционального выгорания педагогов, называют ежедневную психическую перегрузку, связанную с необходимостью оформления большого количества документации, высокой ответственностью за детей, которых педагог обучает.

Эмоциональное выгорание проявляется в виде усталости, снижения мотивации, ухудшения качества работы и общего самочувствия. В связи с этим, профилактика эмоционального выгорания становится важным направлением работы с педагогическим коллективом.

При разработке программы нами была проведена диагностика эмоционального выгорания педагогов и уровня социально-психологического климата педагогического коллектива образовательной организации, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы г. Хабаровска, педагогический коллектив которой работает с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью (приложение 5. Аналитическая справка). Результаты диагностики были представлены педагогическому коллективу на педагогическом совете, доведены до сведения администрации. Из этических соображений мы не указываем конкретное название образовательной организации, но работа с педагогическим коллективом продолжается.

Полученные результаты показали, что работа с детьми с ОВЗ требует от педагогов не только профессиональных знаний и навыков, но и значительных эмоциональных затрат. Постоянное взаимодействие с детьми, нуждающимися в особом внимании и поддержке, приводит не только к эмоциональному, но и к профессиональному выгоранию, что негативно сказывается на качестве образовательного процесса и психологическом состоянии педагогов. Следовательно, работа с педагогическим коллективом, особенно когда речь идет о детях с ограниченными возможностями здоровья, требует особого внимания к эмоциональному состоянию педагогов.

### **3.3. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для поддержания эмоционального и профессионального благополучия педагогов, работающих с детьми ОВЗ, путем профилактики эмоционального выгорания и повышения уровня их психологической устойчивости

**Задачи программы:**

- осуществлять мониторинг психологического климата в педагогическом коллективе и эмоционального состояния педагогов, с целью своевременной корректировки профилактических мер;
- повышать осведомленность педагогов о факторах и признаках эмоционального выгорания;
- развивать навыки эмоциональной устойчивости;
- способствовать созданию поддерживающей и комфортной рабочей среды;
- поддерживать мотивацию педагогов на профессиональное развитие.

### **3.4. Принципы реализации программы**

Программа направлена на профилактику эмоционального выгорания педагогического коллектива, основана на принципах доказательной педагогики и психологии, включающих исследования в области психологического климата и эмоционального выгорания. Используемые в программе методы и подходы подтверждены научными данными и практическим опытом.

Реализация программы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов базируется на трех ключевых принципах: добровольности, конфиденциальности и индивидуальном подходе. Эти принципы определяют структуру и содержание программы, обеспечивая ее результативность и этичность.

Принцип добровольности является основополагающим. Участие в программе является исключительно добровольным. Педагоги не должны

подвергаться давлению или принуждению к участию, поскольку это может привести к негативным последствиям, таким как сопротивление и недоверие. Добровольность создает атмосферу открытости и сотрудничества, что способствует более эффективному усвоению информации и развитию навыков саморегуляции.

Принцип конфиденциальности гарантирует защиту личной информации педагогов, участвующих в программе. Любые данные, полученные в ходе диагностики, консультаций или тренингов, остаются конфиденциальными и используются только в целях программы. Соблюдение конфиденциальности способствует созданию безопасной и доверительной среды, в которой педагоги могут свободно выражать свои чувства и опасения, не боясь осуждения или дискриминации.

Принцип индивидуального подхода подразумевает учет индивидуальных потребностей и особенностей каждого педагога. Программа предусматривает гибкость и возможность адаптироваться к различным стилям обучения, уровням эмоционального выгорания и личным обстоятельствам. Индивидуальный подход позволяет педагогам получить максимальную пользу от программы и развить наиболее эффективные стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания.

В совокупности эти принципы обеспечивают этичную и эффективную реализацию программы профилактики эмоционального выгорания у педагогов, способствуя их благополучию и профессиональному росту.

Итак, «синдром профессионального выгорания» — процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера. Он может затронуть не только отдельного педагогического работника, но и образовательную организацию в целом.

Профилактика СЭВ, основанная на рассмотренных принципах, будет способствовать улучшению социально-психологического климата и эмоционального состояния в педагогическом коллективе, повышению удовлетворенности трудом у работников сферы образования.

### 3.5. Адресат программы

Программа рассчитана на специалистов педагогического коллектива образовательных организаций, работающих с детьми с ограниченными возможностями и инвалидностью, их родителями, учитывает индивидуальные особенности педагогического коллектива и специфику работы с детьми с ОВЗ.

#### *Характеристика целевой группы.*

В условиях современной педагогической деятельности с детьми ОВЗ уделяется значительное внимание повышению профессиональной компетентности педагога. Значительно расширяется функционал, к которому должен быть готов современный педагог, а именно: психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ОВЗ, сопровождение родителей на этапе обучения коррекционным приемам работы с детьми, использование в педагогической деятельности инновационных технологий, в том числе компьютерных, для овладения ребенком с ОВЗ необходимых компетенций. Все это требует со стороны учителя больших энергетических затрат, поиска новых способов и методов обучения.

Основными составляющими профессиональной деятельности педагога в работе с детьми ОВЗ являются:

- удовлетворенность педагогической деятельностью;
- профессиональное самосовершенствование;
- удовлетворенность общением с детьми и профессиональными контактами с коллегами;
- положительный эмоциональный настрой в педагогической деятельности, уровень сопротивляемости трудностям, самоконтроль;
- готовность оказать помощь, способность к сопереживанию, толерантность, высокая эмпатия, оптимистическая жизненная позиция.

Одним из важнейших качеств педагога, работающего с детьми с ОВЗ, является толерантность, которая подразумевает под собой достаточный уровень стрессоустойчивости, устойчивость к агрессивному поведению и поведенческим отклонениям. Педагогу, работающему с детьми с ОВЗ, необходимо уметь регулировать свою деятельность, уметь контролировать себя в стрессовых ситуациях. Он должен иметь в своей педагогической копилке методы и приемы устранения стрессовых ситуаций, умение владения собой, методы саморегуляции.

Сказанное выше позволяет сделать вывод, что эффективность работы педагога с детьми с ОВЗ напрямую зависит от эмоционального состояния самого педагога, отсутствия у него проявлений профессионального выгорания.

#### 4. Содержательный раздел

Программа представляет собой систему мероприятий, включающих взаимодополняющую друг друга деятельность администрации, самого педагогического работника и педагога-психолога, направленную на профилактику СЭВ.

*- Административный блок*

Руководитель и администрация образовательной организации осуществляя деятельность по предупреждению эмоционального выгорания:

1. Разъясняют каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.

2. Отслеживают особенности отношений между сотрудниками, способствуют созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в коллективе.

Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.

3. Определяют с сотрудниками перспективы профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения.

4. Поддерживают традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.

5. Структурируют работу и организуют рабочие места педагогических работников так, чтобы дело стало значимым для исполнителей.

6. Обсуждают с сотрудниками возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы их прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.

7. Создают в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, скорректировать комплектацию кадров с учетом особенностей психологической совместности).

8. Оказывают помощь молодым специалистам в адаптации к профессиональной деятельности. Акцентируют внимание не на том, что педагог уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оптимизируют профессиональную нагрузку.

10. Предоставляют сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

11. Внедряет в образовательной организации систему наставничества.

12. Предусматривают дополнительные мероприятия:

- сокращение бумажной работы: автоматизация рутинных процессов, уменьшение количества отчетов и документации;

- соблюдение графика отпусков, предоставление дополнительных выходных дней в случае повышенной нагрузки;
- финансовое стимулирование: дополнительные выплаты за работу с детьми с ОВЗ, премии за высокие результаты.

При этом для руководителя, администрации образовательной организации, не менее важно заниматься самообразованием и самовоспитанием, профилактикой развития СЭВ у себя, выражающегося в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др.

Стиль руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

#### *Педагогический блок.*

Включенность педагогического работника в мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания, что заключается в следующем, педагог:

1. Ставит реальные цели по достижению определенных результатов, что способствует повышению долгосрочной мотивации. Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают возможность педагогу чувствовать свою успешность и повышают его самооценку.

2. Развивает и совершенствует навыки тайм-менеджмента, соблюдая баланс труда и отдыха.

3. Совершенствует умения и навыки саморегуляции доступными способами (прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством) позволяющими расслабиться и отвлечься.

4. Активно участвует в деятельности профессиональных клубов, своевременно проходит курсы повышения квалификации, что способствует профессиональному росту и самосовершенствованию.

5. Демонстрирует готовность к включению в эмоциональное общение с коллегами и другими участниками образовательных отношений.

7. Поддерживает хорошую физическую форму.

#### *Психологический блок.*

Взаимодействие педагога-психолога с педагогическим коллективом по профилактике СЭВ, что включает следующие направления:

##### *Диагностическое:*

- выявление уровня эмоционального выгорания, определение индивидуальных потребностей педагогов, определение факторов стресса и источников поддержки.

Используемые методы: анкетирование, тестирование, индивидуальные беседы.

*Профилактическое:* комплекс мероприятий, направленных на снижение уровня эмоционального выгорания и повышение стрессоустойчивости педагогов.

Формы работы: тренинги, семинары-практикумы, групповые дискуссии, индивидуальные консультации.

*Коррекционное:* оказание индивидуальной помощи педагогам, находящимся в состоянии эмоционального выгорания или риском его возникновения.

Методы работы: индивидуальное консультирование, психотерапевтические техники.

*Информационно-просветительское:* повышение психологической компетентности педагогов в вопросах профилактики эмоционального выгорания.

Формы работы: лекции, семинары, распространение информационных материалов.

*Формы и методы работы педагога-психолога по реализации программы.*

Формы реализации программы: групповая, тренинговое занятие, дополнительные индивидуальные консультации по запросу.

Эффективна наполняемость групп специалистов от 5 до 12 человек, возможны мини-группы для проведения тренингов и упражнений.

1. Групповая работа предусматривает социально-психологические тренинги, консультации, коллективные игры.

2. Индивидуальная работа направлена на выявление личностных особенностей педагогических работников, наличия проблем эмоционального выгорания, проведение индивидуальных консультаций, занятий и упражнений.

Используемые методы и приемы

1. Наблюдение

Один из основных методов, относящихся к эмпирическим методам, т. е. основанным на практике, и заключается в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений.

2. Психодиагностические методы (тестирование)

Психологическое тестирование — стандартизированная методика, направленная на измерение индивидуальных свойств и качеств педагога.

Психологическое тестирование:

- позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние педагогов;
- помогает установить контакт, присоединиться к педагогу;
- облегчает формирование и поддержание доверия педагога к педагогу-психологу;
- является источником материала для структурирования беседы;
- дает возможность оптимизировать активность и состояние педагога;

- служит средством воздействия на педагога, позволяющим ему войти в контакт со своим внутренним миром напрямую, без лишних вмешательств со стороны педагога-психолога.

Применение данного метода решает сразу несколько задач: снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков, снятие мышечного напряжения, развитие творческой активности.

3. Психогимнастика. Способствует преодолению барьеров в общении, снятия психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения.

4. Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях.

4. Релаксационные тексты и релаксационная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

5. Арт - терапия и музыкотерапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, снижение тревожности.

6. Телесно-ориентированная терапия.

7. Аутогенная тренировка.

8. Дыхательная гимнастика. Управление дыханием эффективно влияет на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Тренировка дыхания способствует улучшению контроля и регуляции состояния. В зависимости от типа используемых упражнений их воздействие может иметь как успокаивающий, так и активизирующий характер. Программой предусмотрены дыхательные техники, цель которых освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, напряжения, эмоциональное успокоение.

9. Социально-психологический тренинг. Тренинг (от англ. train: тренировать, тренироваться) – это система методов, нацеленных на развитие навыков самосовершенствования, самопознания, коммуникации и саморегуляции, активного обучения навыкам поведения и развития личности.

Эффективность тренинга во многом зависит от сочетания различных форм деятельности: общения, игры, обучения.

Использование тренингов способствует принятию себя, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной, стремлению к саморазвитию педагогических работников.

10. Упражнения программы самопомощи «Помоги себе сам», разработанных Дж. Рейнуотер, К. Шрайнером (приложение 6).

Указанная программа включает в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального выгорания:

- органический (телесный) - снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета;
- эмоциональный – устранение эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичных состояний;
- рациональный (смысловой) - приобретение смысла профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование (реконструкция) позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия;
- поведенческий - устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

#### 11. Упражнение «Экран настроения».

Эмоциональное самочувствие имеет большое значение для развития личности. Положительный настрой – мощный мотивирующий фактор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщает радостью.

«Экран настроения» — это материал к размышлению, осмыслению, способ самооценки, саморефлексии своей работы. Упражнение «Экран настроения» помогает стать ближе к коллегам, помогает педагогу-психологу понимать педагогов и выстраивать свою работу так, чтобы каждому было комфортно находиться в коллективе.

Примерные обозначения цветов:

- красный/желтый: отличное/хорошее настроение;
- зеленый: нейтральное или безразличное настроение;
- фиолетовый/черный: тревожное, грустное, плохое настроение.

12. Технология психологического сопровождения педагога призвана помочь участникам образовательного процесса строить отношения на основе диалога, предотвращать конфликтные ситуации, находить конструктивные способы решения возникающих затруднительных ситуаций.

Сущность и алгоритм реализации технологии психологического сопровождения:

1. Определение сильных сторон деятельности педагога (повышение профессиональной самооценки, мотивации деятельности, поиск точки профессиональной опоры).

2. Выявление затруднений в профессиональной деятельности педагога (в процессе взаимодействия с детьми с ОВЗ, определении индивидуальных психологических особенностей детей, реализации индивидуального подхода, формировании вариативности приемов и средств взаимодействия и др.).

3. Типологизация и характеристика существующих затруднений, поиск причин их возникновения, рефлексия.

4. Определение вариантов и условий преодоления затруднений.

5. Формирование необходимых профессиональных умений (тренинги, программы практического обучения).

6. Сопровождение и поддержка в условиях реальной педагогической ситуации.

Дополнительно предлагаем использовать следующие методики:

- «нарисуй характер»;
- «геометрия личности»;
- «сказка для педагогов» — автор Т. Зинкевич-Евстигнеева;
- игра для взрослых «Сокровищница жизненных сил» — автор Т. Зинкевич-Евстигнеева;
- «волшебная страна внутри нас» — авторы Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов.

#### 4.1. Используемые методики

В качестве диагностического инструментария исследования были выбраны следующие методики:

- экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов О.Л. Гончаровой (приложение 1) ;
- методика оценки уровня психологического климата коллектива А. Н. Лутошкина (приложение 2).

Данные методики были адаптированы специалистами центра «Психология» и представлены в электронном варианте, что позволяет минимизировать временные затраты на проведение диагностических исследований и обработку полученных результатов.

Дополнительно можно также использовать:

- «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко (приложение 3);
- «Методика диагностики профессионального выгорания» (МВИ) К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой;
- опросник: «Выявление степени удовлетворенности своей работой в педагогическом коллективе».

Предлагаемая нами система занятий и упражнений, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, является эффективной и может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях, реализующих АООП для уменьшения риска возникновения СЭВ у педагогов.

## 5. Структура занятий

Длительность занятий от 40 - 45 мин до 2-х часов.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую различным содержанием.

Во время занятия участники сидят в кругу. Круг — это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придёт гармонию отношениям участников, облегчает взаимопонимание.

Эффективна наполняемость групп специалистов от 5 до 12 человек, возможны мини-группы для проведения тренингов и упражнений.

Занятия являются практическими с элементами социально – психологического тренинга, поэтому число участников может изменяться.

В содержании занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1. Блок ориентировочный – посвящен решению следующих задач:

- знакомство участников в группе;
- сплочение группы и поддержание группового единства;
- создание в группе доброжелательной, доверительной рабочей атмосферы, снятие тревожности, эмоционального напряжения.

2. Блок реконструктивный (коррекционный) – направлен на достижение основных задач программы.

3. Блок заключительный – направлен на закрепление желаемых форм поведения и отработку навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Структура сессии:

1. Вводная часть - приветствие, разминка.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть - рефлексия, прощание, эмоциональная оценка деятельности, рефлексия.

*Сроки реализации программы*

Программа включает от 6 до 12 психокоррекционных занятий, с сентября по июнь, в течение учебного года и зависит от специфики учреждения, стабильности педагогического коллектива, наличия системы профилактической работы, способствующей поддержанию благоприятного психологического климата, мер административного регулирования.

*Материально-техническое оснащение:*

- просторное помещение (актовый зал, физкультурный зал, сенсорная комната);
- столы и стулья из расчета на группу;
- музыкальный центр и аудиозаписи, электронная доска;
- канцелярские принадлежности.

## 6. Этапы реализации программы

Подготовительный этап: февраль – март 2025 года.

Основной коррекционный этап: апрель 2025 – апрель 2026 года.

Итоговый аналитический этап: май 2026 года.

Реализация мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами обусловлена четко выстроенной системой управления программой. Контроль проводится на всех этапах реализации программы.

Направления контроля:

- предварительный – реализуется на подготовительном этапе, перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий, предусмотренных программой;

- текущий – проводится с целью анализа выполнения плана программных мероприятий ежеквартально, в течение всего периода реализации программы;

- итоговый - проводится после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества их реализации программы и эффективности программы в целом.

Подведение итогов, анализ достижений, выявление проблем и внесение корректировок в программу осуществляется на итоговом педагогическом совете образовательной организации и представляется в форме аналитической справки

*Мониторинг реализации программы.*

Цель мониторинга – комплексная оценка эффективности работы по реализации целей и приоритетных направлений программы.

Для получения достоверной информации о ходе реализации программы по профилактике СЭВ в образовательной организации осуществляется внутренний и внешний мониторинг, предполагающий включение исполнителей программы в процессы исполнения контроля, анализа полученных результатов, выработке, принятии и реализации управленческих решений.

Таким образом, в систему мероприятий по реализации программы по профилактике СЭВ \ включаются все участники образовательного пространства, а сам процесс реализации становится более открытым.

### 6.1. Критерии оценки эффективности реализации программы

Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	качественные	количественные
Определить уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов образовательной организации,	Проведение диагностического обследования методом	Участие в диагностическом обследовании не менее 85%

реализующей АООП (работающей с детьми с ОВЗ) с помощью диагностического исследования	тестирования, анкетирования, интервью	педагогического коллектива
Педагоги образовательной организации повысят свои знания о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, основных симптомах и способах профилактики.	Разработка и распространение методических материалов, буклетов, памяток, информационных листов о СЭВ.	Количество выпущенных буклетов, памяток, информационных листов, методических материалов.
Педагоги обучатся способам эффективной саморегуляции в эмоционально напряженных ситуациях, научатся использовать психологические техники и приемы в ходе коммуникации с участниками образовательных отношений, с сотрудниками учреждения, в результате снизится риск развития эмоционального выгорания	Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания.	Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным не менее 80%
Повысится уровень психологической компетентности педагогов образовательной организации в вопросах профилактики СЭВ, сформируется мотивационная готовность к саморазвитию.	Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о СЭВ.	Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным не менее 80%
Снизится риск эмоционального выгорания среди педагогов образовательной организации.	Проведение мониторинга, анализа проведенных мероприятий.	Риск эмоционального выгорания среди педагогов снизится на 15 - 20%.
Реализация программы будет способствовать сохранению контингента педагогических работников образовательной организации.	Проведение мониторинга, анкетирование, интервью, наблюдение	Стабильно работающий коллектив. Отсутствие педагогов, пожелавших уволиться из учреждения. Укомплектованность образовательной

		организации педагогическими кадрами 100%.
Благоприятные показатели физического, психического здоровья всех субъектов образовательных отношений.	Проведение мониторинга, анкетирование, интервью, наблюдение	Сокращение численности педагогических работников обратившимися за больничным листом на 15%.

Контроль реализации программы осуществляется администрацией, педагогическим советом образовательной организации с привлечением всех субъектов образовательных отношений.

Для контроля используются такие формы, как опрос, анкетирование, анализ качественных и количественных показателей.

В ходе мониторинга реализации программы возможна ее корректировка с учетом результатов и готовности коллектива. Результаты реализации программы обсуждаются на заседаниях методических объединений специалистов, педагогического совета образовательной организации.

Подведение итогов, анализ достижений, выявление проблем и внесение корректировок в программу осуществляется на итоговом педагогическом совете образовательной организации и представляется в форме аналитической справки.

## 7. Тематическое планирование

Ниже мы предлагаем темы и упражнения, которые можно использовать как самостоятельные занятия, так и встраивать их в структуру тематических занятий по профилактике СЭВ. Упражнения представлены в приложениях, что позволяет педагогу-психологу производить самостоятельный подбор в зависимости от подготовленности педагогического коллектива к использованию упражнений в практической деятельности, а также опыта и подготовленности самого педагога-психолога к их реализации. Наличие разнообразных упражнений и рекомендаций обеспечивает педагогу-психологу свободу выбора при планировании занятий, направленных на профилактику СЭВ в педагогическом коллективе.

№ п/п	Тема	Цель	Упражнения
<b>Модуль 1. Информационно-теоретическая компетентность педагога</b>			
1	Занятие 1 Вводный курс	Познакомить педагогов с понятием «Синдром эмоционального	Понятие и признаки эмоционального выгорания. Лекция с презентацией.

		выгорания», его симптомами, причинами возникновения. Определить направления работы по профилактике СЭВ	
2	Занятие 2. Диагностика СЭВ, психологического климата в коллективе.	Изучить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у педагогов, социально-психологический климат педагогического коллектива.	О.Л. Гончарова экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (приложение 1), А. Н. Лутошкин - методика оценки уровня психологического климата коллектива (приложение 2)
3	Занятие 3. Диагностика СЭВ, психологического климата в коллективе.	Представление результатов диагностики педагогическому коллективу	Выступление на педагогическом совете образовательной организации. Оформление аналитической справки для администрации образовательной организации (приложение 5)
4	Занятие 4 Феномен профессионального выгорания педагога: причины, коррекция и профилактика	Презентация «Программы по профилактике эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья» Определение основных направлений работы по профилактике СЭВ среди педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.	Краевое методическое объединение педагогов-психологов. Презентация программы.
5	Занятие 5. Самодиагностика СЭВ	Выявление эмоциональных барьеров в работе педагога и поиск оптимальных путей их преодоления	Опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новак (приложение 4)
<b>Модуль 2. Психотехнические приемы и методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний педагога</b>			
6	Занятие 6. Стресс. Причины возникновения.	Познакомить педагогов с понятием «Стресс», его причинами. Раскрыть взаимосвязь стресса и синдрома эмоционального выгорания.	1. Принятие правил группы. 2. Упражнение «Настроение» 3. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (по программе «Помоги себе сам»)

	Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения  Основы саморегуляции.	Познакомить педагогов со способами снятия эмоционального и мышечного напряжения. Способствовать повышению позитивного настроения на работу, поиску психологического ресурса педагога, сплочению коллектива.	4. Упражнение «Дыхание на счет 7- 11» (по программе «Помоги себе сам») (приложение 6) 5. «Самомассаж» – массируются межбровная область, задняя часть шеи, челюсть, плечи, ушные раковины, ступни ног. 6. Рефлексия 7. Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»
7	Занятие 7. Арт-терапевтические техники саморегуляции.	Мастер-классы по применению методов и приёмов арттерапии. (Приложение 7, 10)	1. Упражнение Карта внутреннего мира. (Т. Зинкевич-Евстигнеева) 2. Упражнение «Силуэт» 3. Упражнение «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер) 4. Упражнение «Я в лучах солнца». 5. Упражнение «Коллаж» 6. Упражнение «Подарок» 7. Рефлексия 8. Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»
8	Занятие 8. Релаксационные и медитативные техники.	Стабилизация эмоционального состояния педагога	Тренинговые занятия. (приложение 8) <a href="http://сургутскийрц.рф/upload/iblock/3d2/uprazhneniy.pdf">http://сургутскийрц.рф/upload/iblock/3d2/uprazhneniy.pdf</a> Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»
9	Занятие 9. Эмоциональная устойчивость	Повышение эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию стрессовых факторов в педагогической деятельности.	Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов Приложение 8) Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»
Модуль 3. Развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, создание благоприятного психологического микроклимата в педагогическом коллективе			
10	Занятие 10	Формирования навыков преодоления стресса.	Практический семинар для педагогов.

	Преодоление стресса		
11	Занятие 11. Бесконфликтное общение	Развитие коммуникативных навыков, формирование навыка позитивного отношения к себе и другим	1. Упражнение «Поздоровайся по-своему» 2. Упражнение «А я счастлив» 3. Упражнение «Леопольд» 4. Упражнение «Всеобщее внимание» 5. Упражнение «Умение слушать» 6. Ритуал окончания занятия упражнение «Аплодисменты»
12	Занятие 12. Взаимодействие	Формирование групповой сплочённости в совместной работе с применением невербальных средств общения; развитие чувствительности к невербальным средствам общения; понимание друг друга с помощью мимики, жестов	1. Упражнение «Невербальное приветствие» 2. Упражнение «Общение в парах» 3. Упражнение «Спина к спине» 4. Упражнение «Зеркало» 5. Упражнение «Говорящий взгляд» 6. Упражнение «Рассказ сказки» (Т. Зинкевич-Евстигнеева) 7. Ритуал окончания занятия «Аплодисменты»
Модуль 4. Оценка эффективности программы на основе количественных и качественных показателей.			
13	Занятие 13. Диагностика СЭВ, психологического климата в коллективе.	Повторная диагностика СЭВ, психологического климата в коллективе. Оценка эффективности реализации программы по профилактике СЭВ	О.Л. Гончарова экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (приложение 1), А. Н. Лутошкин - методика оценки уровня психологического климата коллектива (приложение 2)
14	Занятие 14. Диагностика СЭВ, психологического	Анализ отзывов и предложений педагогов по итогам реализации программы по профилактике СЭВ.	Отзывы и предложения педагогов по итогам реализации программы по профилактике СЭВ.

	климата в коллективе.		
15	Занятие 15. Диагностика СЭВ, психологического климата в коллективе.	Представление результатов диагностики педагогическому коллективу Определение дальнейшей стратегии работы по профилактике СЭВ	Выступление на педагогическом совете образовательной организации. Оформление аналитической справки для администрации образовательной организации
16	Оценка эффективности программы	Обобщение результатов реализации программы, ее эффективности.	Представление результатов реализации программы в СМИ, на сайте образовательной организации

## **8. Практическая значимость. Ожидаемые результаты.**

Практическая значимость программы заключается в том, что в ходе ее реализации у специалистов образовательной организации будет сформирована методическая копилка по профилактике СЭВ, подборка тренингов, лекций, упражнений, памяток, материалов консультаций (по запросу), которые помогут учителям, работающим с детьми с ОВЗ, использовать их в практической деятельности, что будет способствовать предупреждению возникновения синдрома эмоционального выгорания.

### **Ожидаемые результаты от внедрения и реализации программы**

1. Повышение уровня осведомленности педагогов о рисках эмоционального выгорания, информационно-теоретической компетентности специалистов, работающих с детьми с ОВЗ.
2. Нормализация психологического климата в педагогическом коллективе, эмоциональная стабильность педагогов и коллектива в целом.
3. Снижение уровня эмоционального выгорания среди педагогов, укрепление положительного микроклимата в коллективе.
4. Овладение педагогами психологическими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний, использование психологических знаний в работе над своими проблемами.
5. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе, количества конфликтных ситуаций, повышение уровня поддержки внутри коллектива, отсутствие жалоб.

6. Улучшение общего самочувствия педагогических работников и снижение уровня стресса. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

7. Повышение мотивации и удовлетворенности работой, улучшение общего психологического климата.

8. Повышение уровня личной и профессиональной удовлетворенности, потребность педагогов в саморазвитии, формирование позитивной оценки своей профессиональной деятельности, как успешной.

9. Снижение риска эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ.

10. Реализация программы будет способствовать сохранению контингента педагогических работников образовательной организации.

### **Вывод**

Профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Чтобы не стать жертвой синдрома, необходимо, бережно относиться к себе, другим людям и своей работе. Необходимо не оставаться наедине со своими профессиональными и личностными затруднениями. Иметь возможность получить эмоциональный ресурс, поддержку и внимание в коллективе. Важно предпринимать определённые шаги по профилактике профессионального выгорания, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы. Если степень риска выгорания велика, наряду с приёмами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к специалистам службы сопровождения.

Представленная программа направлена на создание культуры заботы о психическом здоровье педагогов, что в свою очередь, положительно скажется на качестве образования и заботы о детях с ограниченными возможностями здоровья.

Разработчики программы надеются, что она станет «удочкой» в руках педагога-психолога, ведь именно ему предстоит работа по профилактике СЭВ в педагогическом коллективе. Представленные в приложениях упражнения помогут педагогам не только снизить уровень стресса, но и повысить удовлетворенность работой, что в конечном итоге положительно скажется на их взаимодействии с детьми и коллегами. Регулярная практика этих методов будет способствовать созданию более здоровой и поддерживающей атмосферы в педагогическом коллективе.

## Список используемой литературы и ресурсов Интернета

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.[Текст] / Аболдин Л.М - Казань: КГУ.- 1987.-240 с.
2. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий [Текст]: Психологический журнал / Акиндинова И.А.- 2001. Том 17. -№ 4. С. 56-72
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
4. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности.[Текст] / Безносков С.П.– СПб: Речь.-2004. С.272.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
6. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов[Текст] /Борисова М.В. Вопросы психологии. -2005. -№ 2.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.[Текст] / Водопьянова Н.Е.– СПб.: Питер, 2005.С. 212
8. Глазырина Л. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Тренинг для педагогов «Люби себя» [Электронный ресурс] – 2012 г. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/profilaktika-sindroma-yemocionalnogo-vygoranija-trening-dlja-pedagogov-lyubi-sebja.html>
9. Гунзунова Б. А. Личностные детерминанты саморегуляции состояний в профессиональной педагогической деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2006. № 6 (2). С. 110 – 113.
10. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью [Текст]/ Гордиенко В.Н.- Монография.-Иркутск. - 2009. С. 382
11. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. [Текст] /Гринберг Д.– СПб.: Питер.- 2002. С. 315
12. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к педагогической деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск, 1981.
13. Егорова М. В. Тренинг профилактики эмоционального выгорания для педагогов «Гореть или жить». – [Электронный ресурс] – Ресурсы образования. – 2012 г. – Режим доступа: <http://www.resobr.ru/materials/46/38491/>

14. Зарубина Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2012 г. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/578061/>
15. Ивлева С., Шаталова Т. Когда обожжены нервы [Текст]: Статья. 2003
16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. [Текст]/ Ильин Е.П.- ПИТЕР, С - Петербург. -2000 - С.221.
17. Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.gov-murman.ru/>
18. Ключева О. Как повысить стрессоустойчивость педагогов? / О. Ключева// Справочник руководителя дошкольного учреждения. - 2025. - №6. [Электронный ресурс] Доступ из системы «Аktion МЦФЭР»
19. Макарова, Г.А. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / А.Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с
20. Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций // Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.
21. Мальцева Н.В. проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя. [Текст]: Дис. канд. псих. наук. /Мальцева Н.В. Екатеринбург. 2005-С.190
22. Минакова Ю.Ю. «Программа коррекции и профилактики эмоционального выгорания педагогов». 2016-37с.
23. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. [Текст]/Митина Л.М., Асмаковец Е.С. М.-» Флинта», -2001. С.413.
24. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография.[Текст]/ Орел В.Е.- Ярославль: Изд-во «Институт психологии РАН». 2005-330с.
25. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование. [Текст]: Психологический журнал. – М.: Наука, 2001.
26. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье, 2003, № 9.
27. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естествознание в школе. – 2005. – №6. – с.66-69.
28. Профессиональный стандарт педагога (психолог в сфере образования)) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyumo.ru/>
29. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога. [Текст]: Психологическая наука и образование. -№2.-2008. С. 103

30. Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов [Текст]/Сост. и ред. Л.В.Винокурова.- СПб.: Питер.2001. - С.512
31. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. [Текст]: Вопросы психологии. -1997. -№ 1. -С. 45-54.
32. Редина Т.В. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с особыми образовательными потребностями //II Всероссийская научно-практическая конференция «Другое детство». Москва, 25-27 ноября 2009 г. Сб. тезисов участников. М.: МГППУ, 2009. С. 104-107.
33. Резапкина Г.В., Резапкина З.В. Психологический портрет учителя [Текст]: Психология в школе. -1999.-№2.- С.24- 30.
34. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с
35. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
36. Сумова Т.И. «Программа профилактики синдрома профессионального выгорания у педагогов». 2022 – 27с.
37. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
38. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.360-362/

**Экспресс-диагностика эмоционального выгорания (О.Л. Гончарова).**

Отметьте галочкой ответ, наиболее подходящий для себя.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале: «очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов.

**Оценка результатов:** суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания; от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания; от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания

## Методика оценки уровня психологического климата коллектива

(А. Н. Лутошкин)

*Цель* – изучить уровень благоприятности или неблагоприятности студенческого (ученического или педагогического) коллектива.

Социально-психологический климат — это преобладающий и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности.

Социально-психологический климат (Б.Д. Парыгин) - важный показатель уровня развития коллектива.

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в опросном листе).

В предлагаемом задании уровень благоприятности психического климата определяется методом опроса. Методика ценна тем, что позволяет изучать не только степень благоприятности, но и выявить те свойства коллектива, которые объединяют его (+), и те, которые разобщают коллектив (-).

Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивается по полярным профилям: 3 2 1 0 -1 -2 -3.

### Оценка психологического климата в педагогическом коллективе

*Инструкция:* Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению. /3 2 1 0 –1 -2-3/

1.	Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения		Преобладает подавленное настроение
2.	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии		Конфликтность в отношениях и антипатии
3	В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание		Группировки конфликтуют между собой
4.	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5.	Успехи или неудачи товарищей вызывают соперничество,		Успехи или неудачи товарищей оставляют

	искреннее участие всех членов коллектива		равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6.	С уважением относятся к мнению друг друга		Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7.	Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8.	В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения
9.	Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители		К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно
10.	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен
11.	Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе		Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12.	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно		Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13.	В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту		Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым

### Оценки

3 – свойство проявляется в коллективе всегда;

2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

*Первый этап:* необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

*Второй этап:* все цифры, полученные после обработки ответов каждого педагога, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики:

*Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:*

а) записать, затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины.

Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительно), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

22 и более	высокая степень благоприятности социально-психологического климата
от 8 до 22	средняя степень благоприятности социально-психологического климата;
от 0 до 8	низкая степень (незначительная) благоприятности;
от 0 до (-8)	начальная неблагоприятность социально-психологического климата;
от (-8) до (-10)	средняя неблагоприятность;
от (-10) и выше	высокая неблагоприятность

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко**

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

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	Симптом
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

**Инструкция:** «Читайте суждения. В случае согласия отвечайте «да», несогласия - «нет». Примите во внимание то, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

## Тест

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

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются только неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (партнеров).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий. Которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работая с людьми (партнерами), очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила мое здоровье.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### **Обработка и интерпретация данных**

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

**Опросник «Экспресс-оценка выгорания»  
(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

**Инструкция к тесту:**

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".

Количество положительных ответов подсчитайте.

1.	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на 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 (посетителям, заказчикам, ученикам 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 взять 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 бы что-нибудь новенькое	да	нет

**Обработка результатов:** Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться

от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

*Перечень симптомов для самонаблюдения:*

#### **Физические**

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

#### **Психоэмоциональные признаки:**

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки
- разочарование в окружающих
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

#### **Социально-поведенческие признаки:**

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём.

### Аналитическая справка

по результатам изучения социально-психологического климата педагогического коллектива и эмоционального выгорания педагогов краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы

Время проведения: март 2025 года.

**Цель:** изучить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у педагогов, **социально-психологический климат педагогического коллектива.**

#### **Задачи:**

1. Провести диагностику эмоционального выгорания педагогов и уровня социально-психологического климата педагогического коллектива.
2. Выявить уровень эмоционального выгорания педагогов и социально-психологического климата коллектива.
3. Сделать выводы о факторах, приводящих к эмоциональному выгоранию.
4. Ознакомить педагогический коллектив с приемами саморегуляции организма и профилактики синдрома эмоционального выгорания.
5. Разработать буклет «Рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания» для педагогов.

#### **Используемые методики:**

- методика оценки уровня психологического климата коллектива А. Н. Лутошкина;
- экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов О.Л. Гончаровой.

Диагностика проведена анонимно.

#### **Результаты диагностики**

В диагностическом обследовании приняли участие представители администрации, педагоги, воспитатели, узкие специалисты - всего 71 человек.

В процентом соотношении результаты распределились следующим образом:

- специалисты – 16 человек – 22, 5 %
- учителя – 24 человека – 33, 8 %
- воспитатели – 31 человек – 43, 7 %

#### **По результатам диагностики:**

**суммарный показатель** полученных баллов узких специалистов - **218**, что соответствует среднему уровню (13, 6 баллов) эмоционального выгорания.

При этом среди специалистов выявляется группа:

- с высокими суммарными показателями эмоционального выгорания – 4 чел., что составляет 25 %
- средним показателем эмоционального выгорания – 5 человек 31, 3 %
- с низким уровнем эмоционального выгорания выявлены – 7 человек – 43, 7 %.

- **суммарный показатель** полученных баллов **учителей** – **304**, что соответствует среднему уровню (12, 6 баллов) эмоционального выгорания. При этом среди учителей выявляется группа:

- с высокими суммарными показателями эмоционального выгорания – 2 человека, что составляет 8, 3 %
- средним показателем эмоционального выгорания – 12 человек 50 %
- с низким уровнем эмоционального выгорания выявлены – 10 человек – 41, 7 %.

- **суммарный показатель** полученных баллов **воспитателей** – **372**, что соответствует среднему уровню (12 баллов) эмоционального выгорания. При этом среди воспитателей выявляется группа:

- с высокими суммарными показателями эмоционального выгорания – 5 человек, что составляет 16, 2 %
- средним показателем эмоционального выгорания – 11 человек 35, 5 %
- с низким уровнем эмоционального выгорания выявлены – 15 человек – 48, 3 %.

**Общий суммарный показатель** эмоционального выгорания в коллективе представлен в таблице 1.

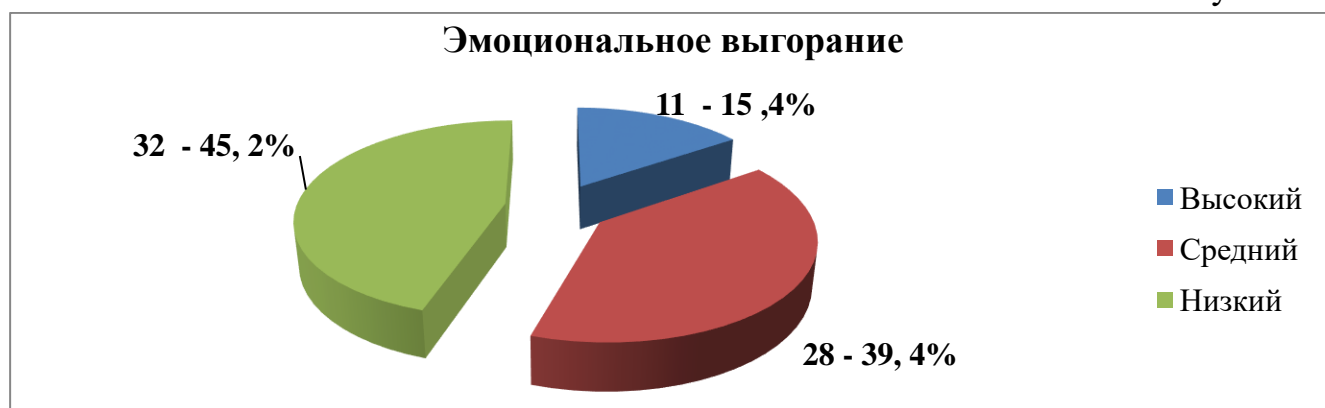
Таблица 1

### Показатели эмоционального выгорания

Уровень эмоционального выгорания	Категория участников			Итого
	Специалисты/ чел. / %	Учителя/ чел. / %	Воспитатели/ чел. / %	
Высокий	4 - 25 %	2 - 8, 3 %	5 - 16, 2 %	11 - 15,4 %
Средний	5 - 31, 3 %	12 - 50 %	11 - 35, 5 %	28 - 39,4 %
Низкий	7 - 43, 7 %.	10 - 41, 7 %	15 - 48, 3 %	32 - 45,2 %

Наглядно показатели эмоционального выгорания представлены на рисунке 1.

Рисунок 1



Суммарные показатели эмоционального выгорания лишь 32 педагогических работника - 45,2 % из 71 находятся в пределах нижней границы, 28 человек (39,4 %), выявляют средний уровень, в то же время у 11 членов педагогического коллектива (15,4%) выявлены высокие показатели эмоционального выгорания.

### **Оценка социально-психологического климата педагогического коллектива**

**Суммарный показатель** полученных баллов узких специалистов - **445**, что соответствует высоко благоприятному климату в коллективе (27,8 баллов).

**Суммарный показатель** полученных баллов учителей – **357 (9 анкет – брак)**, следовательно, в диагностике социально-психологического климата коллектива приняли участие лишь 15 человек. Получены следующие результаты – средний балл составляет 23,8 баллов, что соответствует нижней границе высоко благоприятного социально-психологического климата.

**Суммарный показатель** полученных баллов воспитателей – **955**. Получены следующие результаты – средний балл составляет 30,8 баллов, что соответствует высоко благоприятному социально-психологическому климату.

### **Общий суммарный показатель социально-психологического климата педагогического коллектива**

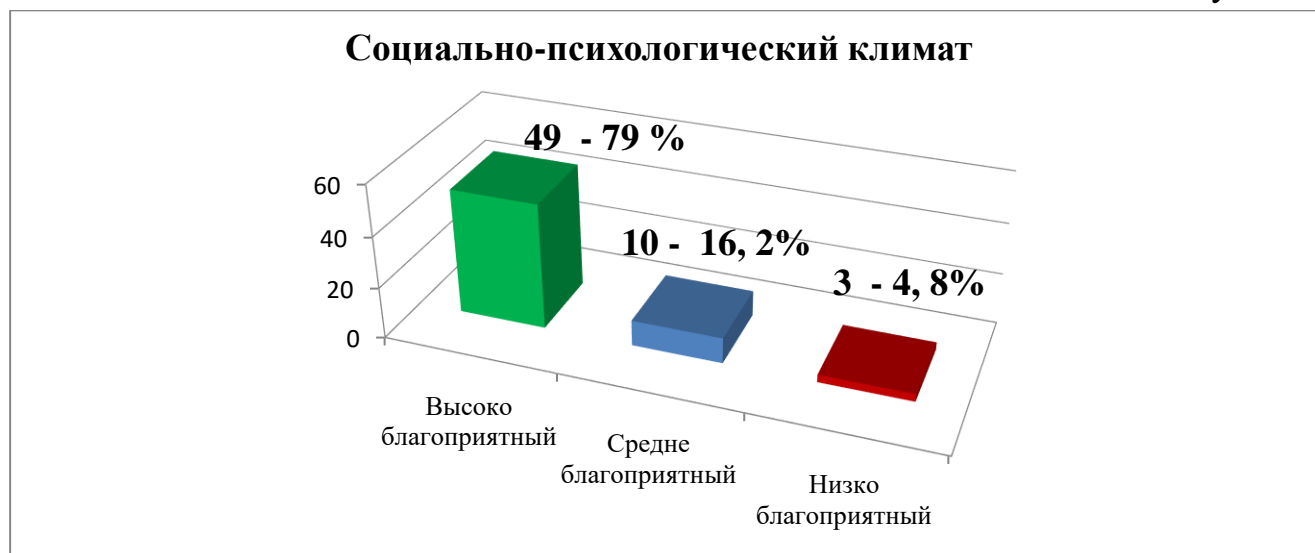
Таблица 2

**Социально-психологический климат коллектива**

Социально-психологический климат	Категория участников			Итого %
	Специалисты/ чел. / %	Учителя/ чел. / %	Воспитатели/ чел. / %	
Высоко благоприятный	12 - 75 %	8 - 53,3	29 - 93,4	49 - 79
Средне благоприятный	2 - 12,5 %	7 - 46,7	1 - 3,3	10 - 16,2
Низко благоприятный	2 - 12,5 %.	-	1 - 3,4	3 - 4,8

Наглядно показатели социально-психологического климата педагогического коллектива представлены на рисунке 2.

Рисунок 2



Полученные результаты свидетельствует о том, что педагогический коллектив находится на грани эмоционального истощения, что может оказывать влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние в целом, при этом обращает на себя внимание тот факт, что социально-психологический климат 49 участников опроса (79 %) оценивают как высоко благоприятный.

Известно, что эмоциональное выгорание находится в тесной связи с социально- психологическим климатом в коллективе и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них, его можно рассматривать как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы, в том числе, в межличностных коммуникациях. Социальная поддержка от коллег является важным фактором в предотвращении выгорания.

Следовательно, результаты диагностики социально-психологического климата в коллективе необходимо изучить дополнительно, т.к. полученные результаты свидетельствуют либо о формальном подходе коллег к предложенной диагностике, либо не корректном прочтении инструкции.

#### **Причинами эмоционального выгорания** являются

- повышенная ответственность педагогов в выполнении своих профессиональных обязанностей;
- большая загруженность в течение учебного года, рабочей недели, дня;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональные перегрузки;
- особенности жизни в условиях общения и взаимодействия с большим количеством разных людей;
- отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья;
- негативное воздействие отдельных обучающихся и их близких;
- необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности, владения современными методиками и технологиями обучения.

Все это приводит педагогических работников к эмоциональному истощению, появлению чувства эмоциональной опустошенности.

У педагога появляется хроническая усталость, при одной мысли о работе снижается настроение, наблюдается расстройство сна, телесные недуги, усиливается подверженность болезням. Как следствие, в целях самосохранения, специалист старается всячески избегать нагрузок.

#### **Вывод.**

Коллектив нуждается в проведении профилактической работы по преодолению симптомов выгорания, психолого-педагогической поддержке, эмоциональной разгрузке, снятию эмоционального напряжения, помощи для предупреждения дальнейших перегрузок, а также возможных проявлений соматических заболеваний.

**Рекомендовано:**

- организовать психологическое сопровождение работников с признаками профессионального выгорания (консультирование, тренинговая работа);
- внедрить эффективные методы стимулирования и мотивации коллектива, в том числе методы моральной и психологической мотивации;
- обеспечить рациональное и равномерное распределение обязанностей в трудовом коллективе с учетом личных способностей, профессиональных и деловых качеств сотрудников;
- организовать проведение мероприятий, направленных на повышение психологического климата, сплочение коллектива.

## Программа самопомощи “Помоги себе сам”

Дж. Рейнуотер, К. Шрайнер

Программа включает в себя 4 уровня профилактики и устранения синдрома эмоционального сгорания:

1. Органический (телесный). Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.
3. Рациональный (смысловой). Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.

Программа самопомощи “Помоги себе сам” может проводиться не только в режиме индивидуальной аутогенной тренировки, но и в групповой. Она изложена в лаконичной манере, овладеть специалисту не столь сложно, а главное ее выполнение не требует много времени.

### **1 УРОВЕНЬ Органический (телесный)**

Цель: релаксация, снятие напряжения, усталости.

#### **“Дыхание на счет 7-11”**

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

#### **“Снятие напряжения при помощи воображения”**

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Некоторые люди представляют как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

#### **“Самомассаж”**

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

- ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

### **“Расслабление тела”**

Состоит из трех ступеней: настройка, подготовка, освобождение.

Если Ваше тело напряжено:

- определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их;

- постарайтесь почувствовать, как много энергии Вы затрачиваете на мышечное напряжение.

Представьте себе, что Ваши мышцы становятся мягкими и податливыми как будто бы превращаются в глину или теплый воск.

Первая ступень (1 – Настройка).

Вы выявляете наиболее болезненное место Вашего тела. Сосредоточьтесь на том месте, которое болит и направьте свой “внутренний свет” на этот участок тела. Когда Вы сконцентрируете внимание, боль ослабнет.

Вторая ступень (2 – Подготовка).

Напряженные мышцы тяжело работают. Подумайте о постоянном потоке энергии, который уходит на то, чтобы часами поддерживать Ваше тело во взведенном состоянии. Мышцы мобилизируются, но эта мобилизация ни во что не выливается.

Ступень вторая поможет понять, что быть несчастным – это тяжелая работа.

Третья ступень (3 – Освобождение).

Вы можете представить себе, как Ваши мышцы превращаются в мягкие субстанции типа геля, облаков, пены и т.д.

### **“Релаксация”**

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул/пол/кровать/земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Это упражнение позволит расслабить мышечные зажимы, отвлечь внимание от беспокоящих мыслей. Его хорошо использовать в условиях отдыха, даже кратковременного.

### **“Поплавок в океане”.**

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность ... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

### **2 УРОВЕНЬ Эмоциональный.**

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

#### **“Передышка”**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”. Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

#### **“Простые утверждения”**

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- сейчас я чувствую себя лучше;
- я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;
- я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

#### **“Убежище”**

Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто кроме Вас не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

#### **“Как было бы, если бы...”.**

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостными. Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были

полны сил. Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

### **“Передача энергии”**

Вообразите, перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть Вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей стеной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по Вашей стене. Пометите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правой половине тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполнятся энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему Вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

### **“Храм тишины”**

Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойные и радостные, обратите внимание на транспорт, его скорость, шум, гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие слухи? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит “Храм тишины”. Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите, и сразу же оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к храму тишину, чтобы вы могли, когда захотите вновь вернуться туда.

### **“Оживление приятных воспоминаний”**

Вспомните то время в своей жизни, когда вы были уверены, что по настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново

переживите его во всех деталях. Или: вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания. Были влюблены... Вас озарило вдохновение... Вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... Слушали музыку или делали что-то другое. Выберите один из таких высших пиков Вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

### **3 УРОВЕНЬ Рациональный (смысловой).**

Цель: формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

#### **“Сделайте шаг”**

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

- запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы;
- запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех;
- начните с наиболее срочной проблемы;
- займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

#### **“Волшебное слово”**

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: глубокое и еще более глубокое расслабление. Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

#### **“Отвлечение внимания”**

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности.

1. Напишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые доставляют Вам удовольствие, например, домашний праздник.

2. Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.

3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.

4. В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

### **“Вечерний обзор”**

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте, вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру “Если бы я...” Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что эта жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

### **“Похвальное слово самому себе”**

В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних воспоминаний. Вспомните Ваше каждое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечания (например: “В институте я было первая в своей группе. Правда, в ней было всего десять человек”). Отбросьте второе предложение и составьте только первое!). Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили Вашего товарища по работе). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас более трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени). Запишите вкратце каждый из эпизодов Вашей жизни, которым вы можете гордиться, затем через некоторое время перечитайте эти записи глазами Объективно Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле писавший, испытывал гордость за свои достижения, и не вкрались ли в его воспоминания “скромные” или обесценивающие пояснения.

### **“Я ...”**

Специалист описывает действие, поведение, отношение, которые желательны. При этом следует избегать слов и выражений “не буду”, “никогда”, “перестану”, “никаких”. Например, вместо “Я перестану ругать себя”

– “Я буду себя прощать и одобрять”. Это упражнение снимает негативное отношение к себе в профессии, восстановит уверенность в своих силах и возможностях.

#### **4 УРОВЕНЬ Поведенческий**

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

*Ожидаемый результат:*

- устранение эмоциональной напряженности, успокоение;
- ослабление проявлений утомления, восстановление;
- повышение психофизиологической реактивности, активизация.

## Упражнения

**для использования в работе по профилактике СЭВ педагогом- психологом**

### *Упражнение «Настроение»*

Инструкция. Возьмите кисти, краски и чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии цветные пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведение линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы свое настроение переносите на бумагу, как бы материализуете его.

Когда все закончат рисовать, ведущий предлагает на другой стороне листа написать пять — семь слов, отражающих их настроение.

### *Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»*

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные полукругом.

Инструкция. Начните с плавного вращения глазами — два раза в одну сторону, два раза в другую сторону. Зафиксируйте внимание на отдельном предмете, расположенный по близости. Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед — назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

### *Упражнение «Снятие мышечного напряжения»*

Инструкция. Сядьте на стул в удобной позе, так, чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками снизу и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом — оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможет, но не переусердствуйте, а затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите это несколько раз. Волнения и возбуждение отступят.

### *Упражнение «Дыхание на счет 7- 11»*

Инструкция. Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 сек. Возможно, вначале вам будет не просто. Но не нужно напрягаться. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

### *Упражнение «Имя-качество»*

Инструкция: участники располагаются сидя в общем кругу, по очереди передавая, друг другу мяч, называют свое имя и одно прилагательное на первую букву своего имени. Данное прилагательное должно характеризовать этого человека. В заключении ведущий называет имена и качества всех участников.

### *Упражнение «Передышка»*

Инструкция: Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”. Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

### *Упражнение «Самомассаж»*

Инструкция. Посмотрите и запомните эти точки (ведущий показывает расположение точек и способ их массажа): межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями; задняя часть шеи: мягко сожмите ее несколько раз одной рукой; челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются коренные зубы; плечи: помассируйте верхнюю часть плеч пальцами; ступни ног: потрите ступни со всех сторон.

### *Упражнение «Веселый счет»*

Инструкция. Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

### *Упражнение «Нетрадиционное приветствие»*

Инструкция. Участникам предлагается поздороваться нетрадиционным способом (тыльными сторонами ладоней, ступнями ног, лбами, плечами и др.).

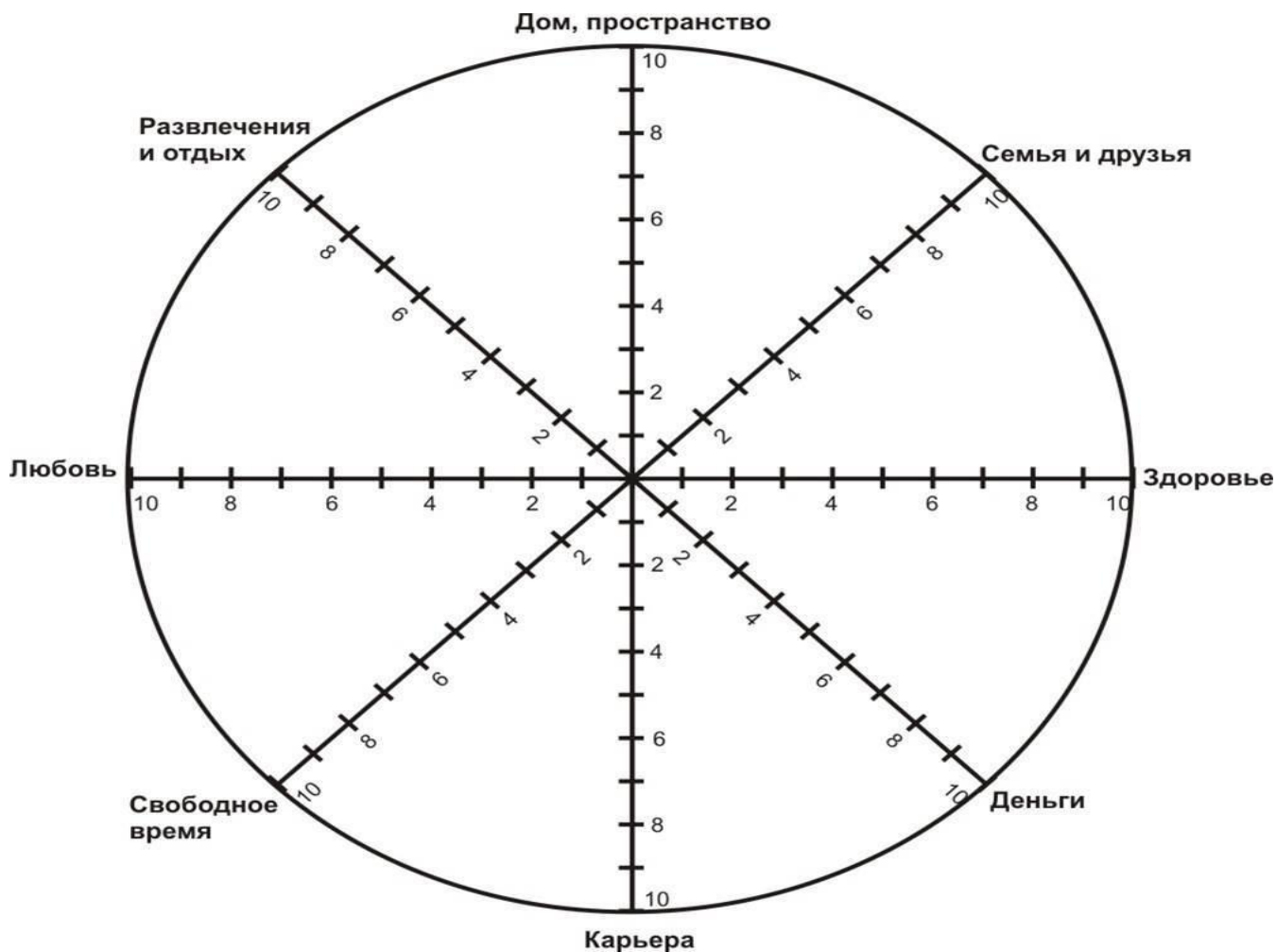
### *Упражнение «Достижение состояния покоя»*

Инструкция. Сядьте в удобную для вас позу и сосредоточьтесь на рассмотрении горящей свечи (картины, репродукции) в течение некоторого времени. Постарайтесь достичь ощущения полного покоя, когда нет ни мыслей, ни чувств — только созерцание.

### *Упражнение «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)*

**Бланк для методики «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)** можно распечатать готовый или нарисовать самому).

*Инструкция:* по 10-бальной шкале оцените свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера



### *Часть упражнения*

Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент (клиент может выделить собственные сферы)

Наиболее часто выделяют следующие направления:

- Здоровье
- Личностный рост
- Внутренний мир
- Карьера
- Хобби
- Семья
- Отношения с окружающими
- Отдых
- Воспитание детей
- Внешний вид
- Спорт
- Учеба

- Любовные отношения
- Деньги

### *2 часть упражнения*

Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?
2. Какого результата Вы хотите добиться?
3. Как Вы это узнаете?
4. Что это Вам даст?
5. От чего придется отказаться?
6. Как это повлияет на другие сферы жизни?
7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сферена+1?
8. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

Запишите 2-3 конкретных шага.

### *Упражнение «Поплавок в океане»*

Инструкция. Закройте глаза и вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда вы представляете себе маленьким поплавком в большом океане?

### *Упражнение «Прогулка»*

Инструкция. Закройте глаза. Представьте, что вы отправляется на прогулку в какое-нибудь красивое место, позвольте себе спокойно идти в том направлении, куда ведут ноги, не задумываясь ни о чем, не рассматривая что -либо специально. Позвольте окружающему миру «войти» в вас, ощутите соприкосновение с ним, свою сопричастность к нему (3-4 мин.) Прогулка заканчивается. Можно открыть глаза.

### *Упражнение «Простые утверждения»*

Инструкция. Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- сейчас я чувствую себя лучше;

- я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;
- я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

### *Упражнение «Карта внутреннего мира»*

*Часть 1. Рисование Этап №1.* Контур карты. Положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Контур образует силуэт страны. На что похож силуэт внутренней страны? Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

*Этап №2.* Ландшафт страны. Каков ландшафт этой страны? Чтобы увидеть его, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны. Вероятно, там появится особый ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, долины, поляны, пустыни, болота.

*Этап №3. Условные обозначения.* Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, пожалуйста, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Чего-то не хватает? Для того чтобы прочитать карту, нужны условные обозначения! Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами — мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны Раздумий, леса Желаний, пещеры Страхов, моря Любви, реки Мудрости, болота Непонимания, пики Достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

*Этап №4. Обозначение цели и входа в страну.* Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно, если знать направление. Возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть, место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь внимательно рассмотрите границы страны. И отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: флажок цели, обозначающий место, являющееся целью вашего пути; и флажок входа, обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

*Этап № 5. Маршрут. Выход из страны.* Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится флажок цели и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от флажка входа до флажка цели? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками. Путешествие и называется путешествием, потому что предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно

свою карту и отметьте особым флажком место, где вы планируете покинуть страну. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с флажком входа, иногда — нет.

*Этап № 6. Точка актуального состояния.* Разделение карты на части. Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. А теперь внимательно рассмотрите свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку своего пути, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Теперь разделите свою карту на 9 равных частей: на три части по горизонтали и на три по вертикали. Каждый из этих квадратов подобен пазлу, из которых и складывается ваше представление о своей жизни.

### *Часть 2. Анализ рисунка*

#### Энергия рисунка

Первое, на что вам необходимо обратить внимание, это Энергия рисунка. Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка, чувства, которые вызывает карта. Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок? Посмотрите на выбранную цветовую гамму, на характер рисунка, нарисован ли он плавными линиями или наоборот в рисунке преобладают четкие геометрические линии? Если вас насторожила энергетика вашего рисунка, не спешите расстраиваться. Не исключено, что в данный момент вам просто необходим отдых или дружеская поддержка.

#### Местоположение флажка цели

Второе, на что вам необходимо внимательно посмотреть — это местонахождение флажка цели. Флажок цели расположен на некоторой территории. Посмотрев в таблицу условных обозначений, Вы сможете узнать ее название. Название территории, на которой расположен флажок цели — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае ваша неосознанная цель. Например, флажок цели у вас находится на возвышенности Достижений. Это означает, что вы активно стремитесь к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие. Флажок цели находится на пересечении двух или трех территорий. Ваш образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы почувствовать себя удовлетворенным, вам необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет Вам о том, к какому состоянию вы неосознанно стремитесь (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.).

Расположение флажка цели относительно центра карты.

Флажок цели может быть расположен в центре карты или смещен относительно центра вправо, влево, вверх или вниз.

Если флажок цели расположен в центре карты, образ цели является интегрирующим для личности автора, т. е. достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение флажка цели указывает на способность

автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде. Если у вас флажок цели расположен в центре, значит, в команде вы будете не только Лидером, но и Координатором. Поэтому для вас особенно важно поддерживать в себе состояние эмоциональной стабильности. Свою внутреннюю уверенность и комфорт вы будете распространять на всех членов команды.

Вы уже разделили вашу карту на 9 равных частей. Каждая вертикаль и горизонталь имеет определенное символическое значение (см. Таблицу 1).

Таблица 1

*По вертикали:*

<p><i>Левая, «женская»</i> часть символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека, отражать его глубинные личностные процессы.</p>	<p><i>Центральная часть</i> символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым</p>	<p><i>Правая, «мужская»</i> часть символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*По горизонтали:*

Таблица 2

<p><i>Верхняя часть</i> символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.</p>	<p><i>Центральная часть</i> символизирует эмоциональные процессы.</p>	<p><i>Нижняя часть</i> символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Левая вертикальная часть* - три левых части – это ваше прошлое. *Срединные* – настоящее.

*Правые три части* - будущее.

Теперь *нижняя горизонталь* – три нижних части – это бессознательно подсознательный уровень жизни человека, включающий в себя, как врожденную инстинктивно-рефлекторную деятельность, так и обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения — умения, навыки, привычки, интуиция. Это — поведенческое ядро индивида, сложившееся на ранних стадиях его развития; произвольная сфера личности, «вторая натура человека», «центр» индивидуальных поведенческих штампов, неосознаваемых манер поведения данного человека. Здесь формируются неосознаваемые устремления индивида, его влечения, страсти, установки.

*Срединная горизонталь* – это настоящее, реальное. Это события вашей жизни, которые, конечно же, отталкиваются от нижнего уровня. Это чувственный пласт вашего мира.

*Верхние три части* – это ваши мысли, мечты, фантазии, цели, стремления.

Пересечение вертикали и горизонтали, наполняет каждую отдельную часть своим определенным смыслом.

Анализ расположения флажка цели по каждой части (Таблица 3).

Рассмотрим каждую. Начнем с левой стороны

Таблица 3

<p><i>Верхний левый квадрат.</i> Это место ваших мыслей по поводу по поводу ваших опытов и чувств, то, что вы сами, думаете на этот счет, это место ваших психологических защит, это место самотерапии своего прошлого.</p>	<p><i>Верхний средний квадрат</i> – это мысли сегодняшнего дня (последней недели)</p>	<p><i>Правый верхний квадрат</i>–это ваши мечты, планы, цели, фантазии на тему своего будущего, ваши девизы и лозунги.</p>
<p><i>Средний левый квадрат.</i> Здесь располагаются все чувственные опыты, «следы», «шрамы», «травмы» вашей прошлой жизни. Это всё, что касается ваших родителей, отношений с ними.</p>	<p><i>Средний – центральный квадрат</i>–это ваше «здесь и сейчас», то, что вам актуально на сегодняшний день( последнюю неделю). Это ваши чувства и ощущения сегодняшнего дня.</p>	<p><i>Правый средний квадрат</i> – ваш чувственный настрой на ближайшее будущее.</p>
<p><i>Левый нижний квадрат</i> – это место, в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и травматичные.</p>	<p><i>Средний нижний квадрат</i> это ваши активные в настоящем умения, навыки , привычки и т.д. Это состояние вашего физического здоровья.</p>	<p><i>Правый нижний квадрат</i>– зона ближайшего развития ваших навыков, умений, привычек и т.д. Это реально Запланированные дела на ближайшие дни.</p>

Если флажок цели находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если флажок цели расположен в верхней правой части карты, перед вами Генератор идей, человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Допустим, такая комбинация наблюдается в вашей карте. Это означает, что в команде вы займете место «локомотива истории», будете поражать соратников нестандартными решениями, идеями, комбинациями, которые они должны будут довести до ума, реализовать.

Прекрасных Реализаторов вы найдете сразу — в их картах флажок цели расположен в нижней части. Смещение флажка цели в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям. Однако в команде нужны и те, кто будет хранить традиции, предлагать хорошо зарекомендовавшие себя методы работы, — у этих людей флажки цели смещены в левую часть.

И ещё изображения на вашей карте могут означать следующее.

Вес, что связано с водой (реки, моря, озера, пруды, океаны) и всеми её состояниями от льда до пара – это эмоции чувства.

Вес, что связано холмами, возвышенностями, горами - это препятствия, трудные жизненные моменты, задачи развития, которые скорее пугают, нежели радуют.

Суша-суть, существенные моменты вашей жизни.

### *Характер маршрута*

Теперь область ваших исследований — маршрут от флажка входа до флажка цели. Линия маршрута и его характер расскажут Вам о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- По каким территориям пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут проходит сначала через горы Препятствий, потом через долину Разочарований, затем через пустыню Поиска к озеру Надежды и на вершину Успеха. В начале пути автор склонен «рисовать» себе препятствия, ограничения (горы Препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (долина Разочарований). Но потом он «берет себя в руки» и начинает искать выход из создавшегося положения (пустыня Поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (озеро Надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (вершина Успеха). Анализ маршрута позволит вам понять, склонны ли вы или члены вашей команды неосознанно

«придумывать», «рисовать» препятствия на пути к достижению цели. Чаще всего человек сам изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем». Если на маршруте нет явных ловушек и препятствий, — это означает, что Вы не склонны сами себе создавать трудности. Рассматривая свой маршрут, вы просто увидите, как будет меняться ваше состояние по мере продвижения к цели.

- Маршрут проложен по прямой, или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит вам определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно, но, с другой — это может мешать им видеть

«маленькие чудеса повседневности». Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть в стране. Это прекрасно. Но если вы поручите такому человеку конкретное задание, которое нужно выполнить следуя определенной технологии, будьте готовы к тому, что он все равно отнесется к делу творчески (то есть отойдет от технического задания).

- Есть ли на маршруте территории, по которым наблюдается «хождение по кругу»?

Территория, по которой приходится «ходить по кругу», либо является «камнем преткновения», нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

*Расположение «флажка входа» и «флажка выхода».*

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях (см. Таблица 4).

Таблица 4

Расположение флажков	Интерпретация
1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают или находятся в одной части Карты	Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.
2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» - в верхней	Человек склонен идти «от практики к теории». Сначала действует, пробует, потом осмысливает. Исследователь, идущий эмпирическим путем. «Человек дела».
3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» - в нижней части	Человек склонен идти «от теории — к практике». Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом «перейти к делу».
4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» - в правой	Прежде, чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.
5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» - в левой.	Человек умеет тонко чувствовать различные «новые веяния», имеет «нюх», «чутье» на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

*Точка актуального состояния.*

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории вы находитесь сейчас. Обратите внимание где она расположена: на линии маршрута или вдалеке от него? Если точка актуального состояния не лежит на самом маршруте, то вы на данный момент ушли с пути достижения цели. Подумайте, что вам нужно сделать, чтобы вернуться на него. Посмотрите, на каком расстоянии от флажка цели находится точка актуального состояния, на сколько близко вы находитесь на данный момент к достижению цели, какие территории вам нужно преодолеть для ее достижения.

Вот такая картина вашего внутреннего мира получается. Конечно, здорово бы рассмотреть качество прорисовки каждого квадрата и рисунка в целом, посмотреть и осмыслить используемые цвета, символы, навыки рисования, но это уже лучше и правильнее делать со специалистом.

### *Упражнение «Я в лучах солнца»*

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети — с кружком по середине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задачи — вспомните как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

### *Упражнение «Я в общении с друзьями»*

Инструкция. Проанализируйте свое общение с людьми. Отметьте, что в нем было позитивного (за последнюю неделю, месяц); в каких ситуациях общения вы испытывали недовольство собой (за последнюю неделю, месяц).

### *Упражнение «Осознание своего дыхания»*

Инструкция. Сделайте глубокий вдох животом, дайте воздуху заполнить всю грудную клетку и даже пространство над ключицами. Затем начните медленно выдыхать воздух, произнося мягкий согласный звук «с — с -с». Следите за ритмом дыхания. Воздух входит в вас и выходит. «С — с — с». Спросите себя: что я чувствую, когда я так дышу? Что происходит во мне? Делайте это упражнение так долго, как сможете.

### *Упражнение «Подарок»*

Инструкция. Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Обсуждение: «Наше занятие подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!

### *Упражнение «Самохвальство»*

Инструкция. Составьте список хороших дел, которые сегодня вы совершили (то, что не удалось осуществить, в положительные результаты ,

Например:

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи и отдельно второй завтрак детям в школу.
- Вовремя пришел на работу.
- Сварил коллеге кофе.

Выполнил ...

- Завершил работу над.....

- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.

- Вымыл посуду и т. д.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что сделали за день.

После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и для других совершаете».

### *Упражнение «Разговор со своим телом»*

Инструкция. Дышите спокойно, полностью сосредоточьтесь на дыхании. Воздух входит в вас и выходит — «с — с — с». Вы дышите в том темпе, который для вас удобен. Продолжая дышать медленно — медленно, начни мысленный обзор своего тела. Пусть ваш внутренний взор поднимается по телу от кончиков пальцев ног по ступням, голням, позвоночнику, мысленно охватите свою голову и спустите вниз по шее, животу. Продолжая дышать в удобном для вас темпе и издавая на выдохе звук «с — с — с», ощутите себя целиком, назовите себя по имени, скажите себе: «Это Я».

### *Модификация техники «Кувшин самооценности»*

(Вольская В.В. Формирование имиджа педагога)

Представьте себе на внутреннем экране некий сосуд. Это ваш эмоциональный резервуар. Жидкость, заполняющая его – ваша энергия, сила, эмоции. Рассмотрите её очень внимательно:

а) сколько жидкости находится в вашем сосуде, каков процент наполнения? Можно показать.

б) какого она цвета?

в) представьте, какой бы он мог издавать звук, как если бы зазвучал? Звук этот на слух приятный? Или напротив, нарушающий всякую гармонию?

г) как ваше тело воспринимает зримую и слышимую картинку в вашем внутреннем мире? Телесная реакция или избавит вас от иллюзии, что всё хорошо, или подтвердит, что у вас все в порядке.

Краткая интерпретация результатов:

- эмоциональный резервуар заполнен на 70-100% - обладаете большим запасом энергии, готовы к эффективному взаимодействию. Вы терпимы и стрессоустойчивы, уверены в себе, любите себя и людей;

- 50%-пропадает ощущение полноты жизни, появляется обидчивость, скука, эффективность человека падает. Организм помогает вам на пределе своих возможностей. Уверенность в себе исчезает, появляется пессимистическое мировосприятие;

- 30% - гнев, раздражение, ощущение невосполнимой утраты. Появляется желание «прислониться» к более сильному человеку;

- 0%-30% - что-то пошло не по нашему сценарию, это состояние сигнализирует нам о том, что обиделись мы не на шутку.

### *Упражнение "Карта эмоций"*

Описание: Создайте "Карту эмоций", на которой будет представлена шкала от 1 до 10, отражающая ваше эмоциональное состояние. Ежедневно отмечайте свои ощущения.

Цель: Визуализировать и отслеживать свое эмоциональное состояние для более осознанного подхода к собственным чувствам.

### *Упражнение «Аплодисменты по кругу»*

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### *Упражнение «Настроение»*

Инструкция. Возьмите кисти, краски и чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии цветные пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведение линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте что вы свое настроение переносите на бумагу, как бы материализуете его.

Когда все закончат рисовать, ведущий предлагает на другой стороне листа написать пять — семь слов, отражающих их настроение.

**Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»**

**Цель:** повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов педагогической деятельности

№	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений (без подробных описаний)
1.	«Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить педагогов с содержанием программы, ее целями и задачами.</li> <li>2. Создать благоприятные условия для работы группы.</li> <li>3. Принять правила работы группы.</li> <li>4. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выступление психолога на тему: «Необходимость повышения эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов»</li> <li>2. «Знакомство».</li> <li>3. «Правила группы».</li> <li>4. «Домашнее задание»</li> </ol>
2.	«Осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настроить группу на совместную работу.</li> <li>2. Начать освоение активного стиля общения.</li> <li>3. Дать возможность участникам группы узнать, как его воспринимают другие участники.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «На балу».</li> <li>2. «Мой портрет глазами группы».</li> <li>3. Упражнение «Самокритика».</li> <li>4. Упражнение «Рекламный ролик».</li> <li>5. Упражнение «Проективный рисунок».</li> </ol>
3.	«Развитие позитивного самовосприятия»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настроить группу на совместную работу.</li> <li>2. Продолжать закреплять тренинговый стиль общения.</li> <li>3. Продолжать самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков и умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие жестами.</li> <li>2. Упражнение «Представьте себя ребенком».</li> <li>3. Упражнение «Сильные стороны».</li> <li>4. Упражнение «Достоинства».</li> <li>5. Рисунок «Я – идеальный»</li> </ol>

		внутренней устойчивости и доверия к самому себе.	
4.	«Эмоциональная культура педагога»	1. Способствовать дальнейшему сплочению группы. 2. Развитие навыков эмпатии. 3. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.	1. Приветствие «Комплименты». 2. «Пойми другого». 3. «Ситуации». 4. «Кто Вы?». 5. «Отражение эмоционального состояния»
5.	«Культура педагогического общения»	1. Способствовать дальнейшему сплочению группы. 2. Продолжить развитие умений самоанализа и самораскрытия. 3. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	1. Приветствие «Паровозик». 2. Тест «Умеете ли Вы слушать?» 3. «Испорченный телефон». 4. «Барьеры педагогического общения». 5. «Стиль общения»
6.	«Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	1. Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения. 2. Развитие чувствительности к невербальным средствам общения. Учить понимать друг друга с помощью мимики, жестов.	1. Невербальное приветствие; 2. «Прикосновение». 3. «Зеркало». 4. «Сообщение». 5. «Рассказ сказки»»
7.	«Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	1. Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения. 2. Развитие чувствительности к невербальным средствам общения;	1. Приветствие жестами. 2. «Рабочая поза педагога». 3. «Чувство и интонация». 4. «Различие интонации». 5. «Разговор и пространство общения»
8.	«Визуальный контакт в педагогическом общении»	1. Рассказать педагогам о важности визуального контакта в педагогическом процессе.	1. Визуальное приветствие. 2. «Общение в парах». 3. «Говорящий взгляд».

		2. Учить передавать информацию визуально.	4. «Контакт глазами».
9.	«Способы саморегуляции эмоционального состояния»	1. Научить педагогов навыкам расслабления. 2. Снятие напряжения и тревожности.	1. Приветствие с музыкой. 2. Методика выполнения дыхательных упражнений; 3. «Успокаивающее дыхание». 4. «Мобилизующее дыхание». 5. «Вызов эмоции»
10.	«Способы саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации»	1. Научить педагогов навыкам расслабления. 2. Снятие напряжения и тревожности. 3. Учить применять методы саморегуляции в стрессовых ситуациях.	«Первая помощь после воздействия стрессовых факторов». 2. «Падение». 3. «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний». 4. «Это я»

## Психотехники для релаксации

### *«Упражнение не релаксацию».*

Инструкция. Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, потом несколько легких спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте полный вдох. Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом. Теми частями тела, которое поддерживаются стулом, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

### *Упражнение «Внутренний луч»*

Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности. Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками. Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!"

### *Упражнение «Пресс»*

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если учитель умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности.

Суть упражнения состоит в следующем: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

#### *Упражнение «Поза Наполеона»*

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

#### *Рефлексия:*

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

#### *Притча "О колодеце"*

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

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

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

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

Вывод: Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас

упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

*Рефлексия.*

*Упражнение «Релаксационный тренинг».*

Инструкция. Лягте. Закройте глаза. Сделайте два — три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите пальцы в кулак. Прочувствуйте в нем напряжение. Через 5-10 секунд расслабьте руку. Разожмите пальцы и почувствуйте, как напряжение уходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15 — 20 секунд сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в течение 5-10 секунд и опять разожмите пальцы. Почувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15 — 20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы. Используйте имеющиеся у вас время для выполнения таких же циклов напряжения / расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения): руки — сгибайте, чтобы напрягать бицепсы, и разгибайте, чтобы напрягать трицепсы; плечи — поочередно сжимайте и распрямляйте; шея — наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь; рот — открывайте как модно шире; язык — надавливайте им на небо; глаза — крепко зажмуривайте; лоб — поднимайте брови как можно выше; спина — прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!); ягодицы — сокращайте ягодичные мышцы; живот — втягивайте к позвоночнику; икры — прижимайте пальцы ног к верху обуви. Добиваясь расслабления определенной группы мышц, убеждайтесь в том, что оно полное. Закончив упражнение, сделайте два — три глубоких вдоха и почувствуйте, как расслабление расходится по всему телу — от рук до плеч и далее — к груди, туловищу, ногам.

*Упражнение «Антистрессовая релаксация».*

Инструкция. Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением (пять — шесть раз, затем отдых 20 секунд). Волевым усилием сокращайте мышцы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабляйте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу ( три раза). Представьте себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног — через икры, бедра, туловище — до головы. Повторите про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно». Представьте, что ощущение расслабленности проникает во все части

вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, а ваши плечи, шея, лицевые мускулы расслаблены. Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности. Наступает «пробуждение». Когда ведущий досчитает до 20, все открывают глаза и чувствуют себя бодрыми.

*Упражнение с использованием техники визуализации.*

Инструкция. Закройте глаза. Представьте, что все свои неприятности вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд поехал и увез все ваши несчастья. Представьте, что ваше эмоциональное напряжение — это туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой — он лопнет. С ним вместе «лопнут» и ваше напряжение, ваше отчаяние.

*Упражнение на расслабление.*

Инструкция. Расслабьте глаза. Позвольте им стать настолько тяжелыми и расслабленными, как будто они не в состоянии раскрыться. Обратите внимание на это ощущение. Позвольте ему распространиться по вашему телу. Ощутите тяжесть и расслабленность всех частей тела. Направляйте внимание на свое сознание. Отпустите его на свободу, разрешите колыхаться, подобно поплавку на водной глади. А теперь вспомните такой момент в вашей жизни, когда вы чувствовали спокойствие и комфорт. В конце ведущий говорит «Образ уходит, и мы возвращаемся в свое привычное состояние».

## Техники арт-терапии для эмоциональной саморегуляции

*(Простые способы снятия эмоционального напряжения и стресса с помощью техник арт-терапии)*

*Арт-терапия* – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Используется как средство для успокоения, снятия стресса, повышения самооценки. При этом, не нужно быть художником, можно вообще не уметь рисовать, так как при выполнении упражнений важен процесс, а не результат.

Арт-терапия помогает:

- снять стресс и напряжение;
- избавиться от негативных переживаний;
- справиться с различными страхами;
- познать себя и повысить свою самооценку;
- обрести душевное равновесие.

Мы рассмотрим одно из направлений арт-терапии – изотерапию, или рисуночные техники.

Для этого понадобятся: чистый лист бумаги, краски, цветные карандаши, фломастеры или мелки (на выбор).

*Упражнение «Рисование».*

Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Вы, наверное, видели, как рисуют маленькие дети — не заботясь о понятности, о соответствии канонам, ничего не планируя заранее. Они выражают то, что в этот момент приходит им в голову, и радуются этому. Когда — то вы тоже умели так. Я не знаю, рисовали вы фломастерами, красками, шариковой ручкой или мелками на асфальте. Но вы наверняка ощущали радость и волнение, когда на листе появлялись линии и цветные пятна, когда возникал образ. Он что-то значил? Нередко больше, чем вы ожидали вначале. Иногда вашему подсознанию проще выразить себя образами, чем словами. Дайте ему такую возможность».

Инструкция. Возьмите два листа бумаги и то, чем вы будите рисовать. Спросите себя: «Что я сейчас ощущаю, переживаю, думаю?». Сосредоточьтесь на несколько секунд на этом вопросе и начинайте рисовать. Рисуйте как получится, используя любые цвета, какие вам хочется, и располагая их на листе так, как вам приходит в голову. Может быть, рисунок будет абстрактным -цветные пятна или переплетение цветных линий. Может быть, это будут люди? Сказочные животные? Каким бы ни был ваш рисунок, посмотрите на него внимательно и запишите все, что приходит к вам в голову, когда вы на него смотрите. Сосредоточьтесь на вопросе: «Что я хочу сейчас?». И нарисуйте все, что приходит

в голову, когда вы обращаете внимание на свои желания. Закончив рисовать, посмотрите внимательно на рисунок и запишите все, что приходит вам в голову, когда вы на него смотрите. Теперь у вас есть два рисунка и две записи. Может быть, вы узнали о себе нечто неожиданное? После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Только не надо считать, что теперь вы узнали о себе истину в последней инстанции. Вы узнали следующее: что — то в вас может выражать себя образами и делает это с удовольствием. Теперь вы лучше понимаете, что переживает и чего хочет это что — то. Но оно — это не вы. Вы больше, чем оно. Например, именно вы решаете, выполнять его желание или нет. Я советую обращаться с ним заботливо: ведь это часть вас, и хотя бы этим она заслуживает хорошего к себе отношения. Позвольте ему выразиться себя и по возможности удовлетворяйте его желания. Ведь у вас больше возможностей контролировать ситуацию, чем у него, и вы можете найти такие формы их удовлетворения, которые не противоречат вашим интересам и ценностям.

*Упражнение «Парное рисование».*

Информация для ведущего. Пусть каждый выберет в партнеры того, с кем он хочет познакомиться поближе или с кем у него не выяснены отношения. Партнеры садятся за один стол. Между ними кладут большой лист бумаги, и каждый получает много цветных мелков. Бумага — это пространство для совместного творчества. Партнеры начинают с того, что смотрят друг другу в глаза. Потом молча начинают рисовать на общем листе бумаги, выражая таким образом свои чувства. Общаются партнеры только посредством линий, фигур и цветов. Окончив рисование, они могут обменяться впечатлениями, поговорить о своих эмоциональных реакциях на рисунке партнера, обратить внимание на параллели между рисунками и особенностями поведения, которые авторы рисунков демонстрируют группе. При этом каждый из партнеров старается узнать что-то о другом. Упражнение помогает понять межличностные взаимоотношения и конфликты.

*Автопортрет:* с помощью рисунка можно изобразить себя: свою личность, интересы, стремления и образ жизни, показать свой собственный мир.

*«Как ребенок»:* с помощью нерабочей руки (у правшей – левой) можно нарисовать то, чем вы больше всего любили заниматься в детстве. Это может вызвать яркие детские образы и сильные эмоции.

*Рисование на мокрой бумаге:* на предварительно смоченном листе бумаги при помощи акварели наносится рисунок из многих цветов. Можно понаблюдать за тем, как цвета смешиваются друг с другом, затем образованным на листе бумаги узорам дается название.

*Рисование на стекле или плитке:* густые краски (гуашь) наносят на стекло или плитку в виде узоров, после чего отпечатывают изображение на лист бумаги. Изображение можно дорисовать и дать название.

*Рисование в темноте:* чтобы освободиться от внутреннего голоса, который говорит, что вы не умеете рисовать, вы можете рисовать в темноте, создавая любые линии, фигуры и узоры. Включив свет, можно удивиться получившемуся результату.

*Упражнение «Индивидуальное рисование».*

Информация для ведущего. Участники группы не должны испытывать недостатка в бумаге, карандашах и т.п. Каждый находит место, где он может оставаться наедине с собой. Минуты две собирается с мыслями, прислушивается к своим чувствам. Ему не надо думать о художественной стороне предстоящей работы. Пусть он просто возьмет карандаш и начнет рисовать в цвете. Задача — символически изобразить свое состояние на подъем или в упаковке. Пусть каждый рисует только то, что придет ему в голову. Когда все закончат рисование, могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, не давая им оценок. Возможно, кто-то расскажет о том, как рисунки отражают его чувства. Для разнообразия можно пользоваться не только карандашами, но и мелом, красками или глиной. Главное - доверять своим чувствам и пытаться найти в своих рисунках значимую информацию о себе. Это упражнение используется с целью разбудить фантазию и в образах отразить внутреннее состояние.

Для снятия эмоционального напряжения, творческий процесс может сопровождаться спокойной музыкой: звуками природы, журчанием воды, шелестом травы, пением птиц, плеском моря.

## Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми (рецепты В. В. Бойко)

Жить с девизом «*В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему*». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.

Энергию недовольства направлять на дела, **способствующие** позитивным переменам, а не злословию и обидам.

Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. Замечать свои успехи в отношениях с другими и радоваться достигнутому результату. В выполняемой работе усматривать, прежде всего, социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малопривлекательные функциональные обязанности.

Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.

Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.

Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

Не «*пережевывать*» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.

Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.

Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.

**Использовать техники снижения эмоционального напряжения.**

**Пять советов от учителей, которым удалось справиться с проблемой:**

**1.** Важно находить поддержку среди коллег: просить помощи, когда нужно, и помогать самому.

**2.** Важно помнить об идее, с которой педагог пришел работать в школу. Ведь учитель, как и врач - это миссия.

**3.** Не гнаться за деньгами. Столичные учителя получают хорошую зарплату, но это не повод идти в профессию. Если мотивируют только финансовые возможности, выгорание может наступить очень быстро.

**4.** Важно выстроить личные границы. Когда начинаешь анализировать свое состояние и "дружить" с самим собой, вероятность выгорания меньше.

**5.** Строить работу на основе равенства с учениками. Маркер выгорания - когда учитель перестает воспринимать учеников как отдельных личностей, а беспокоится только о том, сделано ли домашнее задание.

## Как избежать встречи с СЭВ?

(рекомендации педагогам)

1. Будьте внимательны к себе: это поможет Вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.
8. Если Вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может он справится сам?
9. Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для здоровья психического и физического)

### **Что нужно и чего не нужно делать при эмоциональном выгорании**

1. Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
2. Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
3. Не позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить или предлагают помощь.
4. Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для стгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать Вас в течение длительного времени.
5. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха. Размышлений.
6. Проявляйте Ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
7. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.
8. Используйте прием «Рефрейминг» - старайтесь найти тип позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной ситуации.

### **Эффективным способом является саморегуляция.**

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Наверняка вы используете интуитивно многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности.

### **Естественные способы регуляции организма:**

- смех, улыбка, юмор.
- размышление о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание фотографий, цветов в помещении, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

### **В целях профилактики СЭВ соблюдайте следующие правила:**

1. Заботьтесь о своем здоровье, коллеги.
2. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
3. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
4. Проще относитесь к конфликтам на работе.
5. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.
6. Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
7. Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите вашего здоровья.

**Будьте здоровы!!!**